

関節リウマチの患者さんのための


痛みとこころ ⚡ ケア

すべての革新は患者さんのために



CHUGAI

中外製薬

 A member of the Roche group

関節リウマチの痛みや不安 少しでもやわらげるため

関節リウマチ患者さんにとって、

その治療は痛みと不安との戦いとも言えるかもしれません。

この冊子では、日常的な行動、心掛けで痛みや不安を緩和へと

導ける方法をご紹介します。



STEP 1

ながいき呼吸

呼吸に集中すれば、
痛みがすっとやわらく



STEP 2

笑顔療法

表情で脳をだませば、
痛みが忘れられる!?



STEP 3

タッピングタッチ

痛みを感じたときに軽い刺激で
痛みや不安な気持ちをやわらげましょう

痛みや不安

7つ

STEP1の「ながいき呼吸」が
7つの方法をご紹介します
回数やタイミングにとらわれ

安を に



痛みをやわらげるには
「セロトニン」や「ノルアドレナリン」などの
脳内物質がキーワードとなってきます。

STEP 7 朝日を浴びよう

快適な1日のはじまりは
脳のスイッチをいれることから

をやわらげる

の方法

STEP7の「朝日を浴びよう」まで
みケアのポイントは
薬に続けることが大切です。

STEP 4 なんこう体操

肩甲骨まわりを動かして
をほぐしましょう

STEP 6 ボディケア

1日の終わりに自分の
体をいたわりましょう

STEP 5 瞑想してみましよう

こころと体の緊張をほぐし、
リラックスしましょう



呼吸に集中すれば、 痛みがすーっとやわらぐ ながいき呼吸

長息呼吸は
長生き呼吸

いつもの呼吸とは異なり、数をかぞえながら長く息を吐くのが「ながいき呼吸」の特徴です。呼吸がしっかり行われることで、自律神経のバランスが保たれ、さらには、背筋を伸ばしておへそまわりを引き締めることで体幹や呼吸筋の強化にもつながります。

呼吸と痛みはどのように 関係しているの？

しっかりと呼吸を行うことで、脳に酸素が行き渡り、セロトニン神経が活性化します。

●セロトニン神経とは

脳内でつくられる神経伝達物質であり、精神をコントロールし、幸せな気分をつくりだすと言われています。ストレスだけでなく、痛みへの耐性も高めると言われています。



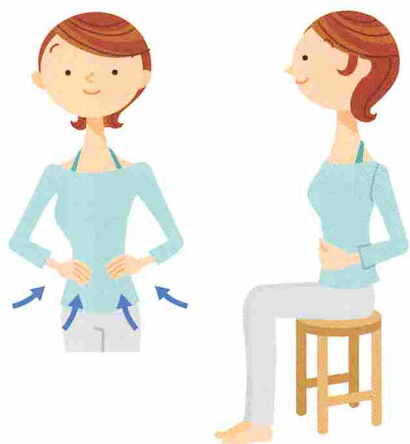
禅の修行やヨーガは セロトニン神経を活性化させる!?

禅の修行やヨーガの中でも、ながいき呼吸に似た呼吸法が使われています。数を数えながら息を吐く「数息観」という修行があります。日々の呼吸法によって強い心を手に入れることができるようです。



やってみましょう!

