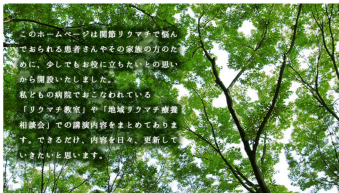


RA手と足の関節機能障害への対応 一関節保護、装具、自助具について一

リウマチよさようなら
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
- 診察案内

Q&A
患者さんや
ご家族のみなさま
の質問にお答えします



最新情報

・ リウマチ教室のご案内



リウマチ教室

2023年4月2日（金）

- 関節リウマチと関節痛
- 薬はコブコ
- 薬への対応
- 薬はコブコ

過去のリウマチ教室はこちら

薬について

- 関節リウマチの患者さんのくらし
- 関節リウマチによる関節リウマチの痛みを和らげる薬
- 関節リウマチで治療する薬

第206回城北リウマチ教室
2025.8.7

<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

城北病院作業療法士
野村 とも子

はじめに

生物学的製剤やJAK阻害薬の治療により、関節の炎症が消失(臨床的寛解)



関節破壊を発症、悪化させないために
早期から適切な治療とリハビリが必要
特に、早期から手と足の障害を防ぐ事が重要



はじめに

近年、生物学的製剤やJAK阻害薬の治療により関節の炎症が消失し、臨床的寛解が得られるようになりました。

しかしながら、関節破壊は依然として起こりやすいため、関節破壊を発症、悪化させないために、早期から適切な治療とリハビリが必要です。

特に、手と足の障害を早期に発見し、防ぐ事が重要だと考えられます。

本日は、特に手と足の関節機能障害への対応として関節保護、装具、自助具について大まかではありますが、ご紹介させて頂きたいと思います。

関節保護とは

関節に無理な負担をかけないように生活を工夫すること
毎日の小さな習慣の積み重ねが、将来の関節の健康に繋がる

なぜ関節保護が必要か

1. 関節の変形や破壊を予防するため

→無理な力が加わると、炎症を起こした関節は壊れやすくなる
正しい使い方で関節の負担を軽減することで、関節の寿命を延ばす
ことが出来る

2. 日常生活をできるだけ自立しておくため

→関節機能を温存できれば、食事・更衣・移動などの動作が長く保たれ、
介助の必要が少なくなる

3. 痛みを軽減し、炎症の悪化を防ぐため

→関節のストレスを減らすことで、炎症の悪化や痛みの誘発を抑え
ることができる

まず関節保護とは、関節に無理な負担をかけないように生活を工夫すること
です。

毎日の小さな習慣の積み重ねが、将来の関節の健康に繋がります。

なぜ関節保護が必要かというと

1. 関節の変形や破壊を予防するため→無理な力が加わると、炎症を起こした
関節は壊れやすくなります。

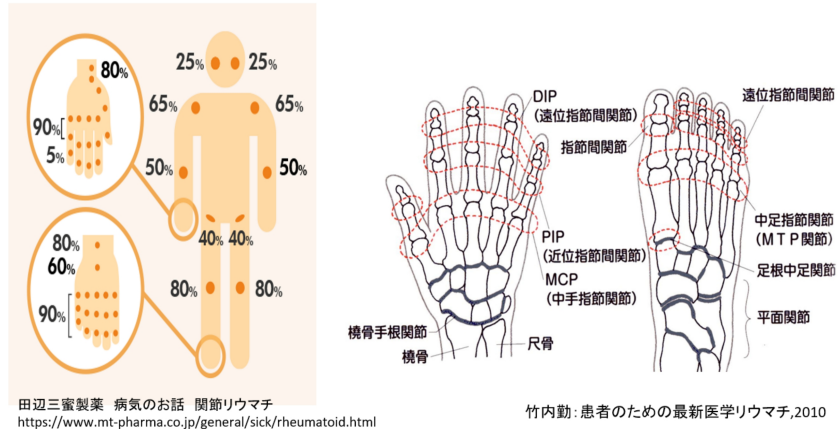
正しい使い方で関節の負担を軽減することで、関節の寿命を延ばすことが
出来ます。

2. 日常生活をできるだけ自立しておくため→関節機能を温存できれば、食
事・更衣・移動などの動作が長く保たれ、介助の必要が少なくなります。

3. 痛みを軽減し、炎症の悪化を防ぐため→関節のストレスを減らすことで、
炎症の悪化や痛みの誘発を抑えることができます。

こういったことを踏まえ、ご自身の体の状態、生活様式なども確認していき
ましょう。

骨破壊が起こりやすい関節

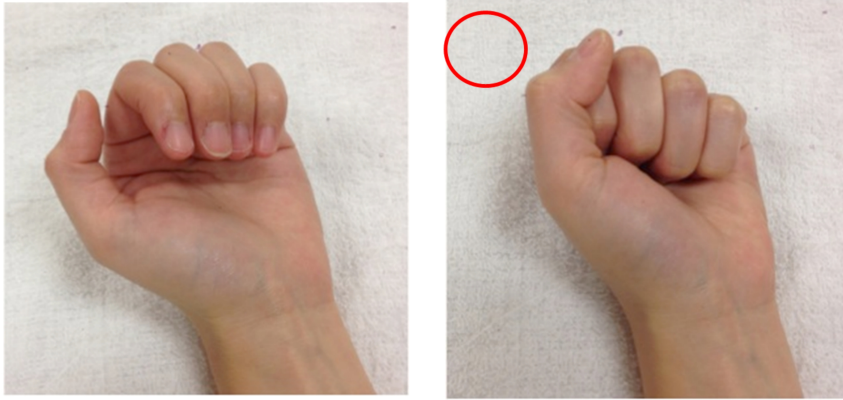


- ・手足の関節は初発症状として出現しやすい
- ・小さな関節のため負担がかかりやすい

