

# 関節リウマチ（自己免疫疾患）

## 関節リウマチとは

自己免疫の異常により自分の軟骨や骨を異物と認識して攻撃し、関節に炎症が起こり、関節の痛みや腫れが生じる病気です。進行すると、関節の変形や機能障害を来します。原因は未だ不明ですが、遺伝的要因や、喫煙、歯周病などの環境要因の関与が指摘されています。

## 一般的な症状

### 関節症状

- 関節の腫れ
- 関節の痛み
- 朝のこわばり
- 関節の変形 など

### 関節外症状

- 呼吸器病変
- 腎疾患
- 血管炎
- 眼病変
- 貧血
- 倦怠感 など

### 関節リウマチの症状



## このまま放置すると・・・

リウマチは放置すると手足こわばり、関節の痛みばかりでなく、脊椎、肺、心臓などの疾患を引き起こしたり骨粗鬆症の原因になったりします。

# 関節リウマチの改善

## 運動をしましょう！

炎症などの痛みが強い場合は、安静にすることが大事ですが、症状が落ち着いたら運動（リハビリ）を行きましょう。

運動を行うことで関節の動きがよくなる、筋力が強くなる、痛みが軽減するといわれています。

また、活動的な日常生活を送るためにも意識的に体操や運動をすることは重要です。マッサージやストレッチも行うことで関節が固くなり変形することを予防することができます。

## バランスの良い食事を心がけましょう！

食事によるリウマチ療法の支援は、有害な副作用もなく、高額な医療費も必要ありません。

症状に食欲の低下がありますが、大前提「バランスが良い食事」を摂ることが大事です。

リウマチによる食べ物の制限はありませんが、食べ過ぎによって肥満になれば関節の負担を増やすことになります。

関節リウマチには、「この食べ物を食べ続けると治る」といった答えはありません。

しかし、関節リウマチが発症しても健康体を維持するには、バランスのとれた食事をとることが基本です。

タンパク質・食物繊維・炭水化物・脂質・ミネラルをバランスよく含んだ食事を規則正しくとることが大切です。

# ヒラックスでの改善プログラム

## 温熱療法

リウマチは温熱をすることにより、  
血行の循環が良くなり筋肉や骨などに栄養がいき、  
それぞれの機能が向上しやすくなります。

## ボディケア

マッサージとストレッチを行うことにより、  
使えばなしの筋肉をほぐします。  
マッサージにより筋肉が緩み関節の動きも良くなり  
ます。筋肉の負担が軽減され、関節の痛み等が  
緩和されます。

## ウォーキングマシン

ウォーキングマシンは全身を使う運動なので、  
基礎代謝の向上や下肢筋力の増強をすることができます。  
下肢筋力が弱いと膝や股関節に負担がかかり、リ  
ウマチの症状が悪化してしまうこともあります。な  
ので基礎代謝も向上しながら下肢筋力を鍛えましょ  
う。

## ご利用者様の声

リウマチになってしまい原因も分から  
ずどうしていいか悩んでいたところ、  
ヒラックスを紹介していただき通い始  
めました。今ではリウマチを気にする  
ことが少なくなり、以前より断然毎日  
が楽しいです。ありがとうございます



