



身体にやさしい生活を 2



上手く道具を使う 4



食生活も大切 6



生活をエンジョイする 8



元気な生活を 10

リウマチ患者さんのための  
暮らしの  
アドバイスノート  
新



旅行などで気分をリフレッシュ 11



リウマチの最新医療 12



情報収集と仲間とのふれあい 14



# 身体にやさしい生活を

近年、高齢化に伴い施設やマンションなどのバリアフリー化が進んでいますが、部屋の敷居などの段差が移動の妨げになっていたり、日常生活動作が不便な箇所が多いのが現状です。リウマチ患者さんは杖や車椅子を使用している方が多く、日常生活動作の妨げになる箇所があると不便です。また、骨粗しょう症になりやすいため転倒しない工夫も必要です。暮らしやすく安全な住まいになるようにまず生活環境を整えましょう。

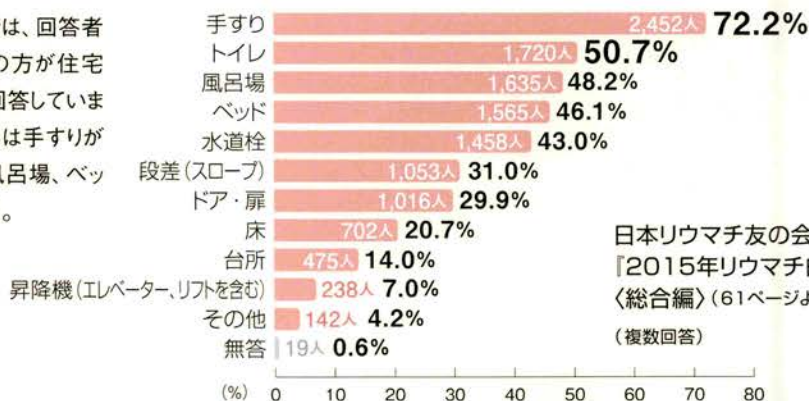


## アドバイス 1 トイレの改修・改善

トイレは洋式トイレが楽です。便座の高さを上げるための補高用便座シートを敷き、立ち上がりやすくなるための手すりを取り付けましょう。他にも和式トイレの上からかぶせて洋式にする器具もあります。さらに温水洗浄機を取り付けると、手に変形がある方は拭く動作がかなり楽になります。トイレの足元には滑り止めマットを敷いておきましょう。

## 生活環境を整えるために、約半数の方が住宅をリフォーム

「2015年リウマチ白書」では、回答者7,041人のうち、約半数の方が住宅の改善・改修を「した」と回答しています。改善・改修したところは手すりが最も多く、続いてトイレ、風呂場、ベッド、水道栓の順でした(図)。



日本リウマチ友の会の  
「2015年リウマチ白書」  
〈総合編〉(61ページより)  
(複数回答)

アドバイス

## 2 浴室の改修・改善

腰掛けてから浴槽に入れるように、浴槽の横に台を置くと入浴の出入りが楽になります。浴槽内に椅子を置くと膝をあまり曲げないですみます。他にも、シャワー用の椅子が便利です。浴槽内に手すりが付いている浴槽もあります。また、浴室は滑りやすく危険な場所のため、転倒を防止する手すりや滑り止めマットを置きましょう。

アドバイス

## 3 台所の工夫

台所仕事は関節に負担をかける動作が多くなるので、できるだけ関節に負担をかけないような工夫が必要です。蛇口をレバーハンドルに取りかえる等の水道栓回しを取り付ける、ガス栓のひねり器具を取り付けるなどの工夫をしましょう。踏み台や椅子を使って座ってできるような工夫もできます。他にも、自動食器洗い機、フードプロセッサーや保温機能付き湯沸かしポット等の台所作業を楽にする電気製品を多く使用しましょう。食器や鍋などを収納する棚はできるだけ手の届く範囲に設置すると楽になります。

アドバイス

## 4 玄関に手すりなど

日本の住宅では玄関から廊下の床などの上がり口に段差があることが多いため、玄関の壁などに縦向きの手すりを取り付けると腰掛けやすくなります。また、段差の部分に階段のように式台を置き、横向きの手すりを取り付けると、段差の上り下りが楽になります。