左の図はリウマチ病変が起こる関節を赤丸で、その頻度を数字で示してあります。起こりやすいのは手指、手首、足趾の関節で、特に手指の第2関節（PIP関節）、第3関節（MP関節）、足の指の付け根（中足指関節）や足首に炎症が起こるとされています。前回の村山先生の関節破壊の講義では、足趾の関節破壊が手指の関節破壊より進行しやすいとの報告がされており、且つ無症状でも足趾の関節破壊が出現していることもあるとのことでした。

多くの方は、薬物療法により疾患活動性はコントロールされていますが、手は物を持ったり、握ったりと作業の中でよく使用しますし、足は歩く時には常に体重がかかるため、手足の関節は、骨破壊が起こりやすいことを意識して、日頃から手足の状態をチェックすることが大切です。

指の観察



→ 指を曲げて、指先が掌に届き、爪が隠れるかどうか

指の機能障害の早期発見方法です。

指を完全に曲げて、指先が手のひらに届き、爪が隠れるかどうかを観察すると、軽い指の可動域制限を見つけることができます。

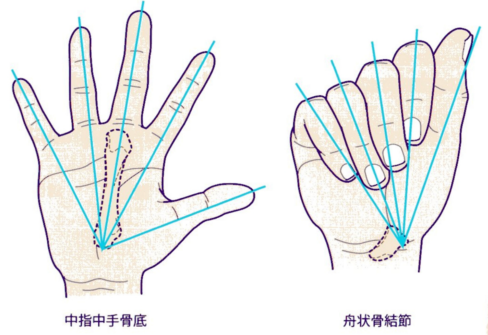
その他にも、チョキやパーをして、指の開き具合や、しっかり指が伸びるかどうかを観察することも重要です。

手の障害の予防

指の運動

下記の運動方向を参考に、午後や入浴後など、
最低でも1日1回はしっかりと曲げて動きを確保

【指の運動方向】



青木隆明監修:運動療法のための機能解剖学的触診技術 上肢 改定第2版,2011

僅かでも指の制限があれば、午後や入浴後など、最低でも1日1回はしっかりと指を曲げて動きを確保する必要があります。

イラストは指の正しい運動方向です。これらを参考に、指の動きを毎日確認してみてください。

手を開いた時の指の方向を線で結ぶと、中手骨底部（中指のラインで、手の付け根から1～2 cm上あたり）に集まります。

手を握ったときには舟状骨結節部（親指側で、手の付け根のすぐ上あたり）に集まります。

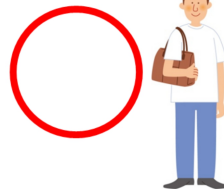
普段の生活で手への負担を減らす

【悪い例】



●手で荷物を持つ

【望ましい例】



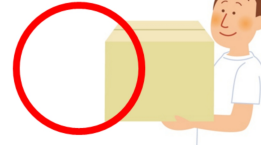
●肩から下げる

【悪い例】



●重いものを持つ

【望ましい例】



●大きい関節を使う

村澤章監修:「リウマチ交流教室」,2014

手の障害を予防するためには、運動だけではなく、普段の生活の中で手や指への負担を減らすことが大切です。

荷物をもつ動作は、手で荷物を持つ事で手や指へ負担がかかるため、肩から下げるようにし、手や指への負担を減らしましょう。

重い物を持つ際には、指の負担を減らすために腕の力をつかうなど、大きな関節を有効に使うことを心がけましょう。

普段の生活で手への負担を減らす

【悪い例】



●指先に力を入れる

【望ましい例】



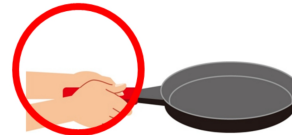
●自助具の利用

【悪い例】



●片手で持つ

【望ましい例】



●両手で持つ

村澤章監修:「リウマチ交流教室」,2014

ビンの蓋を開ける際、指をつかうと指の小さな関節1つ1つへ負担がかかるので、手のひらを使う事や、自助具を利用する事をお勧めします。食器や鍋、フライパンなど重いものを持つときは両手を使うようにしましょう。また、両手で持つ場合もミトンなどを使用して、手全体で持つようにすると楽になるかと思います。両手鍋、重すぎない調理道具を選ぶようにしましょう。

足の観察



山口光国ほか: 結果の出せる整形外科理学療法, 2009年

- ①土踏まずに隙間がなくなっていないかどうか(扁平足、開張足)
- ②床につけた時に、足ゆびが浮いてないかどうか(中足趾節関節の過伸展)
- ③足ゆびの関節が曲がっていないかどうか(鷲爪趾、槌趾など)
- ④親指が、小指側に曲がっていないかどうか(外反母趾)
- ⑤足の裏の皮膚が厚くなってないかどうか(胼胝)