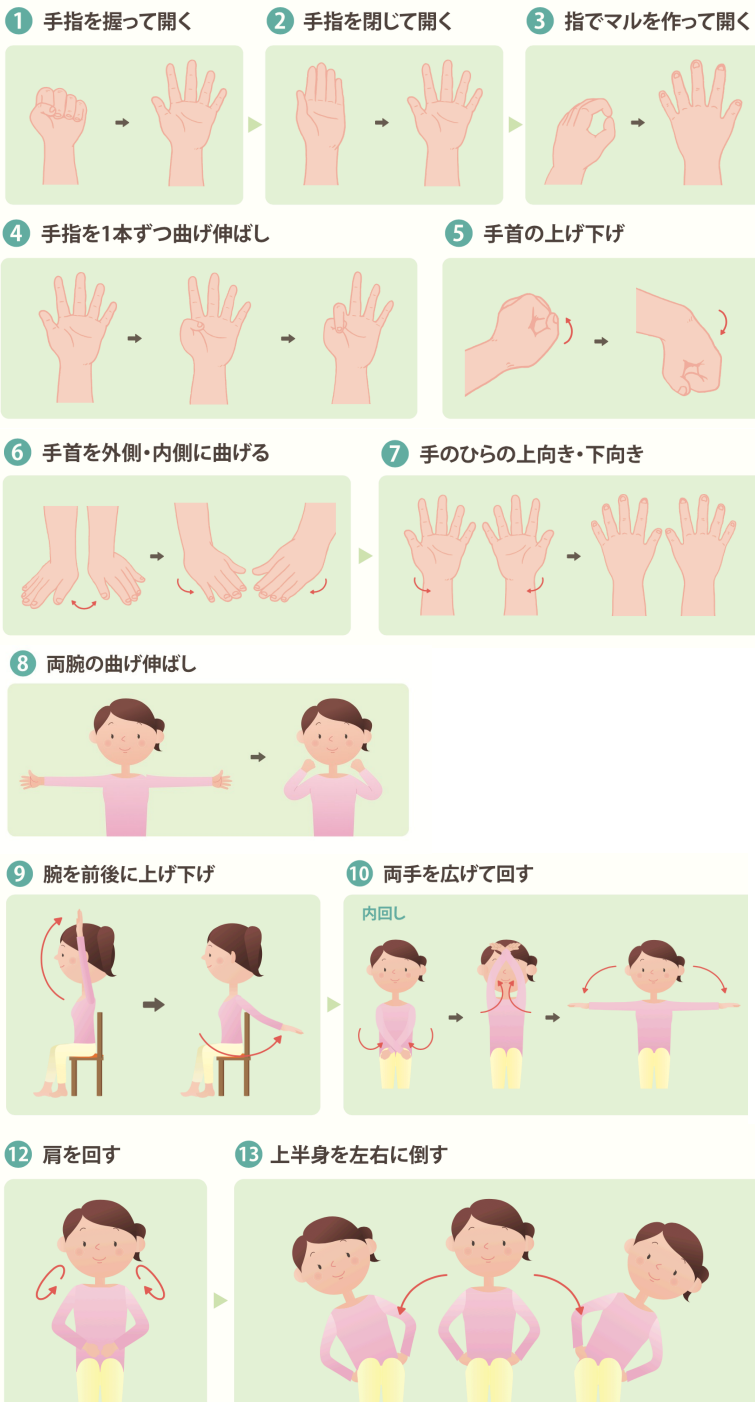
83歳女性 要介護1



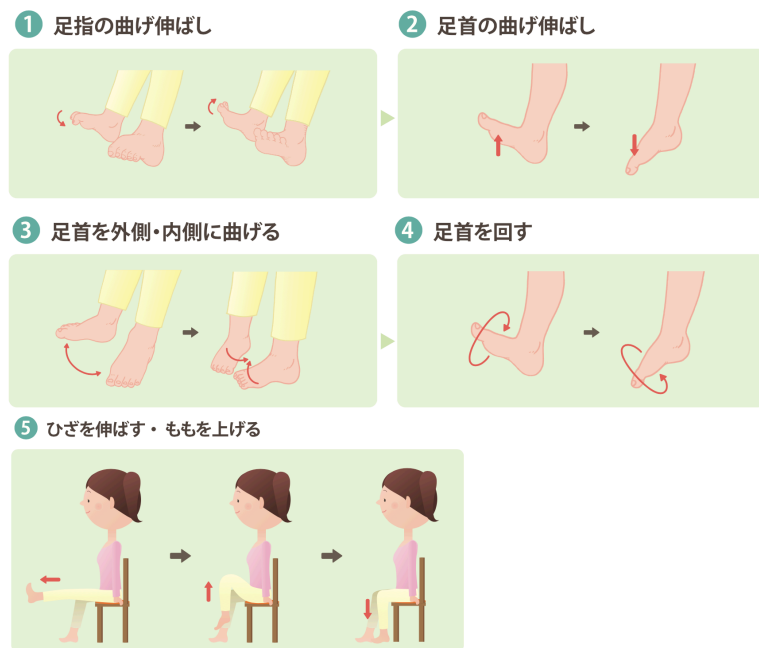
# ご自宅でできるケア

リウマチは原因不明の疾患です。  
 だからといって何もしない時間が多いと関節が固まってしまう。  
 それには自宅でもできる運動はするようにしましょう。  
 下記の体操は空いた時間でもできることなのでおこなってみてください。  
 食生活もバランスを考えて食べると効果的です。

## 手指や上半身が動きが良くなる体操



## 足の動きが良くなる体操



## バランスの良い食事

