

Ⅳ 食生活と日常生活の注意点

リウマチ特有の食事療法というものはありません。「**栄養素がバランスよくとれるようにする**」ことが大切です。リウマチの患者さんは貧血や骨粗鬆症になりやすいため気を付けましょう。

<理想の組み合わせ*1食*>

1日でこれら全てを食べましょう

【副菜】①

- ・野菜
- ・きのこ
- ・海藻
- ・芋 など

【主菜】 毎食1品程度

- ・魚
- ・肉
- ・卵
- ・大豆、大豆製品



1日1回程度、
【果物】【乳製品】
が加わると
さらにGOOD

【主食】

- ・ご飯
- ・パン
- ・麺

【副菜】②



- ・野菜
- ・きのこ
- ・海藻
- ・芋 など

メモ

- ・毎日3食食べるように
しましょう

1. 貧血対策

たんぱく質、ビタミンを十分とると共に、鉄分の多い食品をとることが大切です。下記に鉄分の多い食品を表示しました。これらの食品を食事に取り入れていくようにしましょう。最近は鉄分を強化した食品も市販されています。使用する際には医師、薬剤師に相談してください。

動物性食品	肉類 魚類（特にマグロやカツオなどの赤身の魚） レバー うなぎ 貝類 卵 など 
植物性食品	大豆製品（豆腐や納豆）ほうれん草 小松菜  海藻 レーズン など

2. 骨粗鬆症対策

カルシウムを多くとるようにしましょう。カルシウムの吸収が良い食品は乳製品です。その他小魚や大豆製品、海藻類、小松菜などの青菜に多く含まれます。カルシウムの吸収を良くするためにはビタミンDの摂取も必要です。ビタミンDは魚類、きのこ類に多く含まれています。



3. サプリメントや健康食品について

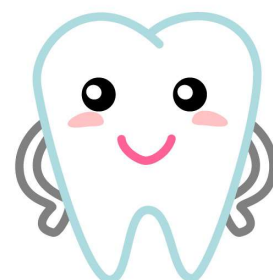
リウマチの治療をしていると聞いた友人や家族がサプリメントや健康食品を勧めてくれる人がいるかもしれません。しかし、サプリメントや健康食品には特定の成分が大量に含有されている場合があります。お薬との飲み合わせがよくないことがありますので、サプリメントや健康食品を使用する際には、医師、薬剤師に相談してください。



4. 歯周病予防と禁煙のすすめ

歯周病と関節リウマチのかかりやすさには遺伝や喫煙、社会・経済状態等の生活習慣において共通するものが多くあります。

関節リウマチがあると歯周病がさらに進行する、逆に歯周病があると関節リウマチがより進行することが最近知られてきました。



大切な事は**毎日の丁寧な歯磨き**と、むし歯などの気になる症状がなくても**年に1度は歯周病のチェック**や歯石除去などを受けることです。歯周病だけではなく、口の中を清潔に保つことは肺炎予防の面からも有効です。

関節リウマチは喫煙と強い関係があるということが分かっています。診断基準の1つである抗CCP抗体も喫煙と関連があり、この数値が高いと抗リウマチ薬が効きにくく、注意しないと関節破壊が進みやすいことが知られています。

また、**喫煙習慣のある方は禁煙**しましょう。また、家族で喫煙する方がいる場合には、受動喫煙を避ける必要があります。



5. 感染予防

多くの抗リウマチ薬は**免疫を抑える働き**ももっています。免疫が抑えられた状態で**感染症にかかると重篤化すること**がありますので手洗いやうがい習慣にしましょう。また、風邪やインフルエンザが流行する時期には外出時にマスクを着用するなど**日ごろから感染予防に気を付けましょ**う。肺炎球菌やインフルエンザなどの予防接種は医師に相談し積極的に受けてください。体調の変化に気を付け、異常を感じた場合には電話でご相談ください。

小さな傷でも放置しておくところからバイ菌が入り、化膿し悪化してしまう場合があります。傷が出来て治りにくいなど、トラブルが生じた時には早めにご相談ください。また、皮膚が乾燥すると、ひび割れ等をおこしやすくなります。ハンドクリームなどをぬって保湿を心がけてください。皮膚が赤くなったり、化膿したりするような時には早めに当院へ連絡をしてください。



6. フットケア

足の傷は気が付きにくいので、入浴時に足指の間などしっかり洗いなが観察するなど**トラブルがないかチェック**してみてください。足のトラブルや変形を防ぐために5本指ソックスの着用をお勧めしています。

足裏のタコなどでお困りの場合にはタコを薄く削ることもできます。タフへご相談ください。**爪の切り方にも注意**が必要です。爪が皮膚に食い込まないように、爪の先端と足指の先端が同じ高さになるように切ってください。爪の切り方の指導も行いますのでお声かけください。

足のチェックポイント

- 足を清潔に保てていますか？
- 足の保湿はできていますか？
- 正しい爪切りできていますか？
- 傷やタコやウオノメができていませんか？
- 足に合った靴を履いていますか？
- 爪が皮膚にくい込んでいませんか？

入浴時などによく見て触ってみてください。異常を見つけたら早めに医師や看護師に相談しましょう!!