足の障害もいくつかみるポイントがあります。

- ①土踏まずに隙間がなくなっていないかどうか。(扁平足、開張足)
- ②床につけた時に、足ゆびが浮いてないかどうか。(中足趾節関節の過伸展)
- ③足ゆびの関節が曲がっていないかどうか。伸ばしてみても伸びるかどう。
(鷲爪趾、槌趾など右イラストを参照してください)
- ④親指が、小指側に曲がっていないかどうか。(外反母趾)
- ⑤足の裏の皮膚が厚くなってないかどうか。(胼胝(たこ)) 胼胝の形成は、
摩擦や力によるストレスが高まっている事を示しています。足趾の変形によ
り、ストレスが高まりやすくなります。

足部の痛みが起こる場所

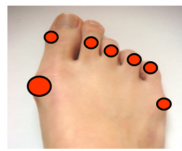


内くるぶしの下

足 首

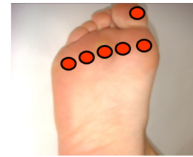


外くるぶしの下



各趾の上面
母趾・小趾の上面外側

前足部



各趾の付け根の底面
母趾の底面

次に痛みの起こりやすい場所についてです。足部の痛みの起こる場所は大きく二つに分けて、足首と前足部になります。足首の痛みの起こる場所は主に、図のように内くるぶしや外くるぶしの下が多いです。前足部では各趾の上面、母趾小趾の上面から外側に多く、足の裏面では、趾の付け根や母趾の裏が多いです。

痛みの原因① ～RAそのものが原因～

■変形 外反足、外反母趾、槌指、重複趾、扁平足など



関節炎、関節破壊の増悪・進行

■膝や股関節、その他の部位の問題

股・膝関節の痛み、変形(O脚、X脚)、可動域制限
脚長差

高倉義典 他(2015),リハビリテーション効果の期待できる疾患, 高倉義典 編,足の運動療法,
(株)メジカルビュー社, p85、110

痛みの原因は大きく二つの原因に分類されます。一つ目は、リウマチそのものが原因の場合で、変形があげられます。変形には、足首が外側に曲がる「外反足」、母趾が内側に曲がってくる外反母趾、足指が反ってくる「槌趾」、指が重なる「重複趾」、土踏まずが低くなる「扁平足」などがあります。また、関節炎と骨関節破壊の増悪・進行によって痛みが起こります。膝や股関節など、他の部位に問題がある際も、それが足に影響を与えることもあります。

痛みの原因② ～生活様式が原因～

■関節の負担の多い動作による関節破壊の助長

- ・長時間歩く
- ・床や地面から立ち上がる(しゃがみこむ)、あるいは
- ・長時間しゃがみこんだ姿勢で作業する
- ・坂道や砂利道、雪道などを歩く
- ・背伸び(爪先立ち)をして高い所の物を取ろうとする

■はきものの問題によるもの

- ・サイズが大きすぎる、小さすぎる
- ・中敷の形状が足の裏の形に合っていない
- ・つま先が窮屈
- ・踵の固定が甘い
- ・ヒールが高い
- ・サンダルやつまかけ

二つ目の分類として、生活様式が原因の場合です。

これにはまず、関節の負担の多い動作による関節破壊の助長があります。スライドに記したような動作を日常的に行っていると関節破壊が進みやすく、その結果痛みが引き起こされることがあります。

次に、はきものの自体に問題があることもあります。いつも足に合っていない靴を履いていると、足部に負担がかかり痛みが起こってしまいます。

痛みの原因 アーチ構造の破綻

<足のアーチ構造>

足を内側から見たときに土踏まずと言う
地面に接地しない部分がある
これを内側縦アーチという

同様に外側にも内側よりやや低めの
外側縦アーチが形成されている

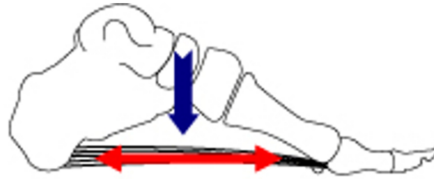
また、足を前方から見ると横に広がる
アーチ、横アーチも認められる



また、足の痛みの原因として、アーチ構造の破綻があげられます。
足を内側から見た時に土踏まずという地面に接地しない部分があります。こ
れを内側縦アーチといいます。同様に外側にも内側よりもやや低めの外側縦
アーチが形成されています。また、足を前方から見ると横に広がる横アーチ
も認められます。

痛みの原因 アーチ構造の破綻

これらの縦横のアーチ構造は、地面に足が接地し荷重が加わった際に地面からの衝撃を吸収し、足部や足関節だけではなく、膝関節や股関節、腰などへの負担を軽減する**重要なクッションの役割**を担っている



足底腱膜

アーチ構造の破綻

疲れ易い、歩きにくい、外反母趾、扁平足、開帳足、胼胝(たこ)