アドバイス

## 5 道路から玄関までの傾斜の改修

道路から玄関までの通路に階段や段差がある場合は、段差を小さく改修し、手すりを取り付けると安全です。将来の車椅子の使用を考えるとスロープの設置や滑りにくい床材にするなどの改修が必要です。

アドバイス

## 6 室内の段差などの改修

丸いドアノブは回しやすいようにノブ用グリップバンドを取り付けるかレバーハンドルに取り替えましょう。車椅子を使用する場合は、車椅子が通ることができる開き戸に替えると便利になります。また、室内の敷居などに段差がある場合は、段差を解消して移動がスムーズになるように三角形の木片やゴム製のパッキン材を取り付けましょう。室内を本格的にバリアフリーに改修する方法もあります。

アドバイス

## 7 足元を暖める工夫

外出時の防寒には気を配りますが、意外と室内の防寒が見過ごされがちです。関節が冷えるとりウマチの症状が悪化しやすくなるので、足元を暖める工夫が大切です。小さめのホットカーペットは足や腰を暖めるのに便利です。扇風機を使うと室内の空気の循環をよくして足元の空気を暖めます。また、トイレや脱衣所には小さな温風器を置いて暖めましょう。



# 上手く道具を使う

できるだけ関節に負担をかけないようにして日常生活を送ることが大切です。指などの関節に負担をかけないようにする便利な生活用具や自助具が用途に応じて豊富に出回っています。介護ショップ、在宅介護支援センターや介護機器の展示センターなどに展示してありますので、実際に手に取って試してみても自分に合った道具を活用しましょう。

アドバイス



## 衣服の着脱に 便利な道具

### くつ下エイド

パンストや靴下を本体のくびれ部分までかぶせて両手でひもを引くと楽にはくことができます。



商品の例 靴下エイド

●問い合わせ：プロト・ワン(有)  
TEL.03-3816-3399

### ファスナーボタンエイド

フックの方は、ファスナーの持ち手の穴などに掛けて引っ張りやすく、リングの方は、ボタン穴に通してスムーズにボタンを掛けられます。

商品の例 ファスナーボタンエイド

●問い合わせ：(株)ウイズ  
TEL.06-6536-9990



アドバイス



## 食事に 便利な道具

### 太いグリップの スプーンや フォーク

グリップが太く、首と柄の両方を食べやすい角度に曲げて使えるスプーンやフォークが便利です。



商品の例 曲げ曲げハンドル・スポンジ付

●問い合わせ：(有)フセ企画  
TEL.03-5823-8286

### いろいろなものに巻いて 握りやすくするグリップ

ナイフやフォークはもちろん、ペンや歯ブラシにも使えます。シリコン製のほか、スポンジ製もあります。

商品の例 くるくるシリコングリップ

●問い合わせ：(株)台和  
TEL.03-3834-4115



### 便利な箸

少しの力で上手に使えて、握っても使える箸が役立ちます。

商品の例 箸ぞうくん

●問い合わせ：(有)フセ企画  
TEL.03-5823-8286



アドバイス

3

## 台所仕事に 便利な道具



商品の例 シリコントング

●問い合わせ：  
(株)ワールド・クリエイト  
TEL.03-5715-4500

## 刃に力が伝わりやすい包丁

柄の部分を使いやすい角度  
に変えられます。テコの原理  
で刃に力が伝わりやすく、手  
首への負担を抑えられます。



商品の例 UDグリップ包丁  
(両手用)