●ながいき呼吸のやり方

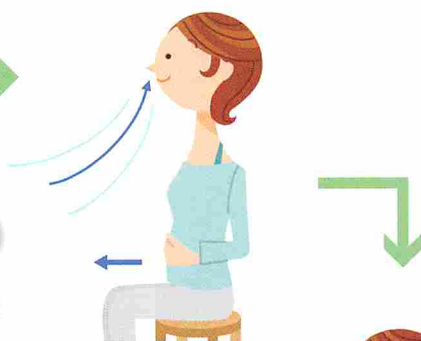


① 背筋をしっかり伸ばす

立った状態でも、椅子に座った状態でも問題ありません。ポイントは背筋を伸ばして、腰やおへそあたりに手を当てましょう。

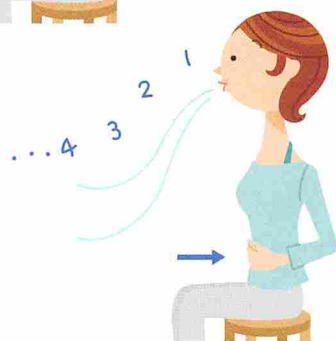
② 鼻でゆっくり息を吸う

息を吐ききった状態から鼻でゆっくりと息を吸いましょう。



③ 口をすぼめてゆっくり息を吐く

口笛を吹いたり、細いストローで吐くように、ゆっくりと口から息を吐き出します。その時におへそ周りをきゅっと締める意識を大切に。



point

息を吐くときは数をかぞえて呼吸に集中しましょう

頭の中で数を数えながら息を吐くことで、数えることに意識が集中し、痛みがやわらぎます。

ながいき呼吸のメリット

- いつの間にか痛みを忘れます
- 体幹の筋力アップで腰痛の予防になります
- 酸素が体にいきわたります
- 緊張や不安がやわらぎます
- 深部腹筋を使うことでメタボリックシンドロームの予防になります

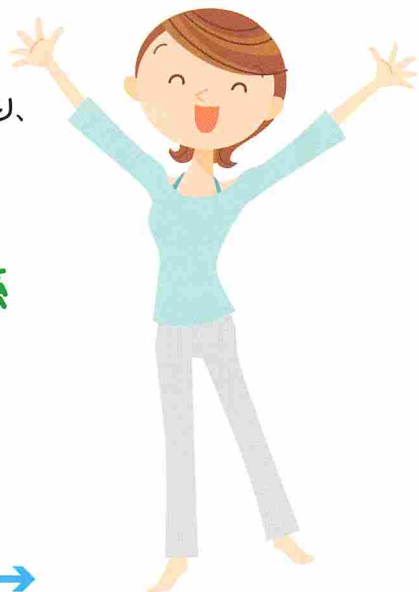




表情を脳が認識し、 痛みがやわらく! 笑顔療法

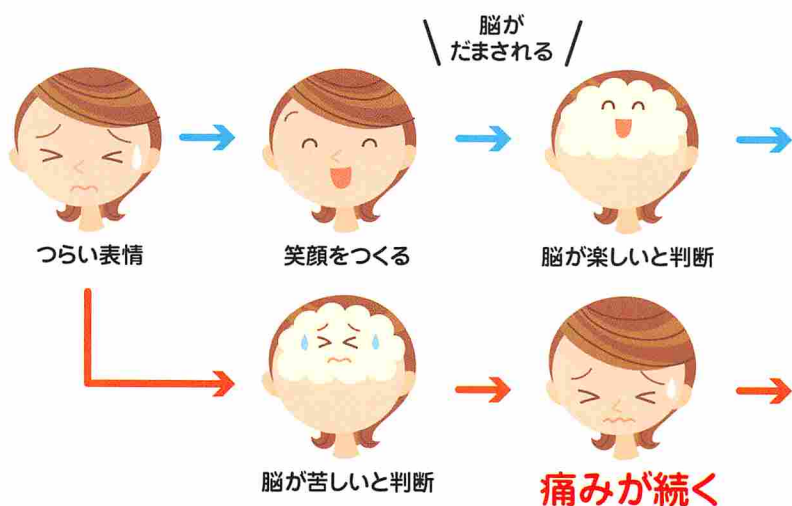
「笑う門には福きたる」ということわざがありますが、
笑いは心を幸せにしてくれる力があります。
いつも笑顔でいること、笑い声をしっかり出すことが脳にも伝わり、
体に良い影響を与えると考えられています。

出典「健康における笑いの効果の文献学的考察」 岡山大学医学部保健学科紀要, 17:1~8,2007



「顔の表情」と「脳」の不思議な関係

笑顔をつくると顔の筋肉の動きにより、脳が楽しいと判断します。
痛みを感じる時こそ、笑顔をつくって乗り切りましょう。



痛みがやわらく

痛みも楽しみも脳が判断しています。楽しいという意識で痛みの意識を忘れることが大切です。



ウィリアム・ジェームス
1842-1910

楽しいから笑うのではない。
笑うから楽しいのだ。

アメリカの哲学者・心理学者、ウィリアム・ジェームスは、笑う行為の本質をこのように表現しました。笑うことで、心身に良い影響がもたらされることはもちろん、辛いことも乗り越えていける強さを与えてくれるのかもしれない。

ためてみましょう!