引用: 医療法人慶裕会 吉野整形外科ホームページ

これらの縦横のアーチ構造は、地面に足が接地し荷重が加わった際に地面からの衝撃を吸収し、足部や足関節だけではなく、ひざ関節や股関節、腰などへの負担を軽減する重要なクッションの役割を担っています。このアーチがクッションのような弾力性を有するために、足底腱膜という強靱な縦走線維束が足裏の踵骨から足趾に向かい扇状に張っています。アーチが破綻した足は、クッションの役割が失われているため、疲れやすく、歩きにくいといった症状を伴うようになります。また、外反母趾や扁平足、開帳足などの足の障害や、足底に胼胝（たこ）が出来ている人の多くもこのアーチ構造の破綻が原因となっています。

外反母趾の原因

1. 遺伝的要因

足の形(扁平足・開張足など)は遺伝することがある

2. 靴の影響

つま先の細い靴やハイヒールなど、足の前部を圧迫する靴を長期間履くことで変形を助長する

3. 足のアーチの崩れ(特に横アーチ)

足の横アーチが低下(開張足)すると、中足骨の間隔が広がり母趾が外反しやすくなる

4. 加齢・筋力低下: 足の筋力が低下すると、母趾を正しい位置に保つ筋肉のバランスが崩れる

5. 性別(女性に多い): 関節が柔らかく、靴の影響を受けやすいことから女性に多くみられる

一般的にもよく見られる外反母趾変形の原因には
遺伝的要因、靴の影響、足のアーチの崩れ(特に横アーチ)、加齢、筋力低下、性別(女性に多い)などが挙げられます。

外反母趾のメカニズム

RAによる各関節の炎症

↓
関節包や靱帯が弛緩
関節の破壊が進む

↓
前足部に荷重がかかる

↓
開張足になりやすい

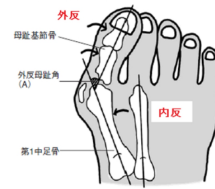


坂井建雄(2008)プロメテウス解剖学アトラス、医学書院413p

中足骨が内反することで横幅が
広がる(開張足)

↓
・母趾を小趾側に近づける働きがある母趾内転筋や靱帯が、開張足により引っ張られる
緊張した基節骨が外反

↓
・外反母趾が形成される



全日本民医連 健康の豆知識<https://www.min-iren.gr.jp/?p=11824>

関節リウマチの場合、各関節に炎症が生じ罹患機関が長くなるにつれて関節包や靱帯が弛緩し関節の破壊が生じます。変化の生じた前足部には荷重が常に加わるため開張足が生じやすくなると考えられます。

中足骨が内反・内側に広がると開張足横アーチがつぶれた状態になり、今度は母趾を小趾側に近づける働きがある母趾内転筋や靱帯が、開張足により引っ張られます。緊張した基節骨が外反・小指側に曲がり外反母趾が形成されます。

対処方法① 足サイズに合った靴を履く

一番大切なことは「足サイズに合った靴を履くこと」

大きすぎる靴を履いていると・・・

- ①足を浮かしている時(遊脚期)に脱げやすい
→歩幅を小さくする、余分な筋肉を使い疲れやすい
- ②足が地面についている時(立脚期)に靴の中で足が前方へ滑る
→足趾に余分な負担がかかる、足趾が窮屈な形になる
- ③立脚期に足部アーチがつぶれる、足を捻りやすくなる
→足トラブル(変形・痛み)の原因になる

こういった足の変形予防や痛みへの対策として大切なことは「靴」の選択です。対処方法としてまず「足サイズに合った靴」を履くことが挙げられます。当たり前のことのように思いますが、実は健康な方も含めて多くの人は、大きめの靴を履いています。特にリウマチの方は脱ぎ履きしやすい、圧迫されると痛いなどの理由から大きめの靴を履いている人が多いです。

しかし、大きすぎる靴を履くことにより①足を浮かしている遊脚期に脱げやすくなるので、脱げないように歩幅を小さくしたり、余分な筋肉を使ったりして、疲れやすくなります。②足が地面についている立脚期に靴の中で足が前方へ滑ってしまいます。滑らないように力を入れることで足趾に余分な負担がかかるとともに、靴の前の方は細く狭くなっているため、指が真ん中に寄ってきて窮屈な形になります。

③立脚期に足部アーチがつぶれやすくなり、靴の中で足を捻りやすくなります。これにより変形や痛みといった足トラブルの原因になります。

靴を選ぶポイント

- 甲 : 紐やベルトで甲の高さや形に合わせて調整でき、土踏まずの部分をしっかり締めることができる
指先が動かせるゆとりがある(0.5~1cm)
(紐を結ぶことが難しい方はベルトを使用)
- ・踵 : 固くてつぶれにくく、踵をしっかりと包んでくれる
平らで、高すぎず狭すぎない。
- ・靴底 : 平らで適度に衝撃を吸収できる素材
指の根元で曲がる(蹴り出しやすい)



足に合っている靴を選ぶときの、一般的なチェックポイントです。

甲の部分は、紐やベルトで甲の高さや形に合わせて調整でき、土踏まずの部分をしっかり締めることができるもの。先の部分は、指先が動かせるゆとりがあるもの。ゆとりは0.5cmから1cmが良いでしょう。踵は、指でつまんだ時に固くてつぶれにくく、踵をしっかりと包んでくれるものを履くと安定します。ヒールは平らで、高すぎず狭すぎないものが安定します。靴底は、平らで適度に衝撃を吸収できる素材がよいです。手で押さえると、土踏まずの部分がしっかり硬くて、指の根元で曲がるものが蹴り出しやすいです。