●問い合わせ：(有)ウカイ利器  
TEL.0575-22-4006

## すべりにくいトング

食材をつかんだりするのに便  
利なトング。先の部分と握り  
手がシリコン製で、すべりにく  
く使いやすくなっています。

アドバイス

4

## その他、日常生活で 便利な道具



### リーチャー

ものを取るときや引き寄せるとき  
にリーチャーを使うと便利です。

商品の例 木製リーチャー、  
アルミ製リーチャー

●問い合わせ：(有)フセ企画  
TEL.03-5823-8286

## 置いて使えるハサミや爪切り

テーブルの上に置いて上から  
押すだけで使えます。



商品の例 カスタ、  
カスタネットはさみ

●問い合わせ：長谷川刃物(株)  
TEL.0575-22-1511

## 指に巻いて使える タッチペン

指の太さに合わせてフィットし、  
スマートフォンやタブレットを簡  
単に操作できます。



商品の例 スマートフィンガー

●問い合わせ：VECTOR(株)  
TEL.050-5865-9895

## マジックハンド

床に落ちてしまったものや  
離れた場所のものをつかみ  
取ることができます。



商品の例 お助けハンド

●問い合わせ：(株)アンツ  
TEL.03-3241-5877

## 靴に差し込んで使う靴べら

クリップの部分で靴のかかとを  
挟み込むと自立するので、手  
で支えずに使えます。



商品の例 Vela(靴べら)

●問い合わせ：パシフィックサプライ(株)  
TEL.072-875-8008

## 展示センターや展示会で便利な道具を探す

福祉機器を展示している展示センターや展示会等を開催しています。いろいろな種類の道具を試せる、こういった機会を活用してはいかがでしょうか。

毎年秋に東京国際展示場(東京ビッグサイト)で「国際福祉機器展」が開催されています。

問い合わせ (一財)保健福祉広報協会

TEL.03-3580-3052 <https://www.hcr.or.jp/>

毎年春に大阪南港のインテックス大阪で「バリアフリー展」が開催されています。

問い合わせ バリアフリー展事務局

TEL.06-6944-9913 <http://www.tvoe.co.jp/bmk/>



# 食生活も大切



## アドバイス 1 栄養バランスの良い食事を

リウマチ患者さんは食欲がないことが多く、満足に食事を摂れない方がいらっしゃるといわれています。体力を維持するためにも栄養バランスのよい食事をしっかりととりましょう。肥満は高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の元になり、膝などの関節に負担がかかるのでよくありません。肥満にならないように食べ過ぎには注意しましょう。また筋力の低下、お薬の影響によるカルシウム不足、貧血を考慮した食生活を心がけましょう。

## アドバイス 2 たんぱく質は肉より魚で

関節の痛みがあるリウマチ患者さんは運動不足により筋力が低下しがちです。痛みの少ないときは、無理をしない範囲で身体を動かし、筋肉を作るたんぱく質を豊富に摂りましょう。たんぱく質は肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などで摂れますが、できるだけ魚で摂るようにしましょう。魚の中でも特にイワシ、さんま、サバなどの青魚には関節の炎症を抑える働きがあるといわれるEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれていますので、積極的に摂るとよいでしょう。

### アドバイス 3 カルシウムを摂って 骨粗しょう症予防

リウマチ患者さんで注意したいのが骨粗しょう症です。リウマチで関節がもろくなり、運動不足やステロイドなどを長期間使用していると骨粗しょう症になりやすくなります。骨粗しょう症や骨折を防ぐためにもカルシウムを積極的に摂るようにしましょう。その際、ビタミンDはカルシウムの吸収を促進させる作用がありますので併せて摂りましょう。カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品、小魚、ほうれん草などの緑黄色野菜、ひじきなどの海藻類に、ビタミンDは魚、きのこ類などに多く含まれています。

### アドバイス 4 貧血気味には 鉄分を

貧血もリウマチ患者さんに多い症状です。貧血気味には鉄分の補給が必要です。鉄分はレバーやひじき、貝類、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれています。たんぱく質やビタミンCは鉄分の吸収をよくするので一緒に摂りましょう。

### アドバイス 5 できるだけ関節に やさしい食事作りを

リウマチ患者さんは女性の方が多く、毎日の食事の支度をされている方も多いと思われます。そのため、できるだけ関節に負担をかけないよう

に手間を省く料理の工夫も必要です。たとえば、すでにカットしている野菜を使用したり、レトルトや冷凍食品を使用したり、つけ汁やたれなどではできるだけ市販のものを使用して作る手間を省くようにします。他にも、堅くて切りにくいカボチャ、皮むきがたいへんな芋類などは、ゆでるか電子レンジでやわらかくすると楽になります。調理道具に関しては、重い鍋をアルミニウム製などの軽いものにしたり、片方の関節への負担を減らすために両手で持てる鍋に替えるほか、鍋は持って運ぶと重たいのでワゴンに乗せて移動する、料理は一皿に盛って皿の枚数を減らすなど、関節に負担をかけないようにできるだけ工夫しましょう。

