

VI 活動と休息のバランス

1. からだとこころの安静

病気の勢いがつよい時には十分な安静が必要です。睡眠と休養は最もよい全身の安静になります。出来れば 8 時間位の睡眠が取れると良いと言われています。痛みで眠れない時や寝つきが悪くて苦痛な場合はお知らせください。また、昼食後に体を横にして休む事も有効です。あなたの生活スタイルに合った安静の取り方を考えていきましょう。

こころの安静も大事な事です。地震などの災害があった、夫婦喧嘩をしたなど、心にストレスがかかり、一時的リウマチが悪化する場合があります。出来るだけゆったりと、明るい気持ちでいられるようにしましょう。そのためには、良い相談相手を見つけ、話し合えるような機会を作りましょう。一人で不安やストレスを抱え込まないで下さい。友人やご家族、同じリウマチを患っている患者さんなどにお話してみてください。



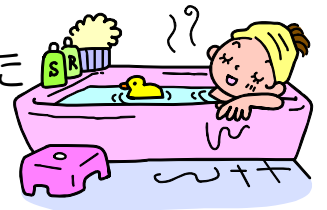
2. お仕事について

仕事は可能であれば続ける事をお勧めします。社会や仲間とのつながりは心の安定をはかるためにも大切です。しかし、仕事の内容によっては負担が大きく困っている方や、休憩もなかなか取れない方もいるようです。職場の方に理解していただき、協力が得られるようにお話してみましよう。必要な場合、職場へ提出する診断書をお書きしますのでご相談ください。

3. おんあん 温罨法・れいあん 冷罨法

朝、手のこわばりが強い時は次のようにすると良いでしょう。はじめに、お湯（38℃程度）に手をつけて温めます。その後、水に手をつけて少しの時間冷やします。その後もう一度お湯で温めます。この時湯に塩（洗面器に小さじ1杯）を入れたり、湯の中で手を握ったり開いたりすると更に効果的です。何回か繰り返す事でこわばりは比較的短時間で軽減するといわれています。

また、全身のこわばりには入浴をお勧めします。気分のリフレッシュ効果もあります。「湯冷めをしないこと」「長湯は避けること」「熱すぎるお湯は好ましくない事」に留意してください。湯の中でまた



は湯上り後にリウマチ体操を行うと効果的です。
炎症や使い過ぎで関節が熱をもっている場合には患部を湿布や保冷材などで一時的に冷やすのも有効です。基本的には保温が大切ですので、全身及び患部を冷やしすぎないように注意してください。冷房の効いた部屋では特に気をつけましょう。

