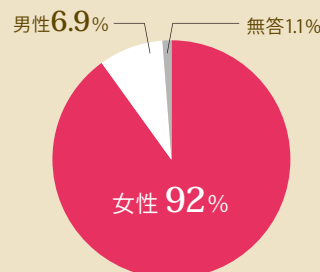


日本リウマチ友の会に聞きました!

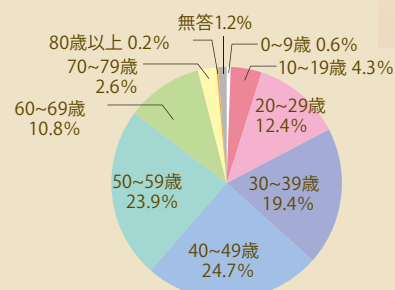
参考:社団法人日本リウマチ友の会
「2010年リウマチ白書」より

Q1 リウマチ患者の男女比は?



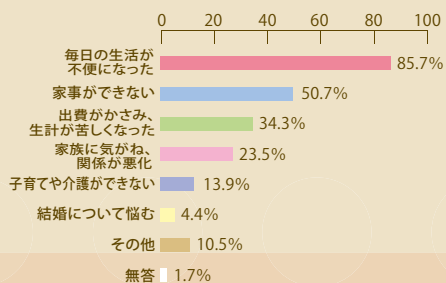
約100万人の患者のうち9割超が女性であることから、女性ホルモンとのかかわりが深いことが分かる。妊娠・出産や更年期のタイミングで発症しやすい。

Q2 リウマチと診断された年齢は?



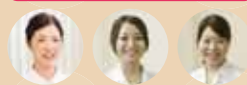
リウマチというと高齢者の病気と思いがち。でも、実際には子育て中や働き盛りの30歳代・40歳代・50歳代がそれぞれ2割、全体の60%以上を占めている。

Q3 日常生活への影響は?



延々と続く痛みのせいで、家事や育児など日常行動が制限されることも。体に負担をかければ症状を悪化させる恐れもあり、周囲の理解と協力が欠かせない。

秋のオススメケア



「食欲の秋」とはいえ、食べ過ぎには注意が必要! 適正体重を超えると、足の関節への負担も大きくなってしまいます。

関節を使わずと症状悪化につながるので、秋のお出かけはほどほどに。痛みが増す雨の日は、室内除湿が効果的です。



ドクターからアラサー女性へ伝えたい!

もしかして「リウマチ」かも? 自宅でできる簡単セルフチェック!



1

重いものを持つと関節が痛む

買い物袋を持った子どもを抱っこしたりすると、手指や肘の関節がキリキリ痛む。そんな症状があったら、リウマチを疑ってみて。



2

物干しのピンチがつまめない

手指の付け根や手首は、リウマチの症状が最も表われやすい場所。手先がしびれてうまくピンチがつまめないと感じたら、要注意。



3

関節周辺の腫れが気になる

けがをした覚えもなく、特に痛みもないけど、手足の関節付近が何となく腫れている。それってもしかしてリウマチの初期症状かも!?



4

疲れが取れにくく、体がだるい

継続的な微熱や体のだるさ、疲れやすさも典型的な初期症状。「単なる風邪か、忙しさのせい」と片付けず、早めに医師に相談を。

一つでも当てはまったら早めに相談を

成人の100人に1人、年間約1万5000人が発病すると言われる「リウマチ」。その好発層はまさに「LLIO」世代と重なる20歳代~40歳代の女性で、発症すれば慢性的な痛みやこわばりに悩まされるだけでなく、関節の破壊や変形などといった「老化」を引き起こすという。原因不明の難病と言われたのは昔の話。医療技術の進歩によって飛躍的改善が可能になった今だからこそ、1日も早い治療で進行を食い止めて!

河本さん

河本さん

妊娠中に発症しても治療できるのですか?