### アドバイス 6 サプリメント (健康補助食品)の 利用は医師に相談を

サプリメントはドラッグストアや通信販売などでも気軽に買えることから身近な存在になってきており、使用されるリウマチ患者さんも多くいらっしゃいます。しかし、人によっては健康被害の報告があるほか、医師から処方されているお薬の効果を弱めたり、逆に強めたりするものもあるため注意が必要です。サプリメントを使用したいときは医師・薬剤師に相談して、治療を妨げない安全なものを選ぶようにしましょう。



# 生活をエンジョイする



## アドバイス 1 服は関節に負担が少なくおしゃれなものを

おしゃれに気をつかうことは生活をエンジョイするうえでとても大切なことです。リウマチ患者さんには、ゆったりした衣服がよいといわれていますが、大きいサイズは着くずれしやすく、頭からかぶる服は脱ぎ着する時に肩や腕の関節に負担がかかるもの。そのため、服は前開きのものがよく、特にアームホール（袖ぐり）が広いものを選びましょう。アームホールが広ければ肩の関節の負担が小さくなります。肩幅は身体に合ったもので背幅が広い

ものが脱ぎ着が楽です。また、ファスナーのつまみに輪を付けてリーチャーで引っ張ると着やすくなります。服の色は気持ちが楽しくなるような色を選びましょう。素材は軽く、冬は保温性がよく、夏は通気性がよい服を選ぶのが基本。ストレッチがきいている素材は動きが楽です。さらに、服はリフォームして着やすくする工夫をします。リフォームを頼むときは、ここを直してほしいと具体的に注文しましょう。リフォームするときの工夫として、パンツはウエストわきの開きを広くして上の部分はマジックテープに、ブラウスやパンツなどのボタンはマジックテープにすれば、着替えも楽になります。

アドバイス

2

## 化粧で 楽しい生活を

自分らしさを表現しつつきれいに見せる化粧は、おしゃれに生活をエンジョイするうえで大切なこと。関節に負担をかけないように、普段の化粧は、洗顔後、化粧水にフェイスパウダー、口紅と眉毛のメイク程度ですませるなど、手間をかけない手軽な化粧をお勧めします。化粧をすることで、出かけることが楽しくなり生活がよりアクティブになることが大切です。

アドバイス

3

## 足に合った靴を はいて外出

リウマチ患者さんは、家の中で閉じこもっているばかりではよくありません。外に出かけるだけで気持ちが明るくなり病気にもよい影響を与えます。出かけるときに大切なのが、まず靴です。リウマチ患者さんにとって歩きやすい靴は、ヒールが低いもの、かかとや土踏まずをしっかりサポートするもの、靴の中で足の指を動かせるもの、靴の中に中敷き(インソール)があるものです。中敷きには歩くときの衝撃を吸収する働きがあり、はき口が大きく留める部分がマジックテープのものは着脱が楽です。また、リウマチ患者さんは症状が進むと外反母趾、扁平足、ハンマートウなど、足の指が変形することがあるので、自分に合った靴を選ぶことが大切です。靴選びで困ったときは「靴外来」を受診するといいいでしょう。靴外来とは、歩行に障害がある人を対象に、専門医や技術者がその人の足に合った靴や中敷

きを作る専門外来のこと。最近は靴外来を設ける病院や整形外科クリニックが増えています。シュー・フィッター(足と靴と健康協議会認定)が常駐している靴屋でも行なっている場合もあります。靴に困った場合は、まずリウマチ専門の医師に相談しましょう。

アドバイス

4

## お肌のケアにも 工夫を

身体を洗うときに便利なのがボディブラシやナイロンタオルです。しかし、そのまま肌をこするとデリケートな肌に細かい傷をつけてしまいます。そこでボディブラシの先にガーゼなどのやわらかい布を巻き、石鹸で十分に泡立ててから、その泡で肌をなでるように洗いましょう。洗顔も同様に泡で肌をなでるようにしましょう。また、紫外線対策も大切です。ちょっとした外出にも日焼け止めを塗る、つばの広い帽子をかぶるなどを心がけましょう。