外反母趾、内反小趾のおすすめの靴

靴の先端が圧迫しない当たって痛くないもの

- ・靴先がオープン
- ・柔らかな布製
- ・痛い部分にデザイン（布二重、縫い目、金具など）がない



外反母趾、内反小趾のおすすめの靴です。
靴の先端が圧迫せず当たって痛くないものを選びましょう。
具体的には、靴先がオープンで柔らかな布製、痛い部分にデザイン（布二重、縫い目、金具など）がないものを選ぶとよいでしょう。

靴の種類

■症状が軽度の方 某スーパー内の靴屋さん



最近では足幅のサイズ(E~5E)あり
品揃えも豊富にあり

■市販靴が合わない方 某オーダーメイドの靴屋さん



【中敷】足部に
合わせて加工
できる

踵と前足部が反り
上がっていて、踏
み切り時の負担
が少ない



【前足部】
趾の形状に合わ
せて加工できる

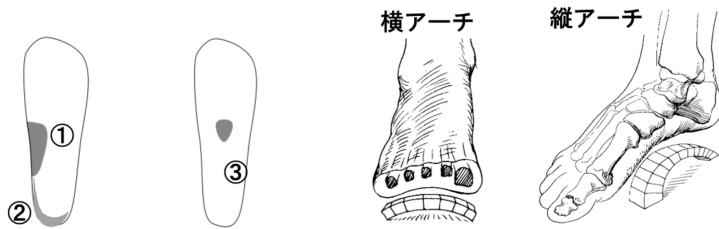
実際にどんな靴が良くて、どこに行ったらそんな靴が手に入るのかについていくつか紹介します。

症状が軽い方は、一般の市販の靴から選んでも良いものがあります。某ショッピングセンターの中にある靴屋さんでは、足幅が広い靴がたくさん売っています。写真の靴もさりげなくファスナーがついていて脱ぎ履きしやすく、足部の形状に合わせて靴紐の締め具合を調節することで足の甲全体をしっかりと固定できます。

市販靴が合わない方、症状が改善しない方などは某オーダーメイドのできる靴屋さんにも市内にあります。こちらでは全ての靴に対して中敷の作製・加工もおこないます。右上の写真の靴は、靴底が踵と前足部が反り上がっていて、踏み切り時の負担が少なく、且つ静止して立っている時の安定性が高い形状となっています。

痛み対策 ～靴の中敷の調整～

■ 中敷の形状を調整して、足部の負担(痛み)を減らす



Stanley Hoppenfeid 著. 野島元雄監訳図解 四肢と脊椎の診かた. 医歯薬出版. 1991

- ①縦アーチのサポート → 偏平足、足首・前足部の痛み
- ②内側ウェッジ → 外反足、足首の痛み
- ③横アーチのサポート → 外反母趾、趾の付け根の痛み、胼胝

靴の中敷の調整についてもポイントがあります。図の①は、偏平足に対して縦アーチ（土踏まず）をサポートするパッドです。②は内側ウェッジと呼ばれるもので、足首の外反を修正するためのパッドです。中央の図の③は、中足骨パッドと言って、胼胝や開張足に対して使われ、横アーチをサポートする役割があります。パッドが関節に当たらないように、関節の手前に置き、関節への荷重を軽減します。パッドが直接関節に当たってしまうと、柔らかい素材を使っても厚みは増し、関節にかかる負担は大きくなってしまいます。パッドがずれている場合や元々ついていない場合には調整が必要になります。

対応方法② 足底板

- ・アーチの崩れを補強し、開張足・扁平足・外反母趾・内反小趾・足趾の変形を予防
- ・歩き方を改善したり腓胝にかかる圧を減らす。
- ・薬局、靴店、100円ショップなどで販売しているインソール、アーチパッド類は手軽に試することができるのでお勧め。



SORBO 三進興産株式会社
<http://www.sorbo-japan.com/>

100円ショップ:ダイソー



また、足底板を使用することによってアーチの崩れを補強し、開張足・扁平足・外反母趾・内反小趾・足趾の変形を予防します。中敷きと同じ目的で、歩き方を改善したり、腓胝にかかる圧を減らしたりします。薬局、靴店、100円ショップなどで販売しているインソール、アーチパッド類は手軽に試することができるのでお勧めです。前足部の痛みや変形、靴などに関して、必要に応じて具体的な関与も可能です。その際は主治医にご相談ください。

対処方法③ 包帯療法について

前足部に伸縮包帯でまき、ギュッと引き締めて開張足を解消し横のアーチを形成する方法

・関節リウマチ患者の前足部の変形と荷重痛に対して有効で特に骨破壊が少なく関節炎が鎮静化している場合に効果がある

<やり方>

・伸縮包帯を、足の第一指の付け根の関節と第5趾の付け根の関節を引き締めるように包帯を巻く

・強さは我慢ができる範囲内で強めに巻くが、1週間くらいかけて自分に合った強さをみつけましょう。夜間に使用し、1か月程度で効果がでる



・1～2年間続けましょう

青木孝文(2008)「外反母趾を自分で治す本」マキノ出版

次に包帯療法について説明します。前足部に伸縮包帯でまき、ギュッと引き締めて開張足を解消し横のアーチを形成する方法です。関節リウマチ患者の前足部の変形と荷重痛に対して有効であり、特に骨破壊が少なく関節炎が鎮静化している場合に効果があります。やり方としては伸縮包帯を、足の第一指の付け根の関節と第5趾の付け根の関節を引き締めるように包帯を巻きます。強さは我慢ができる範囲内で強めに巻きますが、1週間くらいかけて自分に合った強さをみつけましょう。夜間に使用し、1か月程度で効果がでます。これを1～2年間続けましょう。