投薬の内容に多少の制限は生じますが、可能です。お子さんへの影響もありません。実際、間もなく出産予定の患者さんもういらしていますよ。

薬の作用・副作用はもちろん、治療の経過やその後の治療がどのように進んでいくかも、患者さんが納得できるまで丁寧に説明しています。当院には女性医師も多いので、不安に思うことがあったら何でも気軽に相談してくださいね。

河本さん

まずは飲み薬からスタートするケースがほとんどです。治療開始後は短期間のうちに再受診が必要ですが、症状が改善すれば、2~3カ月に1度の通院ペースになっていきます。

飲み薬のみでは十分な改善が得られない場合や、リウマチの症状が重い場合は注射薬であるバイオ製剤を併用することもあります。自己注射可能なバイオ製剤なら、ご自宅で注射を行うこともできますよ。

河本さん

リウマチは近年最も治療法が進歩した病気のひとつ。「完治」という表現は適切ではありませんが、適切に治療を受ければ、ほとんど問題なく日常生活が可能ですよ。

河本さん

まずは飲み薬からスタートするケースがほとんどです。治療開始後は短期間のうちに再受診が必要ですが、症状が改善すれば、2~3カ月に1度の通院ペースになっていきます。

河本さん

定期的に通院するなら、家族や職場にも伝えなければ。仕事や家事を続けながらの治療には、周囲の理解協力も必要ですよ。不安もあると思いますが、ご本人にはもちろん、ご家族に対しても医師や看護師がしっかりと説明し、安心して治療に臨めるよう全面的にバックアップします。

河本さん

きちんと治療すれば治るものですか?

河本さん

リウマチは近年最も治療法が進歩した病気のひとつ。「完治」という表現は適切ではありませんが、適切に治療を受ければ、ほとんど問題なく日常生活が可能ですよ。

河本さん

まずは飲み薬からスタートするケースがほとんどです。治療開始後は短期間のうちに再受診が必要ですが、症状が改善すれば、2~3カ月に1度の通院ペースになっていきます。

河本さん

定期的に通院するなら、家族や職場にも伝えなければ。仕事や家事を続けながらの治療には、周囲の理解協力も必要ですよ。不安もあると思いますが、ご本人にはもちろん、ご家族に対しても医師や看護師がしっかりと説明し、安心して治療に臨めるよう全面的にバックアップします。

河本さん

きちんと治療すれば治るものですか?

河本さん

リウマチは近年最も治療法が進歩した病気のひとつ。「完治」という表現は適切ではありませんが、適切に治療を受ければ、ほとんど問題なく日常生活が可能ですよ。

河本さん

まずは飲み薬からスタートするケースがほとんどです。治療開始後は短期間のうちに再受診が必要ですが、症状が改善すれば、2~3カ月に1度の通院ペースになっていきます。

河本さん

定期的に通院するなら、家族や職場にも伝えなければ。仕事や家事を続けながらの治療には、周囲の理解協力も必要ですよ。不安もあると思いますが、ご本人にはもちろん、ご家族に対しても医師や看護師がしっかりと説明し、安心して治療に臨めるよう全面的にバックアップします。

河本さん

きちんと治療すれば治るものですか?

河本さん

リウマチは近年最も治療法が進歩した病気のひとつ。「完治」という表現は適切ではありませんが、適切に治療を受ければ、ほとんど問題なく日常生活が可能ですよ。

河本さん

まずは飲み薬からスタートするケースがほとんどです。治療開始後は短期間のうちに再受診が必要ですが、症状が改善すれば、2~3カ月に1度の通院ペースになっていきます。

河本さん

定期的に通院するなら、家族や職場にも伝えなければ。仕事や家事を続けながらの治療には、周囲の理解協力も必要ですよ。不安もあると思いますが、ご本人にはもちろん、ご家族に対しても医師や看護師がしっかりと説明し、安心して治療に臨めるよう全面的にバックアップします。

河本さん

きちんと治療すれば治るものですか?

河本さん

リウマチは近年最も治療法が進歩した病気のひとつ。「完治」という表現は適切ではありませんが、適切に治療を受ければ、ほとんど問題なく日常生活が可能ですよ。

河本さん

まずは飲み薬からスタートするケースがほとんどです。治療開始後は短期間のうちに再受診が必要ですが、症状が改善すれば、2~3カ月に1度の通院ペースになっていきます。

河本さん

定期的に通院するなら、家族や職場にも伝えなければ。仕事や家事を続けながらの治療には、周囲の理解協力も必要ですよ。不安もあると思いますが、ご本人にはもちろん、ご家族に対しても医師や看護師がしっかりと説明し、安心して治療に臨めるよう全面的にバックアップします。

河本さん

きちんと治療すれば治るものですか?

河本さん

リウマチは近年最も治療法が進歩した病気のひとつ。「完治」という表現は適切ではありませんが、適切に治療を受ければ、ほとんど問題なく日常生活が可能ですよ。

河本さん

まずは飲み薬からスタートするケースがほとんどです。治療開始後は短期間のうちに再受診が必要ですが、症状が改善すれば、2~3カ月に1度の通院ペースになっていきます。

河本さん

定期的に通院するなら、家族や職場にも伝えなければ。仕事や家事を続けながらの治療には、周囲の理解協力も必要ですよ。不安もあると思いますが、ご本人にはもちろん、ご家族に対しても医師や看護師がしっかりと説明し、安心して治療に臨めるよう全面的にバックアップします。

河本さん

きちんと治療すれば治るものですか?