アドバイス

5

## 自分の希望を はっきり伝えましょう

ヘルパーによる在宅介護サービスを受ける場合、ヘルパーと上手につきあいましょう。リウマチ患者さんは自助具の使い方が上手く、身の回りのことは自分でできることが多いのですが、ヘルパーはリウマチをよく理解していない場合もあります。身の回りの動作に苦労するような場合は、ヘルパーにしてほしいことを具体的に伝えるようにしましょう。ケアプランを作成する際、ケアマネージャーなどに症状や自分のライフ・スタイルをよく説明して理解してもらいましょう。



# 元気な生活を

普段からできるだけ関節に負担をかけないように工夫して、日々体調を整え、元気に生活を送りましょう。

アドバイス



## 関節保護には 正しい姿勢が大切

悪い姿勢を続けると、関節に負担をかけてしまうこととなります。普段の姿勢をチェックしましょう。

### ●なるべく低い枕を

枕は、首に負担をかけないように低いものを選びましょう。寝るときの姿勢は肩の力を抜き、背中や足を自然に伸ばしましょう。

### ●膝の下の枕は長く続けない

腰の痛みが強い時には、膝の下に枕や座布団などを入れて腰を楽にすることがよく勧められます。しかし、これを毎日続けると、足の筋肉が固まって膝の関節が伸ばしにくくなってしまいます。つらくない日は足を伸ばして寝ましょう。

### ●椅子の高さは適切に

椅子の高さが低いと、手をひじ掛けなどについて身体を支えて立ち上がってしまいます。そうすると手の指の付け根の関節などに大きく負担をかけてしまいます。椅子の高さが低い場合は、椅子の足を高くしたり、座る面に補高マットなどを置いて高くしましょう。

### ●ふたの開閉にも工夫を

ビン類のふたは、開けるときは左手で、閉めるときは右手にして、変形と反対方向になるように意識しましょう。

### ●疲れをためない工夫を

「自分で何でもしよう」と頑張りすぎると疲れがたまってしまい、症状の悪化につながる可能性があります。仕事の合間に趣味、休息や軽い昼寝などを上手く取り入れて疲れをためないようにしましょう。また、夜間の睡眠はしっかりと確保する、立ち仕事はできるだけ座って作業する、長時間同じ姿勢を続けないなどの工夫も必要です。大変な仕事は一人でやらずに家族に頼みましょう。ヘルパーを利用するのもよいでしょう。





# 旅行などで気分をリフレッシュ



アドバイス

1

## 旅行前には 宿泊先等の 設備の確認を

2015年リウマチ白書（日本リウマチ友の会発行）では「今、したいこと」の1位が「温泉など、旅行に行きたい」（69.3%）でした。温泉などの旅行は、リウマチ患者さんの変わらない望みです。事前に電話で問い合わせをしたり、インターネットで設備状況に関する情報を集めておきましょう。その際、一番問題となるのが交通手段と宿泊施設です。最寄り駅のエレベーターやエスカレーターの有無、特に車椅子の方は車椅子で楽に移動できるかの確認が必要です。次に宿泊施設のエレベーターやエスカレーターの有無等の設備状況を確認しておきましょう。最近ではバリアフリーで車椅子の方が利用しやすい施設が増えています。

アドバイス

2

## 温泉で癒す

温泉では、その温熱作用と温泉に含まれる成分で身体の芯から温まり、痛みや関節のこわばりを軽減します。10～20分、ゆっくりと入浴しましょう。温泉に何回もつかったり、長時間つかると、疲労、倦怠感、頭痛、食欲不振などの症状がでることがありますので、ほどほどにしましょう。炎症が強い時期には症状が悪化する場合がありますので事前に医師に相談しましょう。

アドバイス

3

## 携帯トイレ持参 で安心

旅先のトイレは、洋式トイレや車いす専用トイレでないことも考えられます。チャックを開けて用を足すと中身がゼリー状に固まる、使い捨ての携帯トイレを持参するといざというときも安心です。薬局やトラベル用品売り場などで販売しています。