●笑顔療法を成功させるコツ

POINT 1 まずは笑顔の練習
つくり笑いでもかまいません



楽しくもないのに笑顔なんて…という方は、まずは鏡の前で笑顔の練習をしてみましょう。つくり笑いでも、だんだん気持ちが晴れやかになってきます。

POINT 2 大きな口を開けて
声を出して笑いましょう



笑顔ができるようになってきたら、次は鏡に向かって声を出して笑ってみましょう。最初は「ハハハ」と棒読みでも問題ありません。声を出すということがポイントです。

POINT 3 趣味や娯楽を通して笑う機会を
積極的に増やしてみましょう



日常的に、笑う機会を増やしてみましょう。面白いときは、お腹を抱えて大げさに笑うことを意識すると、脳がよりだまされやすくなり、呼吸機能の強化、セロトニンの活性化にもつながります。

POINT 4 笑顔で人と接しましょう。
さらに笑顔が広がります



人と会うときは笑顔で心掛けてみましょう。こちらから明るい笑顔で接すれば「ミラー効果」で相手の表情も自然と明るくなります。その結果、場が明るくなり、人と会話することがより楽しくなります。

笑顔療法のメリット

- 脳が笑顔にだまされて楽しい気持ちになります
- ミラー効果で周りの人も笑顔に
- 痛みも自然に減っていきます
- つまらないことへのこだわりがなくなります





痛みや不安な気持ちを やわらげてみましょう

タッピングタッチ

タッピングタッチとは、ゆったりとしたペースでやさしくタッチすることを基本としたケアの方法です。心と体の緊張をほぐし、健康であろうとする内なる力に働きかけます。一緒にひなたぼっこをするような感じで、楽しんでみましょう。

タッピングタッチは こんなふうに使われています

- 日常にお互いをケアし合うために
- セルフケアとして、心身の健康を保つために
- 病気などでつらい時、心と体の手当として
- 災害や事故など、心と体のケアを必要とするとき
- 心理、教育、福祉、医療などの専門分野での利用

タッピングタッチは
2人で行うのが基本ですが
1人でも大丈夫!



タッピングタッチで 期待できる効果

- 体の緊張がほぐれ、心がリラックスする
- 気持ちの落ち込みや不安を和らげる
- 肯定的感情が増え、プラス思考になる
- ストレス反応が減り、体のこわばりや痛みが和らぐ
- 副交感神経とセロトニン神経が活性化する

一般社団法人タッピングタッチ協会ホームページ

タッピングタッチ



<http://www.tappingtouch.org/>

｜ タッピングタッチで、お互いをケアしてみましょ！

基本は、「ゆっくり・やさしく・ていねいに」左右交互にタッチしながら、相手をケアします。背骨を中心に、1～2秒に左右一回づつくらいの、ゆったりとしたリズムでタッチしていきます。1回10～15分くらいかけて、のんびりとおこないましょう。

1 相手の後ろに座り、腕をブラブラさせてリラックスします。それから肩甲骨の内側に軽く手を添えて、これから始めることを伝えます。



2 手をそえた肩甲骨の内側の所へ、指の腹を使って、軽く弾ませるように、左右交互にソフトにタッチします。しばらくしたら背骨にそって少し下へ。(タッピング、約2分)



3 立ってソウの鼻のように、腕をふらんふらんと左右交互に振りながら、手の甲を相手の腰の辺りに、やさしくポンポンとあてるようにします。(ソウの鼻、約2分)



4 立ったまま、肩、腕、首、頭、という順でタッピングしていきます。首と頭は繊細なので、してよいか尋ねてからするようにしましょう。(約4分)



5 座って、背中をネコが足ふみをするような感じでタッチします。ゆったりと左右に揺らぎながら、ふんわりと丸めた手でおこないます。(ネコの足ふみ、約2分)



6 肩から腕を、手のひらで相手を優しく包むような感じで、左右交互にタッチしていきます。(コアラの木登り、約2分)



7 リクエストを聞いて、心地よいところを好みのタッチでおこないます。(約2分)