河本さん

リウマチは近年最も治療法が進歩した病気のひとつ。「完治」という表現は適切ではありませんが、適切に治療を受ければ、ほとんど問題なく日常生活が可能ですよ。

河本さん

まずは飲み薬からスタートするケースがほとんどです。治療開始後は短期間のうちに再受診が必要ですが、症状が改善すれば、2~3カ月に1度の通院ペースになっていきます。

河本さん

定期的に通院するなら、家族や職場にも伝えなければ。仕事や家事を続けながらの治療には、周囲の理解協力も必要ですよ。不安もあると思いますが、ご本人にはもちろん、ご家族に対しても医師や看護師がしっかりと説明し、安心して治療に臨めるよう全面的にバックアップします。

河本さん

きちんと治療すれば治るものですか?

河本さん

リウマチは近年最も治療法が進歩した病気のひとつ。「完治」という表現は適切ではありませんが、適切に治療を受ければ、ほとんど問題なく日常生活が可能ですよ。

河本さん

まずは飲み薬からスタートするケースがほとんどです。治療開始後は短期間のうちに再受診が必要ですが、症状が改善すれば、2~3カ月に1度の通院ペースになっていきます。

河本さん

定期的に通院するなら、家族や職場にも伝えなければ。仕事や家事を続けながらの治療には、周囲の理解協力も必要ですよ。不安もあると思いますが、ご本人にはもちろん、ご家族に対しても医師や看護師がしっかりと説明し、安心して治療に臨めるよう全面的にバックアップします。

河本さん

きちんと治療すれば治るものですか?

河本さん

リウマチは近年最も治療法が進歩した病気のひとつ。「完治」という表現は適切ではありませんが、適切に治療を受ければ、ほとんど問題なく日常生活が可能ですよ。

河本さん

まずは飲み薬からスタートするケースがほとんどです。治療開始後は短期間のうちに再受診が必要ですが、症状が改善すれば、2~3カ月に1度の通院ペースになっていきます。

河本さん

定期的に通院するなら、家族や職場にも伝えなければ。仕事や家事を続けながらの治療には、周囲の理解協力も必要ですよ。不安もあると思いますが、ご本人にはもちろん、ご家族に対しても医師や看護師がしっかりと説明し、安心して治療に臨めるよう全面的にバックアップします。

河本さん

きちんと治療すれば治るものですか?

河本さん

リウマチは近年最も治療法が進歩した病気のひとつ。「完治」という表現は適切ではありませんが、適切に治療を受ければ、ほとんど問題なく日常生活が可能ですよ。

河本さん

まずは飲み薬からスタートするケースがほとんどです。治療開始後は短期間のうちに再受診が必要ですが、症状が改善すれば、2~3カ月に1度の通院ペースになっていきます。

仕事に趣味に恋に、充実のアラサー世代。ヘルシーな食事を心がけたり、ジムに通ったり、体には気を付けているつもりだったけど...意外と知らない「女性としての自分のからだ」。これからどんな病気のリスクがあるの?LLIOライターが専門のドクターと看護師に訊いてみました!

撮影:植田敬太郎 取材・文:河本麻美

LLIO
Lho Healthcare Room
保健室

アラサー女子のカラダケアを考えます!

vol.2

アラサーになったら
知っておきたい

「まだ若いから関係ない!」と思わないで!

「リウマチ」

ドクター
印南恭子さん
川崎医科大学付属病院
リウマチ・膠原病科

あどけない笑顔と細やかな心配りで老若男女の心をつかむ、科内最年少ドクター。休みの日は映画鑑賞やショッピングを楽しむことが多いそう

ドクター
小坂奈美さん
川崎医科大学付属病院
リウマチ・膠原病科

「最善の治療を行うには深い信頼関係が欠かせないと、患者一人ひとりの心に寄り添う診察を心がける。趣味のヨガで、自身の体調管理も万全

看護師
西村瑞穂さん
川崎医科大学付属病院
リウマチ・膠原病科

柔らかかなしゃべり口に、周りを包み込むような朗らかな笑顔が印象的。「看護師になる前は、映画監督を志したこともある」という意外な一面も



LLIOライター
河本麻美さん

新聞・情報誌の制作編集を経て、2012年にフリーライターとして独立。グルメ、ファッションから人物インタビューまで、ジャンルレスに活動中

協力してくれた
病院は...