足部、足趾の運動

① 足の運動は柔軟性を保ったり、
つちふまず(アーチ)の低下を予防する効果があります



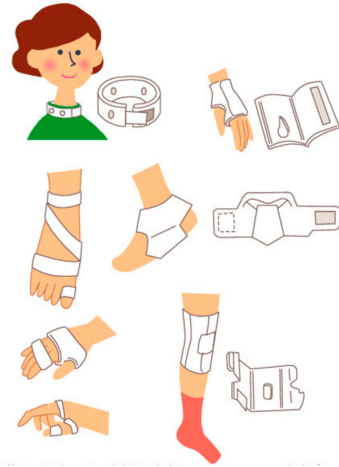
関節リウマチ患者さんのための正しいフットケア
パンフレットより抜粋

また足の運動を行うことで柔軟性を保ったり、つちふまず（アーチ）の低下を予防する効果があります。

痛みや自分の動かせる範囲で足部、足趾の運動をイラストを参考に自宅で行ってみましょう。2023年12月のリウマチ教室で「リウマチ患者さんのフットケア」のテーマにて紹介されていますので、過去の動画などもみていただけたらと思います。

装具療法の目的

1. 関節の安静
2. 炎症の鎮静化
3. 疼痛の軽減
4. 関節の支持性の向上
5. 関節変形の予防



留意点

- ①強固な固定は行わない: 心理的圧迫感が強く、拘縮や筋力低下の恐れがある
- ②過度な変形矯正は行わない: 疼痛や褥瘡をつくる
- ③自分で装着が可能なこと: 他の関節(主に手指に障害を有しているので装着しやすいことがポイント
- ④軽量で装着感がよく長時間の装着が可能

吉野横一:リウマチ 主婦の友社:114-1115 2005

次に装具療法について紹介します。

装具療法の目的は、1. 関節の安静 2. 炎症の鎮静化 3. 疼痛の軽減 4. 関節の支持性の向上 5. 関節変形の予防を目的として処方されます。頸椎カラーをはじめ、手関節の固定装具や膝関節の装具やサポーター、指の関節に対する装具などが使用されます。装具は、義肢装具士が医師の指示のもとで作製、簡易装具（スプリント）は主に作業療法士が作製します。本人にあった既製品をアドバイス、調整することも行います。また、関節リウマチの装具療法の留意点は、①強固な固定は行わない：心理的圧迫感が強く、拘縮や筋力低下の恐れがある。②過度な変形矯正は行わない：疼痛や褥瘡をつくる③本人一人で装着が可能なこと：多くの関節（主に手指）に障害を有していることもあるので装着しやすいことがポイント④軽量で装着感がよく長時間の装着が可能なことなどがあげられます。

指装具

スワンネック変形

PIP関節、IP関節、CM関節の動揺・痛み



まず、指の装具を一部を紹介します。左上の写真は、スワンネック変形といって、指関節の伸展と屈曲の均衡に破綻が生じ、指先の関節（DIP関節：第1関節）が曲がり、中央の関節（PIP関節：第2関節）が過度に反った状態で手指が白鳥の首のように変形する状態をいいます。これに対し、第2関節が反らないように硬性の装具を作製し固定します。PIP関節（第2関節）、IP関節（母指の第1関節）、CM関節（母指の付け根の関節）の動揺や痛みに対しては、軟性の装具素材で固定及び保護を目的とした装具を作製します。CM関節痛に対しては、市販品で母指をサポートするものがあります。

手関節装具



Dリングリストブレイス

- 手関節の炎症による痛みの対応としては硬性装具が適応



ピュアシーネ
で作製

- 慢性的な痛みの軽減、関節保護、家事を行う際は軟性装具(耐水性)が適応



オペロン素材のリストバンド



リストサポーター: ダイソー

手関節の炎症による痛みの対応としては、硬性装具での固定となります。市販のものと、作業療法士が作製する熱可塑性樹脂の装具があります。炎症期に必要な時期まで装着し、関節の破壊を防止します。炎症期の装具療法では、一日数回ははずして緩やかな関節運動を行う必要があります。慢性期には、不安定性の改善と、変形矯正を目的とした装具が使用されます。手の外返し、内返し時の痛みの軽減や、手関節の保護の目的、また家事を行う際に軟性装具（耐水性）がよく用いられます。ドラッグストアや100円ショップなどでも安価なものが手に入りますので、手関節の痛みが気になる場合は、保護する時間を設けることを意識しましょう。

