



リウマチニュース 12月号

師走に入り益々寒くなってきました。いかがお過ごしでしょうか？
今年も早くも風邪の便りも聞こえてきました。冬季間は関節痛や体調不良を起こしやすくなります。暖かくしてお過ごしください。

今回は**インフルエンザ**についてご紹介します。

ニュースなどでも報道されていますが、今年の流行は A 香港型のようです。インフルエンザは感染力が強く流行すると誰でもかかりやすくなりますが、免疫力の低下した方（高齢者・小児・免疫抑制剤内服中など）はより感染しやすく重症化しやすいと言えます。当院通院中の方ではメトトレキサート・プログラフ・ブレデイン・プレドニゾン・生物製剤など使用中の場合は注意が必要です。

そのためには **予防が大切** です

予防対策

★ ワクチン接種

- 手洗い うがい マスク
- 人混みを避ける
- 栄養と休養をとり普段から体力をつける



もし、インフルエンザにかかってしまったら・・・

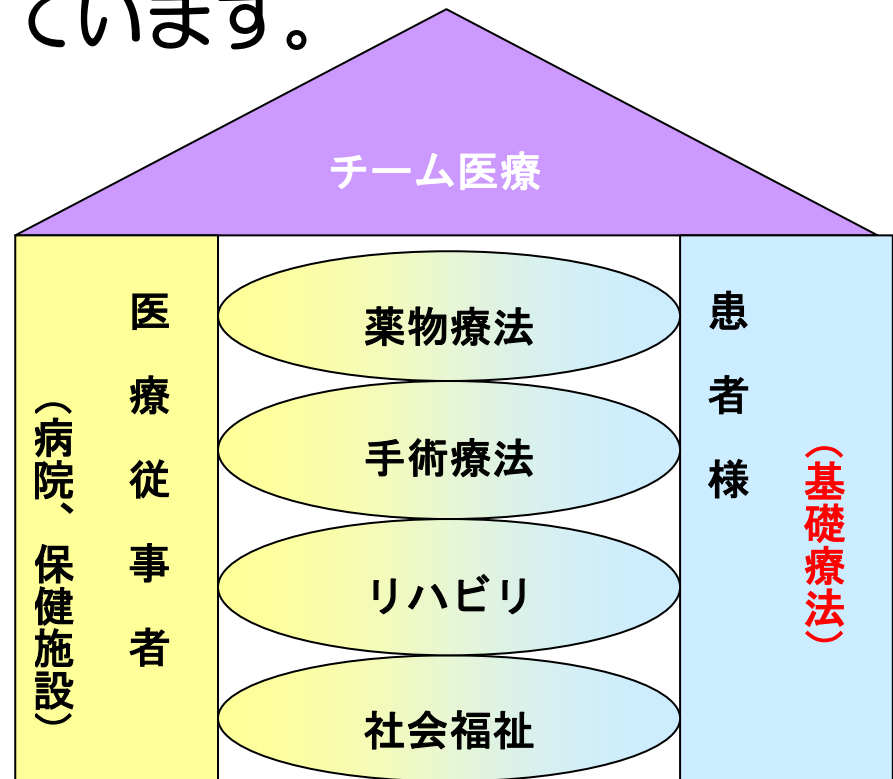
症状は急激な悪寒・発熱・頭痛・関節痛などです。早めの受診が大切で、早期の診断と内服〔タミフル〕で重症化を防ぎます。特に免疫抑制剤や生物製剤の治療を受けている方は肺炎などの合併症を引き起こしやすく、症状と病状が一致しない場合もあるため注意が必要です。

忘れていませんか？ ～基礎療法～

関節リウマチの治療において基礎療法はとても重要です。病気（リウマチ）や治療方針を理解しリウマチと上手に付き合っ
て生活することを目標にしています。
外来ではリウマチと診断された時から看護師が関わりを持ち、治療のサポートをしたいと思っています。

1、基礎療法

- ①病気の理解
- ②薬の管理
- ③安静と運動
- ④関節保護
- ⑤食生活と栄養



上記5つの理解を深め自己管理(養生)していくことを言います。

※自己管理とは・・・

生活に留意して病気の回復につとめることをいいます。

近年リウマチの治療は進歩し、関節痛も少なく生活できる方が増えています。しかし、一方では炎症反応（CRP）は陰性化しているのに関節痛や腫れが取れない方も見られます。原因はオーバーワーク（使い過ぎ）がほとんどです。「痛くないから」「検査値が良いから」といって使い過ぎてしまうと、痛みや腫れを引き起こします。基礎療法は副作用もなく安全な方法でありリウマチ治療の基本となるものです。是非もう一度ご自分の生活を見直してみませんか。

