

リウマチを抱えるあなたに寄り添う、専門医からのアドバイス 毎日をもっと楽に過ごすために。 リウマチ治療のポイント

リウマチは、関節の痛みや腫れだけでなく、日常生活に大きな影響を与える病気で、多くの患者さんがその症状に悩まされています。今回は、こくらリウマチ科・内科クリニックの名和田雅夫先生に、関節リウマチの患者さんが抱える悩みとその対策について、お話しいただきました。

Q 関節が痛いのですがリウマチでしょうか

A 関節の痛みがリウマチかどうかを確かめるには、リウマチの専門医を受診することをお勧めします。リウマチは関節の痛みだけでなく、倦怠感や発熱などの症状も伴うことがあります。専門医なら、リウマチかどうか、また他の病気の可能性も早期に判断できます。

Q 薬を飲んでいるのに痛みが酷くなりました

A 薬を飲んでいるにもかかわらず痛みがひどくなる場合、リウマチの再燃の可能性も考えられます。あくまで目安ですが、痛みが3日以上続く場合は、再燃のサインかもしれませんので、次の通院まで待たずに、すぐにかかりつけの医師に相談して適切な対処を受けましょう。

Q 注意すべき薬の副作用はありますか

A リウマチの治療に使われる薬には、いくつか早期に対応が必要な副作用があります。

☑ **38度以上の高熱**: 明確な原因がないのに高熱が続く場合、感染症などのリスクがあります。

☑ **咳や息苦しさ**: 咳が出たり、息切れを感じる場合、肺や呼吸器の問題が関連している可能性があります。

☑ **微熱が続く**: 1週間以上の微熱が続く場合、薬の副作用や炎症の兆候かもしれません。

☑ **口内のただれ**: 食事が摂れないほど口の中が痛む場合、口内炎や感染症の可能性がります。

☑ **青あざが頻繁にできる**: 何もしていないのに青あざができやすくなった

場合、血管や血液に関わる問題が考えられます。

☑ **原因不明の皮膚症状**: 薬の副作用(発疹やかゆみなど)、免疫反応による炎症、リウマチの合併症、またはストレスや生活環境が影響することがあります。

☑ **首や脇のしこり**: 首や脇の下のしこりは、リンパ腺の問題や感染症の兆候として注意が必要です。

これらの症状は、リウマチの治療薬による副作用が原因となっている可能性もありますので、すぐに医師に相談し、適切な対処を受けてください。

Q 関節が変形したら手術が必要ですか

A 痛みや生活に支障がなければ、手術は必ずしも必要ありません。関節リウマチの変形は適切な治療で進行を遅らせたり、痛みを和らげたりできます。ただし、すでに生じた変形を元に戻すことは難しいため、重度の場合は手術で改善を目指すことも検討しましょう。主治医や整形外科医に相談してください。

Q 今の治療が不安です。解決方法はありますか

A 現在の治療に不安や疑問を持っている場合は、今の主治医に相談するか、セカンドオピニオンで別の医師や専門家の意見を聞くことも大切です。診断や治療法の再確認をして、安心していただけたらと思います。セカンドオピニオンを求めていることを主治医に言いにくい場合は、医療ソーシャルワーカーや看護師に相談したり、「家族が言っている」と家族の意見として伝えたり、家族から話してもらおうなど、信頼できる人にあいだに入ってもらおうと良いかもしれません。

Q どんな病院を選べば良いですか

A リウマチの治療では、専門医がいる病院を選ぶことが最も重要です。血液検査や尿検査が迅速に行え、CT、X線、心電図、エコー検査などの設備が充実しているとさらに安心です。また、自宅から通いやすい場所にあることも大切です。リウマチの診察では触診が基本となるため、しっかり話を聞き、丁寧に触診を行う病院を選びましょう。

Q 運動は控えた方が良いでしょうか

A いいえ、適切な運動は大切です。関節の可動域を落とさないためにも「積極的に運動してください」とお伝えしています。進行を防ぐためにも、1日1回はすべての関節を動かすことが望ましいとされていて、自宅で簡単にできる『リウマチ体操』という体操もあります。ただし、痛みがある場合などは無理せず、動かせる範囲で行ってください。

Q 食事での注意点などはありますか

A リウマチの場合、特別な食事制限はありませんので、好きなものを食べて構いません。ただし、糖尿病や高血圧などの合併症がある場合は、それに応じた注意が必要です。バランスの良い食事を心がけ、適正体重を維持しましょう。また、薬の影響で骨密度が低下することがあるため、乳製品や豆腐、小魚などからカルシウムやビタミンDを積極的に摂取して、骨粗鬆症を予防することが大切です。

Q 寒い時期に注意することはありますか

A 冬の時期は感染症に注意が必要です。免疫に異常があるため、抵抗力が低下している可能性があります。インフルエンザワクチンを接種し、外出時はマスクを正しく着用、帰宅後はうがい・手洗いを徹底しましょう。また、傷ができた場合は消毒し、絆創膏で保護することも大切です。日常生活の中で取り組めることとして、十分な睡眠と安静を心がけ、体が冷えないよう保温に気を配りましょう。また、部屋の湿度が高くなりすぎないように注意してください。湿度が高いと関節の不快感が増したり、カビやダニが繁殖し、症状が悪化することがあります。お酒やタバコは控え、日々の生活習慣が治療効果に大きな影響を与えるため、生活全般に気を使うことが大切です。