膝装具・足関節・足底装具



FREETOO ひざ サポーター Bodyprox: ヒンジ付き膝ブレース
Amazon公式ホームページ Amazon公式ホームページ



アングルバンド



足底板

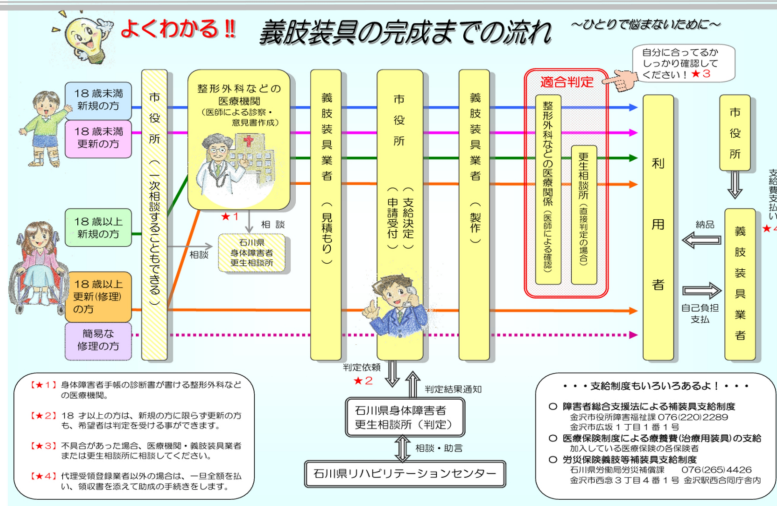
膝装具は軟性、硬性のものに大別され、医師の指示のもと、目的に応じて適応を検討する。足関節、足底は変形予防、痛みの軽減を図る目的で作製する。

硬性装具、足底板、靴型装具などは、義肢装具士が作製するケースもあり、費用が保険適応となる場合がある。

膝サポーター、アングルバンド、足底板です。膝装具は軟性、硬性のものに大別され、医師の指示のもと、目的に応じて適応を検討します。足関節、足底は変形予防、痛みの軽減を図る目的で作製します。

硬性装具、足底板、靴型装具などは、義肢装具士が作製するケースもあり、費用が保険適応となる場合があります。

義肢装具完成までの流れ(金沢市)



金沢市公式ホームページ:補装具の申請について
<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/shogaifukushika/gyoumuannai/3/9/9287.html>

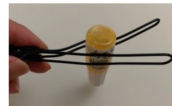
義肢装具が完成するまでの流れを簡単に紹介します。医師の指示のもと、各部位の装具が必要となった際は義肢装具士が作製します。本人の保険及び障害者手帳など、該当する支給制度を利用し、公的支援が受けられます。当院では、装具外来日に来院していただき理学療法士、リハビリ医、義肢装具士が本人と相談し、目的に合った装具を決定し、採寸や型取りを行い、装具を作製します。完成まで数回の来院と市役所に書類の提出などが必要です。

※身体障害者手帳でつくる場合と健康保険でつくる場合の違い：医師が治療用に使うものと判断すれば健康保険の適用を受けられます。したがって足底板は健康保険で、靴は身体障害者手帳でつくる場合が多いです。健康保険でつくる時は、つくりたい時につくることができますが、身体障害者手帳でつくる時は、つくる前に手続きがあり、少々時間を要する場合があります。詳しくは医療ソーシャルワーカーにご質問ください。

自助具の活用

自助具とは

- ・日常生活上、困難な動作をらくに出来るようにするための道具
- ・関節保護の点から使用を勧める場合もある
- ・最近では、誰が使用しても便利な道具が販売されている



目薬エイド



箸ぞうくん



楽々挟み

介護用品カタログ・ネットで
購入可



ボタンエイド

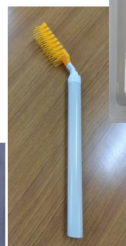
次に自助具の説明をします。自助具とは日常生活上、困難な動作をらくに出来るようにするための道具のことをいいます。関節を守り変形を予防するといった前向きな目的をもって利用することも大切です。最近では、誰が使用しても便利な道具が販売されていますので自分にあった自助具を使って関節の負担を軽減させるようにしましょう。

リーチを補う自助具



Mashen ソックスエイド

- ・長柄スプーン・フォーク
- ・ソックスエイド
- ・リーチャー
- ・長柄ブラシなど



アビリティーズ・ケアネット 更衣アシスト補助具
ドレッシングハンド 木製リーチャー 69cm

リーチ機能を補う自助具では、孫の手、リーチャー、長柄スプーン、フォーク、長柄ブラシ、ソックスコーンなどの種類がよく利用されています。市販のものもありますが、作業療法士が本人に合わせた長さのものや、角度を調整して作製することもあります。

立ち上がり動作を補助する自助具



補高便座

市販の取り付けタイプのものと本人の高さに合わせて作製するものがある



TOTO やわらか補高便座(30mm)

