

宮崎善仁会病院 リウマチセンターニュース

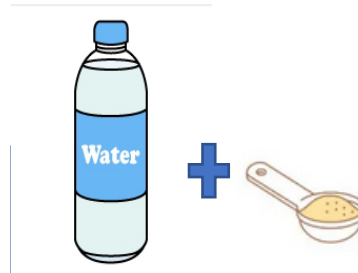
第 42 号 (2025 年 11 月号 [2025/11/10 発行])

今年は、異常な暑さが続きなかなか秋を楽しむことができないまま冬に入ってしまうような気候で、体調が追いつかないという気持ちになったのではないのでしょうか。今回のリウマチセンターニュースは、看護師の泉が担当させていただきます。2025 年 6 月 21 日・6 月 22 日に兵庫医科大学 神戸キャンパスで第 6 回日本リウマチ看護学会学術集会が行われ参加してきました。学会のテーマは、「確かな患者理解から、広がる膠原病看護」関節リウマチのみならずシェーグレン症候群・乾癬性関節炎・全身性強皮症の患者の看護についてすぐに実践できる対症療法が紹介されたので、その一部をご紹介します。

【シェーグレン症候群について】

シェーグレン症候群については、『口腔関連 QOL と唾液の「質」を考慮したセルフケア』という演題で、兵庫医科大学 医学部 糖尿病内分泌・免疫内科 准教授 東 直人先生の講演があり口腔内乾燥の対症療法について紹介がありました。シェーグレン症候群は、涙腺や唾液腺などの外分泌腺に慢性的な炎症が起こり、ドライアイやドライマウスといった乾燥症状を主症状とする自己免疫性疾患です（リウマチセンターニュース 第 40 号[2025 年 9 月号]をご参照下さい）。唾液腺炎がおこり口腔粘膜の障害がおこると唾液は通常の 40～50%も減少した状態であり口腔乾燥感を感じ発音しにくい、味覚が悪いなどの症状に繋がります。対症療法としておすすめなのが、1%重曹

水（食用重曹 5 g + 水 500m l）で 30 秒うがいすると口腔内のべたつきがとれ、すっきりし、カンジタの増殖が抑制されます。その後、保湿剤を使用すると症状が改善されるということです。そのような症状でお困りの方は、是非お試し下さい。



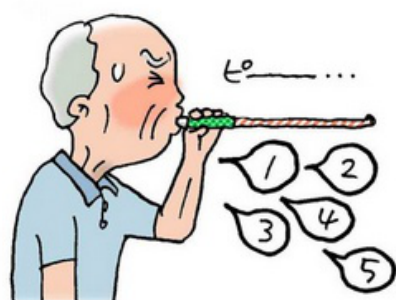
500m l 水+食用重曹 5 g

【全身性強皮症について】

「全身性強皮症の非薬物療法と患者指導」という演題で大阪大学 大学院医学系 研究科 血管作動温熱治療学共同研究講座 免疫内科特任教授 嶋 良仁先生による講演では、レイノー現象に対する対症療法が紹介されました。全身性強皮症は、皮膚や肺、消化管など全身の臓器が徐々に硬くなる自己免疫疾患で、原因は不明ですが、なんらかの免疫の異常が関与しているとされており「指定難病」に指定されています。主な症状にレイノー現象（指先の血行障害）、皮膚硬化、内臓障害が主な特徴で、特に肺、心臓、腎臓の合併症は重症化することがあります。レイノー現象は、禁煙・保温（体を冷やさない）・加温（肘を温めると症状が改善する）が効果的な対症療法になります。禁煙は、必須ですが、肺も硬くなり繊維化が進むと息苦しさもでるため

間質性肺炎になりやすく努力性肺活量

(FVC) が低下するため日頃より「吹き戻し」を使いリハビリすると胸壁の皮膚硬化や胸郭の関節可動域制限が保たれFVCの悪化を防ぐことができるそうです。子供の頃、駄菓子で売っていた息を吹き込むとピューッと伸びるおもちゃを思い浮かべるとあの動作が肺のリハビリになるのだとあらためて「そうだ」と私たちも感じました。最近では、ドラッグストアやインターネットでも購入できますのでお試し下さい。



肘を持続的に加温することでレイノー症状が改善するそうです。指先が冷たくなるとついその指先を温めがちですが、肘をホッカイロなどで持続的に加温することで指先の冷えを改善できるそうです。手袋で指先を保温しながら、肘を持続的に保温するとこれからの時期に効果的かもしれません。ただし、ホッカイロによる低温やけどには、ご注意ください。



【インフルエンザやコロナウイルスの流行期に備えてのお願い】

当院でもインフルエンザの予防接種が10月から始まりました。ご希望の方はお知らせ下さい。コロナウイルスも時期を問わずまだまだ流行っています。流行期に入るとどこで感染するか分かりません。日頃より、手洗い・うがい・マスク着用をおすすめします。また、皆さんの内服薬や注射薬の内容によっては、感染した時に休薬して頂かなければならないお薬もあります。その時は、お電話でご連絡ください。また、受診日に体調不良があるとき、家族や身近なかたで感染者がおられて「もしかしたら、私も感染しているかも」と思われるときは、病院へご相談下さい。人によっては、発熱がなく咳・鼻水だけの症状でも感染している場合がありますのでご注意ください。

(外来看護師 泉 倫子)



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)

(QRコードは右の通り)