8 最後に、肩甲骨の内側にそっと手をそえて、一緒にいることを大切にしましょう。そして、何度も優しくさすってリフレッシュします。

｜ 一人でするセルフタッピング

タッチの基本は、相手にするときと同じです。(上記参照) ゆっくり、やさしく、ていねいに自分をケアする時間をとりましょう。



顎(あご)



お腹

タッピングタッチのメリット

- 簡単で、子どもから高齢者までおこなえます
- 家族や夫婦で、ケアし合うことができます
- 自分自身をケアし、大切にすることができます





肩甲骨まわりを動かして 体をほぐしましょう けんこう体操

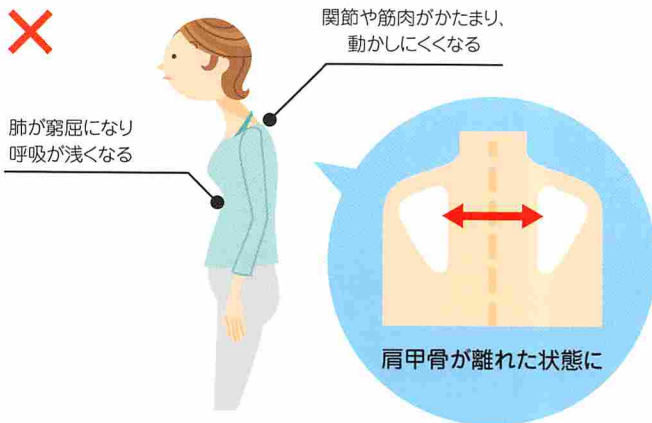
肩甲骨体操は
健康体操

肩甲骨とは背中上部の左右にある骨のこと。この骨の周辺を丹念にストレッチすることで、血流を促し、背筋の伸びた正しい姿勢をつくることを目的としています。

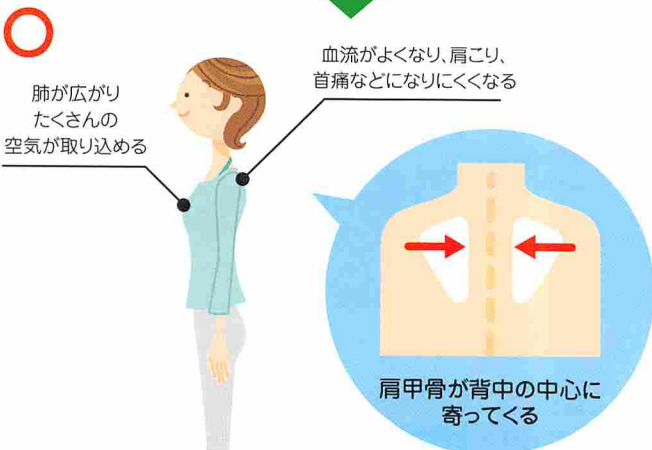
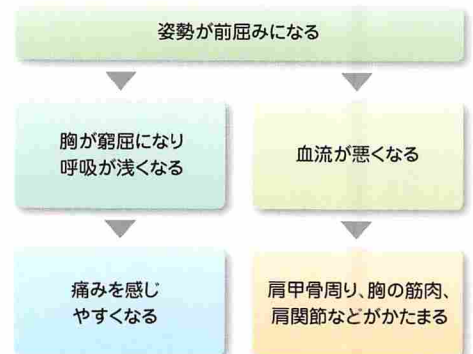
肩甲骨から正しい姿勢をつくり、 痛みに強くなる

