

宮崎善仁会病院 リウマチセンターニュース

第23号(2024年2月号 [2024/2/13発行])

梅のつぼみも膨らみ始め、春の兆しを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？ 今回のリウマチセンターニュースはリハビリテーション部よりお話しさせていただきます。

【リハビリテーション部の紹介】

当院ではリウマチ科・整形外科・外科・神経内科・呼吸器内科・循環器内科等の患者様に対し364日リハビリテーションを行っています。スタッフ構成は理学療法士39名・作業療法士8名・言語聴覚士6名 合計53名が在籍しています。その中には日本リウマチ財団登録理学療法士4名、登録作業療法士2名が在籍し、より専門的な医療の提供を行っています。

日本リウマチ財団登録理学療法士・作業療法士制度は、リウマチ性疾患に対するリハビリテーションに精通した理学療法士・作業療法士を育成し、日本リウマチ財団登録医及び日本リウマチ財団登録リウマチケア看護師並びに日本リウマチ財団登録薬剤師等と連携・協働して医療技術の進歩と医療水準の向上を図り、系統的治療により、国民の健康と福祉に貢献することを目的とし、令和元年に発足しました。日本リウマチ財団のホームページでは全国の施設に在籍する登録医・登録療法士・登録薬剤師・登録リウマチケア看護師が掲載されており関節リウマチをより専門にしている施設を探すことも可能です。

その他にも様々な資格を持ったセラピストが在籍し様々な患者様への医療の提供を行っています。

【リハビリテーション】

関節リウマチのリハビリテーションは主に理学療法・作業療法が中心となります。近年高齢発症の

関節リウマチも増加し併存疾患を持った高齢者の中には嚥下機能の低下により言語療法の介入が行われることも時々みられます。関節リウマチ治療の4本柱は薬物療法・手術療法・リハビリ・ケアとなっており、関節リウマチガイドラインでもリハビリは推奨されています。関節リウマチは罹病期間などにより症状や身体機能・日常生活動作(ADL)は個人によって差があります。その為、全ての人が同じリハビリを行うとは限りません。その人その人にあつたオーダーメイドのリハビリが必要になってきます。リハビリの目的は筋力の維持向上・関節可動域の維持改善・関節の保護・破壊された関節の修復・失われた機能の代償が中心となります。その為に理学療法・作業療法・装具療法・物理療法が行われます。

物理療法はホットパックなど温熱を利用したものや、光線などの物理エネルギーを利用したマイクロウェーブ(極超短波)が使用されます。疼痛緩和も期待されますが根治療法ではありません。運動前に行うと関節・筋肉が柔らかくなり運動がしやすく効果的です。ただし炎症が高い時・関節が腫れて熱を持っているときなどは炎症を助長するので行えません。また人工関節などの異物が挿入されている関節にマイクロウェーブなどを照射するのも禁忌となっています。最近では薬局などで、レンジで温めて使用するホットパックなども販売されています。

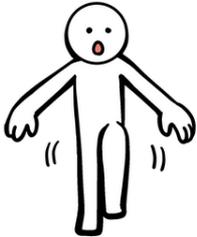
【転倒について】

関節リウマチの患者様は健康な人と比べ転倒をしやすと言われています。以前、市民の森病院に通院されていた患者様にアンケートを取った結果、転倒歴があつた患者様は23名/37名と6割

程度の方が転倒しており、その内 11 名/23 名と 5 割程度の方が骨折を経験されていました。転倒・骨折を繰り返すと身体機能・日常生活動作 (ADL) が低下し生活の質 (QOL) も低下します。

性の時期には関節の運動や筋力トレーニングを積極的に行いましょう。自分で行うリウマチ体操をいくつかご紹介します。

【転倒予防体操】



片脚立ち

※不安定な方は椅子を把持して行って下さい。左右 1 分間を目標に！



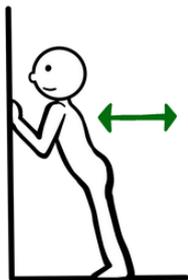
椅子からの立ち上がり

※反動を付けずにゆっくりと行って下さい。



足の曲げ伸ばし

※足をしっかりと伸ばし太ももの全面を硬くするイメージで、伸展位を数秒保持して下さい。



腕立て伏せ

※壁を使った腕立て伏せです。

【リウマチ体操】

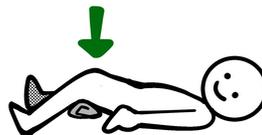
リハビリは疾患活動性に合わせ行います。高疾患活動性の時期には痛みコントロール、局所の安静を図ります。この時期に無理にリハビリを行っても逆効果となる事もあるため主治医などに確認して下さい。炎症が落ち着いた寛解・低疾患活動

ブリッジ (お尻上げ)



※寝た姿勢からお尻をゆっくりと上げゆっくりと戻します。腰痛予防にもなります。

大腿四頭筋のセッティング



※膝の下にタオルを敷き床に押しつける運動です。関節の動きが少ないため関節に負担をかけずに行えます。

タオルギャザー



※床に敷いたタオルを足趾を使って引っ張ります。足趾・足部の動きが良くなり立位バランスが改善されます。



スクワット

※足底を床に付けて行う運動は筋力増強に効果が高いと言われています。



ウォーキング

※ 全身運動で心肺機能のトレーニングにも有効です。プールでのウォーキングは関節への負荷が軽減されます。

【おわりに】

今回はリハビリテーションについて紹介させていただきました。この他にも関節保護法・装具療法・自助具・ADL 指導など今回は伝えられなかった事が沢山あります。今後、感染症が落ち着き、リウマチ教室が再開される際は皆さまの前で直接伝えていきたいと考えています。皆さまが幸せな時間を長く過ごせるように少しでもお役に立てれば幸いです。(リハビリテーション部 恒吉 永輔)

リウマチセンターニュースのバックナンバーの必要な方は当院の職員に気軽にお尋ね下さい。

なお、当院のホームページでもバックナンバーを確認出来ます。

(https://www.m-zenjin.or.jp/publicity_cat/publicity_1)