

リウマチが心配な方・リウマチでお悩みの方へ ①

皆さん、こんにちは!非常勤医として第1・3・5木曜日の外来を担当している仲村一郎と申します。毎週火曜日の外来を担当している伊藤勝己医師とともに、湯河原厚生年金病院リウマチ科から聖隷沼津病院の外来のお手伝いに来ております。さて今日は、「わたしはリウマチかも」「リウマチで困っている」という方のために少しでもリウマチという病気を理解していただきたいと考えております。最後までお読みくだされば幸いです。

朝、手がこわばる、お昼過ぎまで調子が出ない、微熱が続く、手や指の関節がはれて痛む、といった症状でお困りの方はたくさんいらっしゃると思います。またこんな症状をお持ちで何件かのお医者さんにかかれても原因がわからない方も多いと思います。是非当院でリウマチ専門医の診察を受けてみませんか?案外リウマチが見逃されていることが多いものです。

外来診療をしていると患者さんからたくさんのリウマチに関する質問を受けます。実際に受けた質問を以下に挙げてみます。Q&A形式でお答えしてありますから、これを読んでいただければリウマチに対する理解が深まると思います。皆さんも同じ疑問を持たれたことがあるのではないのでしょうか?

Q1「そもそもリウマチとはどんな病気なのでしょうか?」

正確には関節リウマチといますが、一言でいえば「全身の関節が徐々に壊れていく病気」と言うことができます。まだ原因はわかっていませんが、もともとリウマチになりやすい体質、いかにすると遺伝的要因が原因の40%近くを占めているといわれています。これにストレス、疲労、ウイルス感染などが加わって、体の中の免疫機能の一部が正常に働かなくなって発症します。少し難しいのですが、外界からの異物に対してのみ反応する免疫システムが、自分の体、特に骨・軟骨に対して過剰に働き、これを破壊してしまう、そんな病気なのです。そのためリウマチは自己免疫疾患という病気のグループの一つに入られているのです。

Q2「リウマチは治るのですか?」

リウマチの世界では、完全に治るという言葉は慎重に使われています。なぜなら全く症状がなくなっても何年かして「再燃」する場合がありますからです。また20年前まではリウマチは不治の病とまで言われていたことも事実です。しかしここ10年の医学の進歩でその治療成績は飛躍的に向上しました。従って適切な時期に適切な専門医のもとで治療を受ければ「治ったかのようになる」(寛解といいます)ことも十分に可能となってきました。

整形外科 仲村 一郎



Q3「リウマチがひどくならないために日常的に気をつけることは何ですか?」

まずストレスのない生活を心がけましょう。そして規則正しい食生活、十分な睡眠(ただし高い枕は避けましょう)、なにより陽気に楽しく暮らすことです。決して頑張りすぎはいけません。「リウマチと闘って勝つんだ」という気持ちも時として必要ですが、基本的にはリウマチとうまく付き合っていくという姿勢が大切です。

Q4「リウマチに効くサプリメントを教えてください。」

残念ながら現在のところありません。たまに新聞や通販の広告で「リウマチはこれで治る!」という文字を目にします。「少しでもよくなりたい」という気持ちでこれらのサプリメントを購入される方も多いと思います。しかし、その後リウマチという病気が完全に撲滅できたというニュースは耳にしませんね。またそんなに効果があるものなら日本の政府・厚生省がリウマチ薬として認可しているはずですね。無論、体全体の調子を整えるという意味で、ビタミンやカルシウムといったサプリメントを摂取することはよいと思いますが、「リウマチを治す」サプリメントは現在のところないという事だけは覚えておいてください。

(次号では、お薬や治療に関する質問をご紹介します。)

(整形外科・リウマチ担当医 毎週火曜日AM:伊藤勝己医師
第1・3・5木曜日AM:仲村一郎医師)

～市民公開講座を開催します～

テーマ「最新のがん治療について」

| | |
|-----|--|
| 日時 | 2011年11月19日(土) 14:00～16:00 (13:30開場) |
| 場所 | 静岡新聞社・静岡放送 サンフロントビル9F ミーティングホール(沼津市魚町) |
| 講師 | 佐々木 康綱先生 (埼玉医科大学 腫瘍内科学教授) |
| 座長 | 大澤 浩一郎(聖隷沼津病院 副院長) |
| 参加費 | 無料(事前の申込みは不要です) |
| 主催 | 財団法人 芙蓉協会 聖隷沼津病院 |
| 共催 | 聖隷沼津病院院内患者会 「おしゃべり会」 NPO法人 がん患者団体支援機構 |

*詳細は次号にてお知らせいたします。

銀行ATMを設置しました

皆様からのご要望にお応えして、正面玄関を入って左側(旧電話ボックス)にATMを設置しました。

ご利用可能な金融機関は、スルガ銀行・ゆうちょ銀行・その他全国の提携金融機関です。

ご利用時間帯・手数料は、ATMコーナーでご確認ください。