肩甲骨周辺の血流を促進し、痛みを感じにくい体づくりをめざします。

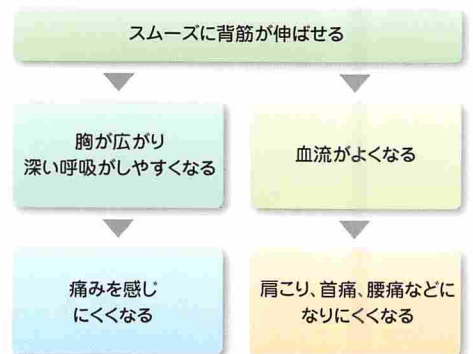
また、姿勢を正すことで呼吸が深くなり、セロトニン神経も活性化しやすくなります。



●肩甲骨を普段から動かしていないと…



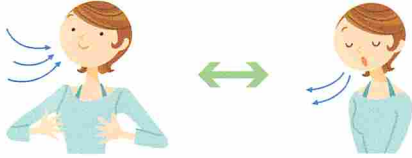
●肩甲骨を普段から動かしていると…



ムリをせず自分のペースで ゆっくり呼吸をしながら

●けんこう体操の順序

POINT 1 肩甲骨を ほぐしましょう



息を吸って胸を張る

息を吐いて肩をすぼめる

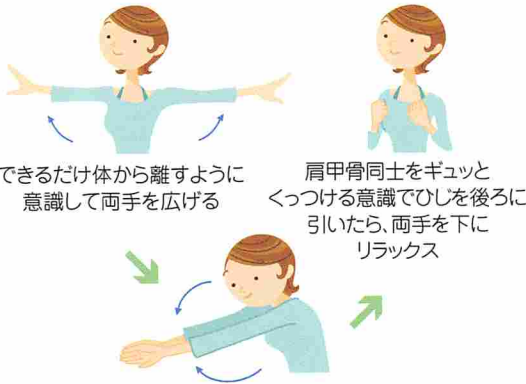
POINT 2 肩甲骨を 上下に動かしましょう



肩を上げる

ストンと肩を下げてリラックス

POINT 3 肩甲骨を 前後に動かしましょう



できるだけ体から離すように意識して両手を広げる

肩甲骨同士をギュッとくっつける意識でひしを後ろに引いたら、両手を下にリラックス

前屈みになりながら、腕を前に伸ばし、両手の甲をくっつける

POINT 4 肩甲骨を 上下に動かしましょう



手が肩より後ろにくるように伸ばす

肩甲骨をよせて下にさげる意識でひしを下にむけたら両手を下にリラックス

両手の甲をくっつけます。痛みがあるときは痛くないところまで



完璧にできなくても大丈夫。無理をすると体を痛めてしまう場合がありますので、痛みを感じない程度にやりましょう

point 呼吸を意識しながら、頭の位置が体の真上になるよう良い姿勢で行いましょう。

けんこう体操のメリット

- しっかり呼吸で、痛みに強く
- 肩こり、首痛の予防にも
- 体力、筋力アップも期待できます
- 姿勢がよくなることで胃が広がり、食欲もたかまります





こころと体の緊張をほぐし リラックスしてみよう 瞑想めいしてみましようそう

瞑想と言えば、目をして雑念を払い、

集中しなければならぬものと難しく考えていませんか？

禅僧から肩を叩かれる厳しい修行というイメージがありますが、決してそうではありません。

目をしてリラックス状態に入るものであり、たとえ寝てしまったとしても、

それは副交感神経が優位になりリラックス状態に入った証拠です。

良い瞑想のための3つのポイント



POINT1 ぼーっとすることから始める

人は本来持っている脳の機能の25%しか使っていないと言われています。ぼーっとする時間は、瞑想時と同様にふだん使われていない75%が活性化するということがわかってきています。

POINT2 携帯電話を自分から遠ざける

携帯電話やスマートフォンは、手軽に誰とでもつながれる便利な道具ですが、ほんのひととき遠ざけて自分のためだけの時間をつくってみましょう。きっと心にゆとりが生まれます。

POINT3 いいイメージを想像してみる

ぼーっとできるようになったら、自分が一番好きなこと、得意なことなどを思い浮かべてみましょう。だんだん心が穏やかになり、病気と向き合ったり、痛みをやわらげることができるかもしれません。

マインドフルネス瞑想法

「今」という瞬間に完全に注意を集中する「マインドフルネス瞑想法」がストレス軽減や痛みの軽減に効果があることがマサチューセッツ大学のジョン・カバットジンらの研究でわかっています。