大形サイズ ハーベストブラウン EWC401R

Amazon公式ホームページより抜粋



補高座布団

使用する椅子の高さに合わせてクッションを設置



シャワーチェア

コーナンオリジナル(Kohnan Original) パスチェア ホワイト

25 × 29 × 37cm Amazon公式ホームページより抜粋



浴槽内に設置する踏み台

イーサプライ 浴槽台 浴槽内 ステップ 耐荷

重120kg 浮かない 半身浴 高さ22cm 踏み台

ゴム足付き お風呂イス 介護用品 ブルー

EEX-SUPA14

Amazon公式ホームページより抜粋

立ち上がり動作を補助する自助具には、補高便座、補高座布団、シャワーチェア、浴槽台などがあります。補高便座は市販の取り付けタイプのものと本人の高さに合わせて作製するものとあります。椅子用のクッションも自分が使用する椅子の高さに合わせてあまり沈まないものを設置しましょう。入浴時に使用するシャワーチェア、浴槽内に設置する踏み台なども下肢の負担軽減に繋がります。

便利グッズの活用（100円ショップ）



ピンオープナー



電源アダプター



靴ペラ



ミニ孫の手



まな板



各種トング



書見台



折りたたみハサミ

100円ショップには、便利グッズがたくさん揃っています。ビンの蓋を開ける道具や、コンセントからアダプターが軽く引き抜けるタイプのもの、ミニ靴ペラや孫の手、折り曲げて使えるまな板、各種トング、首に配慮した書見台、握るタイプの折り畳みはさみなど、自分に合った道具を見つけるのも楽しい発見かと思います。

手間を省く工夫

調理場面で

- ・キッチンには椅子を置く
- ・運ぶときにはワゴンを使う
- ・よく使う物は手の届きやすいところに置く
- ・カット野菜、調理野菜を利用する
- ・総菜や冷凍食品を活用して作る品数を減らす



日本化薬「リウマチら・ら」ホームページ
<https://rheuma.jp/life/care.html>



TOPVALUホームページ <https://www.topvalu.net/items/list/100525000/>

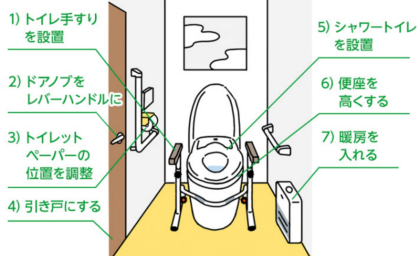
手間を省く工夫も「関節保護」には大切です。

例えば調理においては

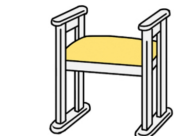
- ・いつでも腰を掛けられるように丁度よい高さの椅子をキッチンに置く
- ・重いものを運ぶときにはワゴンを使う
- ・調味料や食器、鍋などは手の届きやすい高さや場所にまとめるようにする。
- ・カット野菜、調理野菜を利用する。
- ・惣菜や冷凍食品を活用して調理の品数を減らす。などが挙げられます。特に最近は冷凍食品が内容、種類共に充実してきていて、1食ほとんどが1セットになっている物もあります。また有料で、電話やインターネットで注文し、生鮮品などの宅配を行っているマーケットもあるので、ぜひ活用してみたいかがでしょうか？

住環境の工夫

トイレ

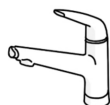
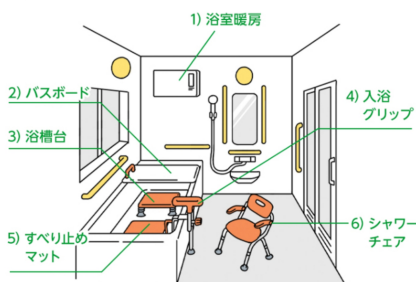


手のひらで操作できるスイッチに



玄関などにイスを設置

浴室



水道の蛇口はレバータイプやセンサー式に

パナソニックエイジフリーより抜粋
<https://sumai.panasonic.jp/agefree/products/shippei/rheumatism.html>

住環境を工夫することも「関節保護」において大事な要素です。

トイレはシャワートイレにし手すりを設置する。便座の高さやトイレトペーパーの位置を調整する。引き戸や暖房器具の設置をする。

浴室にはシャワーチェアや転倒対策に滑り止めマットを置き、浴槽の出入りのためにも手すりを設置する。

他には電気などのスイッチは、指ではなく手のひらなどで操作できるタイプにする。腰掛けて靴の脱ぎ履き動作ができるようイスを設置する。蛇口をひねる動作は手指への負担が大きいため、レバータイプやセンサー式するなど、住環境を整備することが関節の保護に繋がります。

おわりに

- ・生物学的製剤やJAK阻害薬を使用し臨床的寛解となっても、一度破壊された関節機能が全て修復されるものではない
- ・臨床的寛解を持続し、生活の質を長く保つために、炎症を悪化させないよう「関節保護」を意識していくことが重要
- ・その手段として装具療法、自助具、便利グッズの利用、環境整備、生活の工夫、運動がある
- ・自分の体や生活を確認し、日常生活をより快適に過ごせるよう心掛けていきましょう

おわりに

生物学的製剤やJAK阻害薬を使用して臨床的緩解となっても一度破壊された関節機能が全て修復されるものではありません。

疼痛が改善すると、つい無理をしてしまい生活動作の中でついつい過用となってしまうがちです。

臨床的寛解の状態を持続し、生活の質を長く保つためには、炎症を悪化させないよう「関節保護」を意識していくことが重要です。

その手段として装具療法、自助具、便利グッズの利用、環境整備、生活の工夫、運動などがあります。

自分の体や生活を日々確認し、日常生活をより快適に過ごせるよう心掛けていきましょう。

