

関節リウマチの症状を悪化させないためにお薬以外でできること

2021. NO. 看護部

関節リウマチでは、腫れや痛みといった症状のない状態を継続することが、変形を予防し、日常生活を維持する事につながります。症状がないとどうしても活動的になり過ぎて、関節に無理をかけてしまい、症状が悪化してしまうことがしばしばあります。

関節リウマチの症状を悪化させないためには、関節を守りながら活動を行う、**関節保護を意識した生活をする**ことが大切です。

今回は、「関節保護の10か条」をご紹介します。今の生活を振り返り、できそうなことから始めてみてください。



関節保護を意識した生活とは？



関節保護の10か条



- ① 痛みの程度に気を配り、痛い時は無理せず休む
- ② 休息と作業のバランスをとる。翌日に痛みや疲れが残らない程度に
- ③ 筋力と関節の可動性が維持できるように、出来る範囲で動く
- ④ 家事や掃除などの作業を簡略化する



例：カット野菜の利用、掃除機の代わりにほこり取りシートの利用など

- ⑤ 指先や手首よりも、より強靱な肩などの大きな関節を使う

例：荷物は手指で持たず肘や肩を使うバック、調理は両手鍋の利用など

- ⑥ 転倒に注意し捻挫や骨折を予防、正座はできるだけしない

- ⑦ 中断できない作業は避ける

- ⑧ ひとつの同じ姿勢を続けない、30分を目安に休憩を



- ⑨ 装具、自助具を利用する

例：ペットボトルの蓋やジャムの瓶の蓋を開ける便利グッズなど

- ⑩ できるだけ洋式の生活を取り入れる

例：椅子、ベット、洋式トイレ、ハンドルレバーの蛇口の利用など

