

関節リウマチQ&Aその6

1

リウマチとさようなら
金沢城北病院
リウマチ科

- はじめに
- プロフィール
- リウマチ教室
- 薬について
- ユニバーサルデザイン
- 診療案内

Q&A

ここをダブルクリック
してください



最新情報

リウマチ教室

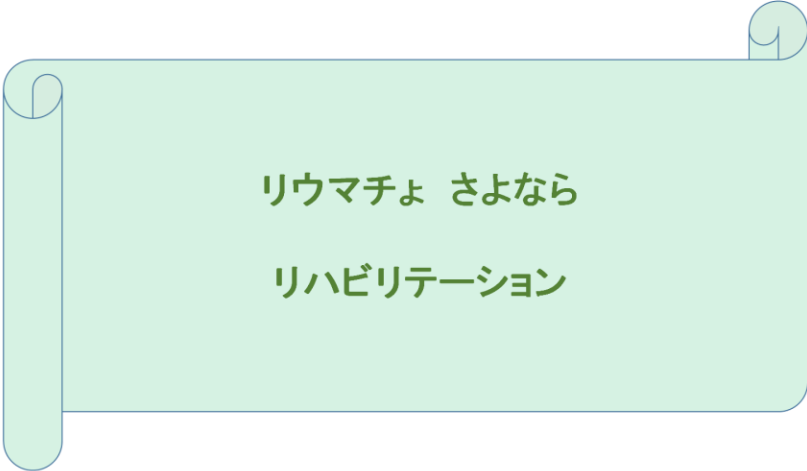
薬について

<http://www.jouhoku-rheumatism.com>

リウマチ教室の予定とこれまでの講義
内容が収録されています

城北病院リウマチ科
村山 隆司

リウマチ教室Q&Aシリーズは、日常のリウマチ診療の中で、患者さんが質問された内容について、改めて解説したものです。
次回のリウマチ教室からもQ&Aシリーズを行ってまいります。
私のホームページ「Q&A」を開いていただけるとすべてのQ&Aをみることができます。



リウマチよ さよなら

リハビリテーション

痛い部分は、冷やした方が良いのか、温めた方が良いのか

家庭でできる物理療法

暮らしの
アドバイス

目的は・・・

血行を良くする。むくみを改善する。関節痛や筋緊張を和らげる。組織の伸展性を改善する。
運動療法と併用すればより効果的です。

温熱療法と寒冷療法の使い分け

一般的に、腫れて熱を持っている急性期は冷やし、慢性期は温めるとよいといわれています。
ただし、使い分けは主治医とよく相談しましょう。

● 温熱療法の種類

ホットパック、温湿布、
湯たんぽ、
入浴、シャワーなど

濡たんぽをタオルで覆い、ヤケドをしないようにしましょう



● 寒冷療法の種類

冷湿布、使い捨て冷却パック、
冷却枕、氷のうなど

氷を入れ患部をマッサージします
凍傷に気をつけましょう



11)-27

腫れて熱を持っている関節は冷やした方が良く、関節炎が治まっている関節は暖めた方が良いといわれています。しかし、これは厳密にどちらを選択するかは難しいです。

全身を温めるのは入浴やシャワーです。部分的には温湿布やホットパック、カイロなどがあります。低温やけどに注意しましょう。関節を冷やすには、冷湿布や冷却パックなどが便利ですが凍傷に気をつけましょう。

どちらがいいかわからない場合は、気持ちの良い方を選択しましょう。

仕事で無理をして手首が腫れて痛いです。
薬や注射以外でどのようなケアをするとよいのでしょうか。

こんな動作に要注意② ～手への負担②～

【悪い例】
●指先に力を入れる

【正しい例】
●自動具の利用
※これには後手の自動具のマークへ。

●片手で持つ

●両手で持つ

「装具療法」の目的とは

- 1 関節を安静に保つ
- 2 炎症の鎮静化に役立つ
- 3 痛みを軽減させる
- 4 関節を支えるのに役立つ
- 5 関節の変形を予防する

リウマチに使える装具

- 車掌手関節装具
- 関節矯正用スプリント
- 手関節固定用サポーター
- 肘関節に付けるダイナミックスプリント
- 膝サポーター
- アングルバンド
- 足底板

113-0

113-15



まず、手首の安静を心がけましょう。痛みを起すような作業や動作をやめましょう。どうしてもそのような動作が必要なら道具を使いましょう。また、サポーターや装具を作成してもらい、作業をするさいには装着して関節を保護しましょう。

5
関節の痛みをとるために、マッサージは有効ですか？
その際の注意点は？

やさしいマッサージは疼痛や疲労回復に
過激なマッサージは脱臼、骨折、腱断裂の危険が
あくまで対症療法



マッサージは撫でたり、やさしく揉んだりする程度のものであれば疼痛や疲労回復作用がありますが、高速で強く押ししたり捻ったりするようなカイロプラクティックは骨の弱い関節リウマチではむしろ危険です。最近のマッサージ機はツボを押しするような強い力のあるものが多いので危険かもしれません。主治医の先生とよく相談されてからご購入してください。また関節リウマチに効果があり安全な機器としてはレンジで暖めて使えるようなホットパック低周波の電気刺激機などがあります。根治療法ではありませんが、疼痛を和らげたり動かない筋肉の萎縮を防ぐリハビリには役立ちます。(リウマチ情報センターQ&Aより)

ゴルフやジョギングはダメですか？



ほどほどに...

ゴルフは全身運動としてはよろしいですが、過激なゴルフプレーで使用する手指、手関節、肘、肩には害になります。

軽めのジョギングも心肺機能や下肢筋力強化には役立ちますが、ハードなジョギングでは膝や足関節障害を引き起こします。

つまり、関節に負荷をかけると関節破壊や関節痛の増悪につながります。

いずれも、関節に痛みが出ない程度に控えておくことが無難です。

運動としては体重負荷のかからない水泳や温水歩行浴をお勧めします。

足の裏にタコができたので、タコの吸出しを使っています。
いいですか？



足の裏にできる「たこ」や「うおのめ」は足の変形などによって足裏の一部に局部的圧力や刺激が加わってできてしまいます。「たこ」や「うおのめ」のすぐ下には足趾の骨があります。

タコの吸出しなどで皮膚を傷つけますとそこから細菌が入り、骨髓炎、壊死を起こしてしまい、足の切断になりかねません。

治療法は、皮膚科や外科にて定期的に削ってもらう、除圧のための装具療法、外科療法があります。

注：手術療法の写真は、東京女子医大膠原病リウマチ痛風センターのホームページからお借りしました。