

—関節リウマチに対する生活支援—

国立大学法人弘前大学医学部附属病院 作業療法士 大溝昌章

今回は整形外科疾患の中から関節リウマチを取り上げます。関節リウマチは未だ原因は不明の部分が多い疾患ですが、薬物療法を中心に治療が行われ、早期に発見され適切な治療を受けることができれば、かなりの方々が改善あるいはよくなることがわかってきています。

関節リウマチでは「だるい、疲れやすい、食欲がない、手足がこわばる、手足がしびれる、微熱がある」などの症状がみられます。こうした前ぶれ、不安定な症状が数週間から数ヶ月続いたあと、関節が腫れたり、こわばり、痛みなどの症状が出てきます。発病初期は診断の難しい病気ですので専門の医師の診察が必要です。

また、痛みを中心とする関節リウマチは特に、患者様自身が病気についての学習や、病気に取り組む姿勢、日常生活の暮らじ方の学習などが必要な病気です。そのため関節の痛みや変形と向き合いながら生活していくために、病院で行われる治療の中でリハビリテーションを活用する事が必要です。その中で作業療法士は、病気についての情報提供をし、患者様が理解した上で、様々な日常の動作を練習したり日常気をつけなければならない点について、細かく指導する事ができる専門職の一員です。

今回は、関節リウマチに対する作業療法のうち、日常生活指導と装具（スプリント）療法を取り上げます。

—関節リウマチの機能訓練と生活指導—

関節リウマチは、関節周囲に腫れや熱感、痛み等の炎症が生じ、この症状が良くなったり悪くなったりを繰り返しながら関節が変形したり、動かなくなったりする病気です。関節リウマチになった人たちに対して作業療法士は、以下のようなことをします。

①適切な安静と運動の組み合わせ：痛みや倦怠感があるからといって、必要以上に安静にしていると、関節が動かなくなり、筋力が低下してきます。そこで作業療法士は、関節の動きを良くしたり、関節を保護しながら筋力を向上させる治療を行います。また、症状に合わせて適度な体操を提案します。

②関節に負担をかけない動作：関節リウマチでは、関節に負担をかける動作を避ける必要があります。例えば、手指が変形している場合は、荷物やバックを手先で持たず、肩にかけて持つことや、ショルダーバッグなどにする事で手指の関節を保護します。このように作業療法士は、工夫した動作を指導したり様々な道具を提案することで関節を保護しながら日常生活を送るようにします。

③関節の保温：関節を冷やさないようにするだけで、痛みは軽減します。



夏は冷房を避け、膝掛けなどを利用します。冬は身体を冷やさないように注意します。

私たち作業療法士は、関節リウマチの方々に対して、適切な道具の提供や生活指導に関わっています。

＜社団法人慈恵会青森慈恵会病院
作業療法士 相馬雅之＞

ー関節リウマチのスプリントー

スプリントとは、作業療法士が患者様一人ひとりの目的に合わせて作る、主に手や腕に着ける装具のことです。材料は軽いものを使用し、着け外しも一人でできるように作っています。

関節リウマチは手関節・手指に症状が現れやすいため、関節の保護や変形の予防のためにスプリントが必要となります。炎症のある関節をスプリントで固定することによって、安静が保たれ痛みが軽減されます。同様に、変形のある関節などに対してもスプリントを装着することで、関節が安定し、筋・腱のバランスが保たれて、力が入りやすくなったり、他の関節が動かしやすくなったりします。また、変形が進む前に早期からスプリントを装着すると、手を使いながらも変形の進行を予防することが出来ます。

このように、作業療法士は関節リウマチの患者様に対してスプリントを作成することで痛みや変形、力の問題に対処することで日常生活動作を行いやすくします。また、関節リウマチのスプリントは長期間使用することが多いため、我々はより効果の期待できる形状の工夫、装着のしやすさ、肌あたりのよい材質の選択、外観などを考慮しています。



<医療法人整友会弘前記念病院 作業療法士 佐々木夕美子>

簡単にやってみよう!

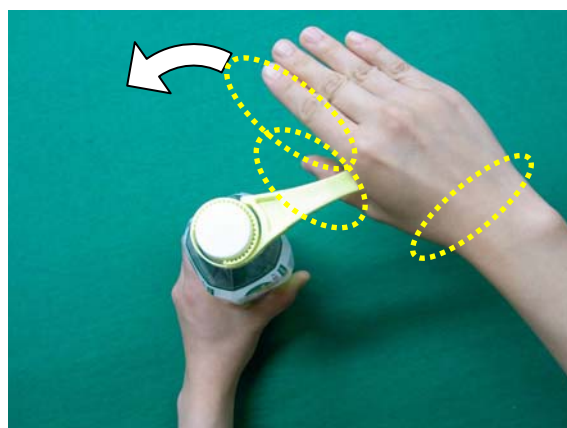
関節リウマチの方が、私たちと同じように手を使ってペットボトルのキャップを開けようとする、手指や手首の関節に負担がかかるため、痛みが生じたり、関節の変形を悪化させたりする可能性があります。

そこで、市販されている「ボトルオープナー」をペットボトルのキャップにはめて、ボトルオープナーの柄を持ち、反時計回りに押すと、手指や手首の関節への負担が減るため、関節リウマチの方でも、手指や手首の関節の痛みを少なくして、容易にペットボトルのキャップを開けることができます。

<ペットボトルのキャップの開け方>



(手を使う場合)



(ボトルオープナーを使う場合)

一般社団法人
青森県作業療法士会
事務局
〒036-8564 弘前市本町 66-1
TEL&FAX: 0172-39-5991
HP: <http://www.aomoriot.org/>

一次号の予告—
整形外科疾患に対する支援
～作業療法士の関わり～
平成22年2月発行予定
※都合により掲載内容が変わることがあります。

一般社団法人青森県作業療法士会は、命を大切にする心を育む県民運動に協賛しています。