# リウマチの最新医療

アドバイス

## 1 / リウマチのお薬

リウマチの治療は、お薬による治療が中心です。現在は、関節の破壊が進むことを防止するため、早い時期から効果が期待できる抗リウマチ薬を使用することが推奨されています。病状の改善が得られたら、順次弱いお薬に替えていく治療法がとられるようになってきています。治療情報は、「患者さんのための関節リウマチ治療ガイドライン」(発行：医歯薬出版)に詳しく書いてあります。

リウマチのお薬には、痛みや腫れなどを抑える抗炎症薬(非ステロイド性消炎鎮痛薬、ステロイド)、免疫の異常を調整あるいは抑制する抗リウマチ薬(免疫調整薬、免疫抑制薬)などがあります。抗リウマチ薬で効果が不十分な場合には、生物学的製剤(バイオ医薬品)と呼ばれる薬剤も使用します。どのお薬も副作用が出る場合があるため、気になる症状が出たら医師に伝えましょう。



アドバイス

## 2 / うつ病は早期発見、早期治療が大切

どうも最近元気が出ない、何もする気がしない、1日中ぼーっとしている、食欲が出ない、夜眠れない…。そんな状態が続いたら、「軽症のうつ病」かもしれません。軽症のうつ病は周囲の人が気づかないことが多いので、「おかしいな」と感じたら早めに専門医を受診しましょう。

非ステロイド性  
消炎鎮痛薬

ステロイド

抗リウマチ薬

生物学的製剤  
(バイオ医薬品)

病気の進行や関節の破壊を抑えることはできませんが、服用後に速やかに関節の痛みをとることが期待できます。炎症を抑える効果は、服用後1～2週間で得られます。非ステロイド性消炎鎮痛薬には、胃腸障害、腎臓の動きを低下させる、などの副作用があります。

ステロイドは、非ステロイド性消炎鎮痛薬よりも痛みを抑える効果が強く、炎症を速やかに抑えます。ステロイドを使用してもリウマチそのものを治すことはできません。ステロイドは、発疹、顔が丸くなるムーンフェイスやむくみなどの副作用があります。長期間使用すると胃潰瘍、骨粗しょう症、糖尿病などの重い副作用を生じることがあります。ステロイドは効果が顕著ですが副作用が多いお薬ですので、医師の指示通りに服用することが大切です。

### 免疫調整薬

抗リウマチ薬は免疫調整薬と免疫抑制薬の2つに分けられます。抗リウマチ薬は免疫の異常を調整して炎症や関節の破壊を抑えるお薬です。免疫調整薬は正常な免疫には影響せずに異常な免疫を抑えるお薬です。服用してから効果が出るまでに2～3ヵ月かかります。副作用として、湿疹、肝障害や腎障害などがあります。

### 免疫抑制薬

免疫抑制薬は、免疫調整薬とは異なり、すべての免疫の働きを抑えるお薬です。免疫調整薬より効果が強いですが副作用も強くなります。主な副作用は胃腸障害、口内炎、肝機能障害などです。また、頻度は少ないですが、間質性肺炎、骨髄抑制などの重い副作用が起こる場合がありますので、定期的に受診して検査を受けましょう。

カプセル剤と比較して飲みやすいとされる錠剤のジェネリック医薬品も使用されています。

遺伝子工学と呼ばれる最先端技術で開発された生物学的製剤は、炎症や骨破壊を悪化させる物質に直接作用するため高い効果が期待でき、抗リウマチ薬が無効あるいは効果が不十分なときに使用されます。

生物学的製剤には、新薬として発売された先行品に加え、後続品（バイオシミラー）があり、後続品は先行品と同等の安全性、有効性が認められ、先行品より安く販売されます。

生物学的製剤は、結核などの感染症が起こる場合がありますので注意が必要です。



# 情報収集と仲間とのふれあい

## アドバイス インターネット 1 の活用

最近ではインターネットが普及し、パソコンや携帯電話、電子メールのやり取りやホームページから情報を集める人が増えています。リウマチの最新医療、医療制度の更新、福祉制度などの情報はホームページから収集できます。日常の様々な情報もホームページから収集できるので大変便利です。利用できる制度については、自治体によって異なりますので、自治体の福祉担当窓口などに問い合わせるか、病院のソーシャルワーカーや社会保険事務所などに聞くとよいでしょう。近隣のパソコン講習会などに参加して、ぜひインターネットの活用挑戦してみましょう。

