

Answer

悪化防止の体操や手浴。病気への理解が大切！

よいかかりつけ医を見つげるために、また、症状をコントロールしつづけるためにも、患者さんが主体的に病気に取り組むことが何より大切です。本を読む、講演会に参加する、インターネットで調べるなどして、信頼できる医療機関に通い、納得できるまで説明を受けましょう。場合によっては、「生物学的製剤治療を試してみたい」と、患者さんから相談してもいいと思います。

治療内容によっては、同じ治療期間でも病気の予後にはつきりと違い

が出たという例はいくつもあります。患者さんが積極的にかかわることは自身のためなのです。

家庭でできるリハビリとしては、可動域を確保するために、こまめに関節を動かすこと。1日数回に分け、関節に負荷をかけず、曲げたり伸ばしたりしましょう。

朝のこわばり対策としては、まず、布団の中で手を開いたり握ったりすること。多少痛くても動かします。それでもこわばりが続く場合は、洗面器にお湯を張って浸しながら動かすと効果的です。

早期に適切な治療を行うことで、破壊されかけていた軟骨が元に戻ることや、服薬をやめられることもあります。治療をしながら妊娠出産した例も。関節リウマチだからと悲観せず、治療に臨みたいですね。

患者さんの声

川崎リウマチ・内科クリニック

患者Aさん◎50歳、女性、専業主婦

家族構成◎ご主人、息子さん、娘さん

治療方法◎レミケード（インフリキシマブ）

生物学的製剤を使用後の感想

一言で言うと、使ってよかった、ホントです。

1～8年間、ほかの病院へ行っていました。ずっと説明がないままだったので、思い切って病院を替えてよかった。

まず、朝いちばんに起きて、子どものお弁当が作れたこと、ペットボトルや、いろいろなフタを開けるのも、主人や子どもに

たのまなくても自分でできること。

こわばりや足元のふらつきもなくなり、しっかりと歩いて自転車も力強くこげるようになった。

台所に立っているとき、手先が痛くて痛くて、いつも暗い気持ちでしたが、変形している肘以外はピタッとよくなり、気持ち明るくなりました。

新しい治療を迷っている患者さんへ一言

新しい薬への不安もあると思いますが、しっかり説明してくださる先生のもとで一度治療してみてください。

医療費が高いと思いがちですが、半年くらいで計算すると、あまり高くな

いです。民間のマッサージのほうが高いかも……。

私は主人の会社の保険組合から、高額医療で後からかなり戻ってきました。