川崎医科大学附属病院

リウマチや膠原病などの診断・治療を専門とする守田部長のチームには、10人の医師が所属している。最新の治療法や市民公開講座の案内、リウマチ相談外来(毎週火曜)など、リウマチ・膠原病に関する情報はホームページに掲載している。

tel: 086-462-1111(代表)
HP: <http://www.kawasaki-m.ac.jp/rheumatology/>
<http://www.e-oishasan.net/site/nishimura/>

LLIOライター×ドクター×看護師
本音トーク!

LLIO世代は「リウマチ」予備軍?

河本さん

これまで大きな病気はしたことがありませんが、30歳代半ばになると、体のこもいるような気になり始めます。女性特有の病気という子宮筋腫や乳がんなどが思い浮かびますが、実はリウマチも多そうなんです。

小坂さん

そうなんです。全国に100万人ほどいるリウマチ患者の約9割が女性で、そのうち3割以上が「LLIO」世代に当たると言われています。

河本さん

そうなんです。高齢者の病気というイメージでした。関節を冒す病気のためそのように考える人は多いですが、実際にはリウマチ発症率と年齢に関連性はありません。ピークは40歳代で、早ければ10歳未満で発症することもあるんです。

河本さん

女性に多いのはなぜですか?

小坂さん

女性ホルモンの影響が大きいですね。ホルモンバランスの崩れやすい更年期や、妊娠・出産をきっかけに発症する患者さんが多いのもそのためです。日々の体調やストレス管理も大切ですが、それによって予防できるかという点で、誰にでも起こりうる病気と考えておいた方がいいでしょう。一方で、男性の場合は、喫煙との関係が深いと考えられています。

河本さん

どんな症状が現れますか?

小坂さん

手指や手首などの小さな関節に痛みや腫れが起こることが多いですが、人によって症状はまちまちです。リウマチは肘や肩、股関節、頸関節など、腰と背中以外のほぼすべての関節に発症するので、足裏全体が痛いとか、手先に何となくこわばりがあるだけという人もいますよ。

河本さん

そう言われてみると、時々ですが足の関節の痛みが気になることがあります。

印南さん

リウマチは血液や病理検査で診断できる病気ではないので判断が難しい場合もありますが、気になるようなら一度受診してみるのはいかがですか?

小坂さん

平日は仕事があり、なかなか病院に行く機会がなくて。そのままだと治療も行わなければいけません。さらに進行すると変形して、関節の機能が失われていきます。

河本さん

何となくおかしいなと思っただけでも、若い方であれば特に、そこからリウマチを連想するのは難しいでしょう。でも、適切な治療を行いさえすれば進行を抑えられる病気ですから、受診のタイミングを逃してしまうのはとても残念なことです。当院では健康診断と一緒にリウマチ検診も受けられますから、できるだけたくさんの方に利用していただきたいですね。

早期発見・早期治療で安心! 仕事や家事も今まで通り続けられる!

河本さん

もし本当にリウマチだった場合、どうしたらいいですか? まずはできるだけリウマチに特化した専門医を探そうが大切です。長い治療生活を送るためには、病院や医師との相性も大切ですよ。

河本さん

定期的に通院するなら、家族や職場にも伝えなければ。仕事や家事を続けながらの治療には、周囲の理解協力も必要ですよ。不安もあると思いますが、ご本人にはもちろん、ご家族に対しても医師や看護師がしっかりと説明し、安心して治療に臨めるよう全面的にバックアップします。

河本さん

きちんと治療すれば治るものですか?

河本さん

リウマチは近年最も治療法が進歩した病気のひとつ。「完治」という表現は適切ではありませんが、適切に治療を受ければ、ほとんど問題なく日常生活が可能ですよ。

河本さん

まずは飲み薬からスタートするケースがほとんどです。治療開始後は短期間のうちに再受診が必要ですが、症状が改善すれば、2~3カ月に1度の通院ペースになっていきます。

河本さん

定期的に通院するなら、家族や職場にも伝えなければ。仕事や家事を続けながらの治療には、周囲の理解協力も必要ですよ。不安もあると思いますが、ご本人にはもちろん、ご家族に対しても医師や看護師がしっかりと説明し、安心して治療に臨めるよう全面的にバックアップします。

河本さん

きちんと治療すれば治るものですか?