

新型コロナウイルスと膠原病・関節リウマチ ～よくあるご質問をQ&Aでまとめました～



Q1、膠原病・関節リウマチは**基礎疾患になりますか？**

A1、「免疫の機能を低下させる治療をしている」と
基礎疾患に含まれます。



Q2、新型コロナに**感染したくないので**
膠原病・関節リウマチの**薬をやめてもいいですか？**

A2、お薬はきちんと続けましょう。

疾患活動性が高い（膠原病・関節リウマチの具合が悪い）と
重症化のリスクになります。

薬について**心配があれば主治医に相談しましょう。**



Q3、膠原病・関節リウマチの患者は
ワクチンの追加接種をしたほうがいいでしょうか？

A3、追加接種は重症化を防ぐ効果があります。

接種のタイミングは担当医にご相談ください。



Q4、**感染したらどうしたらいいでしょう？**

A4、担当医にご連絡ください。

どの薬を続けて、どの薬をお休みするか確認しましょう。

ステロイド（プレドニゾン）は必ず内服を続けて下さい。

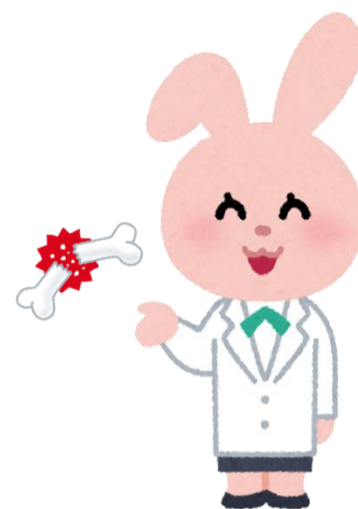


骨粗鬆症を予防しよう！



骨粗鬆症とは骨の強度が低下し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。特にリウマチ性疾患による関節周囲の炎症やステロイド剤の影響、女性の場合は閉経前後の女性ホルモンの影響などで骨密度が低下しやすくなり骨粗鬆症を起こしやすくなっています。

骨の健康を守るためにはカルシウムをはじめとした骨を作る栄養素を日々の食事に取り入れることが大切です。



～骨粗鬆症予防のためのポイント①～

☆カルシウムとビタミンDを摂取すること

- ・カルシウムは骨の約7割を構成する大事な栄養素です。カルシウム豊富な食品を日々の食事に取り入れましょう。
- ・ビタミンDはカルシウムの吸収を良くします。ビタミンDの多い食品の摂取も大切です。

～カルシウムが多い食品～



牛乳



ヨーグルト



チーズ



小松菜



春菊



切り干し大根



ひじき



じゃこ・桜えび



木綿豆腐・生揚げ



がんもどき

- ・ビタミンDは魚介類・きのこに多く含まれています。



～骨粗鬆症予防のためのポイント②～

☆適量のたんぱく質の摂取を！

骨の重要な成分にコラーゲンという蛋白質があります。コラーゲンを作るためには、肉、魚、卵、大豆製品などの良質な蛋白質をとることをおすすめします。毎食1品程度主菜（魚、肉、卵、大豆製品のおかず）を食べましょう。

～骨粗鬆症予防のためのポイント③～



☆可能な範囲の運動で骨に刺激を与えること

☆太陽の光を浴びること（日光にあたると皮膚内の成分がビタミンDに変化します。）夏なら木陰で30分、冬なら顔や手などに1時間くらいが目安です。

☆骨粗鬆症予防のポイントをまとめてみました。

骨粗鬆症やフレイルなどを予防するためにも毎日3食、主食、主菜、野菜のおかずをそろえてバランスよく食べることが大切です。

