

日常生活のこころがけ

安 静

- 全身と関節の安静のために睡眠や休息時間を十分とりましょう。



関節の保温

- ①入浴して、全身や関節をあたためましょう。
- ②夏のクーラー等、直接冷たい空気が当たらないよう注意しましょう。



適度な運動をする

- 無理にならない程度の運動を極力毎日するよう心がけましょう。



病院・医院名

 祐徳薬品工業株式会社

関節リウマチで悩む患者さんへ

監 修:奈良県立医科大学 整形外科
教 授 田中康仁 先生

●関節リウマチの症状

- 早期関節リウマチの診断
- 関節リウマチの主な原因
- 日常生活のこころがけ



関節リウマチは、関節の「滑膜」という部分に炎症が起こり、関節が破壊されていく病気です。

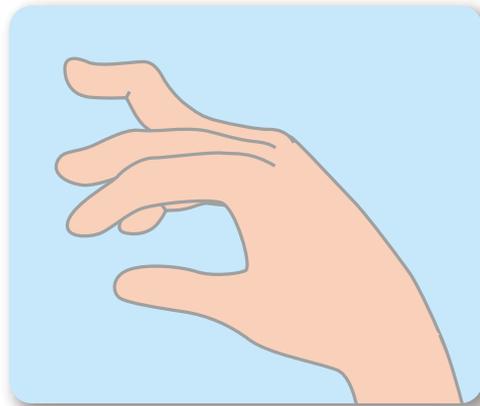
関節リウマチの症状

からだの多くの関節に慢性炎症が起こり、関節がはれて痛みます。長期間にわたって進行すると軟骨・骨の破壊が進み、手・足の関節の変形と機能障害が起こります。

[典型的な変形]



●外反母趾(足)



●スワンネック変形(手指)

早期関節リウマチの診断

次の6項目のうち、3項目以上にあてはまる場合を早期関節リウマチとします

- ① 3つ以上の関節で、指で押さえたり動かしたりすると痛みを感じる
- ② 2つ以上の関節に炎症による腫れがみられる
- ③ 朝のこわばりがみられる
- ④ 皮下結節(リウマトイド結節)がみられる
- ⑤ 血液検査で赤沈に異常がみられる, またはCRPが陽性である
- ⑥ 血液検査でリウマトイド因子が陽性である

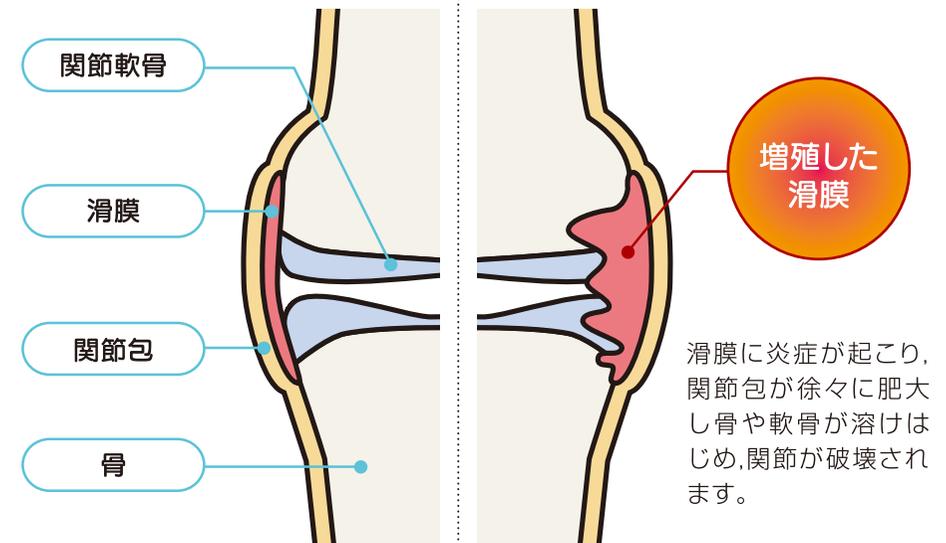
関節リウマチの主な原因

原因はよくわかっていませんが、免疫機能の異常や遺伝、環境因子などが複合して引き起こされると考えられています。

関節リウマチの経過

正常時

関節リウマチになると



治療法の進歩で関節リウマチは、早期に治療をすれば寛解、治癒が望まれる疾患になりました。

既に変形を来された方でも、適切な治療で痛みの改善が期待できます。