## アドバイス 仲間との 2 ふれあいも大切

病気に関する情報を得るには、自治体や医療機関で開催される健康教室、自治体主催の専門医師による講演会や相談会などを利用するのもよいでしょう。リウマチは、長期にわたって付き合い合っていく病気なので、心配事など気軽に相談できる仲間は大切な存在です。同じ病気を持つ人同士の情報交換や交流によって役立つ情報が得られます。

## アドバイス 日本リウマチ友の会 3 の活動

日本リウマチ友の会は、患者さん同士が手を取り合って、リウマチへの正しい知識を持ち、明るい療養生活を送ろうという趣旨で設立されました。会員はおよそ1万3000人。この会では、年間5冊の療養誌『流(ながれ)』の発行や、全国大会、専門医による医療講演会また支部行事を通して、会員の交流を図っています。最新の医療情報のほか、患者さんでないと分からない日常生活の知恵や工夫を聞くことができます。

「自宅の近くに専門医がいるのかどうか分からない」。そんな声には、全国47都道府県の専門医を紹介しています。電話による専門医への医療相談、専門書や自助具の紹介や頒布、検査結果や服用したお薬などを記録する友の会考案の「リウマチ手帳」も配布しています。

問い合わせ (公社) 日本リウマチ友の会  
〒101-0035 東京都千代田区神田紺屋町6番地 大矢ビル2階  
TEL.03-3258-6565 <http://www.nrat.or.jp/>



## 暮らしに役立つ情報源

| 名称                         | URL   | 内容   |
|----------------------------|---|--|
| 厚生労働省                      | <a href="http://www.mhlw.go.jp/">http://www.mhlw.go.jp/</a>   | 介護保険や医療保険制度、障害者福祉などの情報を提供。                                   |
| 国民健康保険中央会                  | <a href="https://www.kokuho.or.jp/">https://www.kokuho.or.jp/</a>                                       | 医療保険制度、後期高齢者医療制度、介護保険制度、障害者福祉などの情報を提供。                       |
| 日本リウマチ財団<br>リウマチ<br>情報センター | <a href="http://www.rheuma-net.or.jp/rheuma/">http://www.rheuma-net.or.jp/rheuma/</a>                   | 関節リウマチやリウマチ性疾患に関する情報を提供。診断や治療、安静や保温など生活の注意も説明している。           |
| らくらく<br>おでかけネット            | <a href="http://www.ecomo-rakuraku.jp/rakuraku/index/">http://www.ecomo-rakuraku.jp/rakuraku/index/</a> | 国土交通省が開発し、(公財)交通エコロジー・モビリティ財団が運用。公共交通におけるバリアフリー情報が入手できる。     |
| 日本リウマチ<br>友の会              | <a href="http://www.nrat.or.jp/">http://www.nrat.or.jp/</a>   | リウマチの患者団体のホームページ。会員へのアンケートをまとめた「リウマチ白書」や講演会の開催などを掲示。         |
| 難病情報<br>センター               | <a href="http://www.nanbyou.or.jp/">http://www.nanbyou.or.jp/</a>                                       | 指定難病に指定されている悪性関節リウマチの疾患解説や都道府県ごとの指定医療機関の情報、指定難病の制度に関する情報を提供。 |
| 健康ネット                      | <a href="http://www.health-net.or.jp/">http://www.health-net.or.jp/</a>                                 | 健康と体力作りに関して説明している。   |
| WAM NET<br>(ワム ネット)        | <a href="http://www.wam.go.jp/">http://www.wam.go.jp/</a>   | 福祉医療機構が運営する総合情報サイトで、福祉・保健・医療に関する制度や施策などの情報をわかりやすく提供。         |

リウマチ患者さんのための

暮らしの 新  
アドバイス  
ノート

病・医院名