ジョン・カバットジン

さあ、肩の力を抜いて瞑想を始めましょう



- ① まずは軽く目を閉じて、今自分がどんな風に呼吸をしているか感じましょう。
- ② 鳥のさえずりや遠くの音など、耳を澄まして外の音に気付いてみましょう。
「好きな音・嫌いな音」や「よい・わるい」「怖い」など余計な判断を加えない練習をしてみましょう。
- ③ 楽しかった思い出や、最近あった出来事で嬉しかったことなどを思い出してみましょう。
できるだけ具体的に、どう楽しかったかを想うことが大切です。
- ④ いままで誰かにしてもらったことで嬉しかったことを思い出してみましょう。
- ⑤ いままで自分が他人にしてあげたことで誇れることや嬉しかったことを思い出してみましょう。

瞑想のメリット

- 心が平穏になり、自分を客観的に
見つめることができます
- いまの自分に対して前向きな気持ちになれます





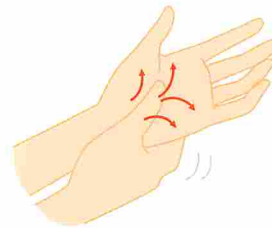
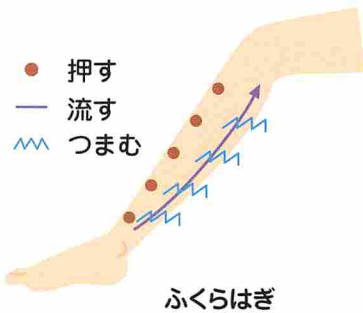
一日の終わりに自分の体を いたわってあげましょう ボディケア

毎日のお風呂上がりや就寝前に
「今日も一日おつかれさま」と語りかけるように、
感謝の気持ちを込めて
体をやさしく撫でてあげましょう。
自分の体と会話することで自然と心が落ち着き、
睡眠にも良い影響が期待できます。

体への感謝を
込めて
行いましょう



足と手のボディケア



自分が気持ちよいと感じられる強さでやること。また、回数にこだわらず、思いついたときにやりましょう。

保湿クリームなどを手のひらに塗り、のぼすようにもみほぐしていきます。

指の付け根から甲にむかってさすります。

ボディケアのメリット

- ゆったりとした気持ちで体と向き合う時間がつくれます
- スムーズな睡眠が期待できます
- 自分の好きな香りのクリームアロマオイルなどもおすすめです





快適な1日のはじまりは 脳のスイッチをいれることから 朝日を浴びよう

体が起きていても、脳が起きていないと、
1日が始まったとは言えません。

朝日を浴びることで

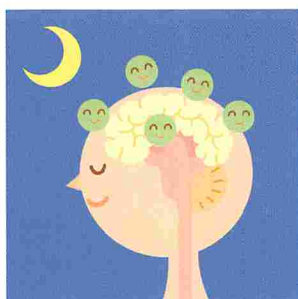
眠っていた脳を目覚めさせ、セロトニン神経を活性化し
気持ちのよい1日が始まります。



朝日を浴びることが大切なワケ



朝日を浴びると脳が
痛みをやわらげる
セロトニンを分泌



夜になると
睡眠ホルモン
メラトニンを分泌

point

- カーテンを開けたときに、外を見ながら伸びをしましょう
- 朝日が出てない時には、くもり、雨の日、その日の寒さなど自然を感じる事が大切

朝日を浴びることのメリット

- 一日の始まりが脳に伝わり、
セロトニンが分泌されます





痛みと上手に つきあっていただくために

できそうなものがあればどれかを試してみてください。

きっと、痛みへの不安が少なくなるなど、

自分自身のこころの変化に気づくようになると思います。

一番大切なのは気の持ちようで、あっけらかんと考えたり、

頭の中に「ウキウキ」、「ワクワク」することを

思い浮かべられると良いでしょう。

何事にも執着せず、大らかな気持ちを持つことが大切です。

関節リウマチは、長くお付き合いしていかないといけない病気です。

少しでもお役に立つことがあれば嬉しく思います。


一般社団法人筑波麓仁会 筑波学園病院 リウマチ科部長 尾登 誠



すべての革新は患者さんのために



中外製薬

 A member of the Roche group

【監修】 一般財団法人筑波麓仁会 筑波学園病院 リウマチ科部長 尾登 誠
一般財団法人筑波麓仁会 筑波学園病院 登録リウマチケア看護師 右田 貴子

ACT0581.02 (2017.6)