

# リウマチニュース

H17年 11月号

## 第2回 ホールコンサート開催！

去る10月18日、待望の第2回目のホールコンサートを開催することができました。今回は、声楽家でありピアノも教えていらっしゃる岩崎美希子様より「なつかしい歌・おもいでの歌を聴きましょう、歌いましょう」というテーマで約1時間にわたりお願いしました。とても透き通った歌声で診察を待っている外来患者様からも「とてもいいわ～癒されるわ～」と大好評でした。次回のホールコンサートも企画中です。決まり次第お知らせいたします。また、どなたか歌・踊り・笑い・パフォーマンスなどの出来る方（或いはグループ）をご存知でしたら、外来看護師にお知らせください。



\*洗濯物のからみには

「液体ニューオーワンとハミ○○フレア」  
がいいですよ。

\*震災時には「水」と「薬」が大事ですよ！

ご自分の薬の名前ご存知ですか？

## 第1回 外来患者交流会を行いました！

去る10月4日、外来患者様の交流会を行いました。初めての試みでもあり自由にお話が出るよう、少人数で行いました。震災を経験した方からの貴重なお話や日常生活の様々な工夫、リウマチという疾患をどう受け止めているか・またどうお付き合いしていくか、ご家族の反応や職場での気持ちなど患者様同士で語り合ってくださいました。栄養課の方が作ってくれたカルシウム強化のおやつとお茶をいただきながら約2時間いろいろな話をしました。同じ病気を患っている方とお友達を作る事は今後のリウマチとのお付き合いの中でとても大切な事と改めて感じました。今後も定期的に行う予定です。ご希望の方は遠慮なく外来看護師にお問い合わせください。

## 風邪・インフルエンザとリウマチについて

日々寒くなってきています。今回は「風邪とインフルエンザ」についてこの冬をどのように乗り切ればよいか、お話ししたいと思います。

Q1. リウマチの人は風邪を引きやすいの？

A) はい、そのようです。患者様の中には免疫抑制剤（リウマトレックス・アラバ・プログラフィ・ネオーラル・エンドキサンなど）やプレドニゾロンを内服している方がいらっしゃいます。全ての方が当てはまるわけではありませんが、それらの薬は体の抵抗力を低下させてしまう事があり、風邪などのウイルスに負けてしまったり症状が悪化する事があります。

Q2. ではどうすればいいの？

A) まずは予防する事です。風邪・インフルエンザどちらにも共通していえる事ですが、

- ▶ うがいと手洗いを習慣付ける
- ▶ ウイルスは低温を好みます。また冬場の乾燥はウイルスを空気中に拡散させやすくします。したがってお部屋の温度と湿度の調節が大事です
- ▶ 人ごみの中をなるべく避けるようにする
- ▶ マスクを使用する
- ▶ 十分な休息と栄養バランスの取れた食事を心がける（規則正しい生活習慣）

などです。また、インフルエンザに対しては予防注射を行うことをお勧めします。仮に罹ってしまっても症状を悪化させないようにする事が出来ます。ただし、予防注射に関しては必ず主治医に確認してください。（遠方の方は近くの病院が良いです）

Q3. ちょっと風邪気味（風邪引いちゃった）・・・どうするといいの？

A) 体がウイルスと戦うために良い環境を作ってあげる事が大事です。

- ▶ まず、お食事は消化の良い食べ物にします。例えばうどんやお粥、フレンチトーストなんかもいいでしょう。体がウイルスと戦うためにはエネルギーが必要ですが消化するためにもエネルギーが使われるため、なるべく胃に負担の少ない消化の良い物を摂るほうがいいのです。
- ▶ ビタミンを豊富に含んだ果物も摂りましょう。（いちごやキウイフルーツなど）
- ▶ 休息は重要です。できるだけ体を横たえて休ませてあげましょう。
- ▶ 免疫抑制剤を内服している方はできれば病院を受診していただき（近くの病院でいいです）、現在使用中のお薬をお知らせした上で必要な処方をしていただきましょう。