Q リウマチの治療法のポイントは何か

A リウマチ治療のポイントは、早期の診断と治療の開始です。治療法は進化しており、寛解を目指すことができるようになってきました。治療方法は複数あり、患者さんの症状や生活スタイルに合わせて最適なものを選びます。例えば、働き続けたい、旅行に行きたいなど、患者さんが大切にしたいことを主治医としっかり話し合いながら、治療方針を決めていってください。



こくらリウマチ科・内科クリニック
北九州市小倉北区中井5-18-14
院長 名和田 雅夫 先生

【職歴】
2000年4月 産業医科大学医学部医学科卒業
2000年6月 産業医科大学病院 産業医学修練医(臨床研修医)
2001年6月 国立病院機構九州医療センター 臨床研修医
2002年6月 産業医科大学病院 産業医学修練医(第一内科専門修練医)
2010年4月 産業医科大学病院 膠原病・リウマチ内科(第一内科)助教
2013年4月 新日鐵住金(株)八幡製鉄所 主幹 産業医
2015年4月 牧山中央病院 一般内科、膠原病・リウマチ内科 部長
2017年4月 戸畑総合病院 総合内科、膠原病・リウマチ内科 部長
2018年6月 戸畑総合病院 膠原病リウマチセンター センター長兼務
2024年2月 こくらリウマチ科・内科クリニック開院

入場無料 第81回 健康セミナー開催のお知らせ

演題 関節エコー検査で見えない症状を「見える化」
もっと楽に過ごすためのリウマチ治療
講師 こくらリウマチ科・内科クリニック 院長 名和田 雅夫 先生

日時 2025 3/1 (土) 開演 14:00 (15:30終演予定)
場所 ウェルとばた 多目的ホール ※JR戸畑駅より徒歩2分 北九州市戸畑区汐井町1-6
定員 100名 定員になり次第受付終了とさせていただきます。



お問合せ サンキョードラッグ 健康セミナー事務局 tel.080-9422-7337 **受付時間** 平日(月～金) 9:00～17:00



処方せん受付



サンキュードラッグは、
調剤薬局+
ドラッグストアの
店舗もございます！

処方せん受付後は、

待ち時間に、



お買物できます！

ご相談に乗らせて下さい

こんなお悩みはありませんか？



一人暮らしで
薬の管理ができない…



何に効く薬かわからない



薬が飲みづらい、飲んでくれない
服薬の介助に時間がかかる…



薬を飲むと具合が悪くなるが
治療の為にガマンして飲んでいる



他の薬を飲んでいるのですが
一緒に飲んでも大丈夫？

※下記店舗はドラッグ単独店につき、調剤受付対象外となります。ご了承ください。

●下関市…武久店・長府店・元町店 ●門司区…栄町店 ●戸畑区…戸畑天神店 ●若松区…桜町店 ●小倉北区…砂津店・重住店・新高田店・朝日ヶ丘店・下到津店・到津店 ●小倉南区…徳力店 ●八幡東区…石坪店

D39 DRUG サンキュー薬局
済生会八幡総合病院前店

令和6年
12/23(月)
春の町調剤センターより
**移転
OPEN!!**

第一類医薬品

(ロキソニンS・ガスター10・
リアップX5チャージなど)
各種取り扱っています！

〈営業時間〉

平日 8:30~17:30

〈定休日〉土・日・祝日

☎ 093-883-7639

FAX 093-883-7636



お客様各位

社会貢献活動のご報告

サンキュードラッグの事業は、一人ひとりのお客様・患者様や地域社会との信頼関係によって成り立っています。サンキュードラッグは、本業での活動を通して地域社会へ貢献することに加え、「良き企業市民」としての社会的責任を果たすべく社員・会社が一体となって様々な社会貢献活動に取り組んでいます。



NPOボランティア団体と企業の協働部門 表彰状

サンキュードラッグは、NPO法人抱撲(旧 北九州ホームレス支援機構)の趣旨と活動に賛同し、2006年10月より各店舗に「ホームレス自立支援」の募金箱を設置しております。募金箱に集まった募金と同額の寄付金を合わせて、NPO法人抱撲に寄贈しています。

また、近年社会問題化している子ども貧困世帯を支援すべく、2018年8月より各店舗に募金箱の設置を開始いたしました。皆様から頂いた浄財はNPO法人 フードバンク北九州ライフアゲインへ寄贈させていただいております。

ホームレス自立支援募金のご報告

大切なお客様より募金いただきました金額

募金期間 前回数集計より~2024年11月まで 募金額 …… **564,175円**

NPO法人抱撲への寄付金額 …… **1,128,350円**
(お客様からの募金額と同額を弊社より寄付)

寄付金総額 …… 寄付回数 通算74回 **24,639,714円**

子ども貧困救済支援募金のご報告

大切なお客様より募金いただきました金額

募金期間 前回数集計より~2024年11月まで 募金額 …… **593,835円**

寄付金総額 …… 寄付回数 通算26回 **5,672,421円**

皆様方からの多くのご厚情に対しまして心より感謝申し上げます。弊社では、今後も募金活動を継続して参りますので、皆様方には引き続きお力添え賜れば幸甚に存じます。

福岡国税局・ 税務署より お知らせ!

もう税務署に行く必要はありません

確定申告は
**自宅で
出来ます!**



すでに
約 **70%** の方が
e-Taxで
申告しています!!



福岡国税局・税務署



さらに!
マイナンバーカード×スマホがあれば
マイナポータル連携で自動入力!