

あれ？もしかしてリウマチ？



食欲の秋、スポーツの秋
読書の秋...。どんな秋を
お過ごしですか？
今月は意外と身近な病気

「**関節リウマチ**」について紹介します。

★ いろんな病気 ★

10代から90代までかかる病気で日本では約**70万人**いるといわれています。**女性**が**77%**、**男性**の約**5倍**です。

30代から50代で最も**77%**、**60歳**以降に発症する方も少なくありません。

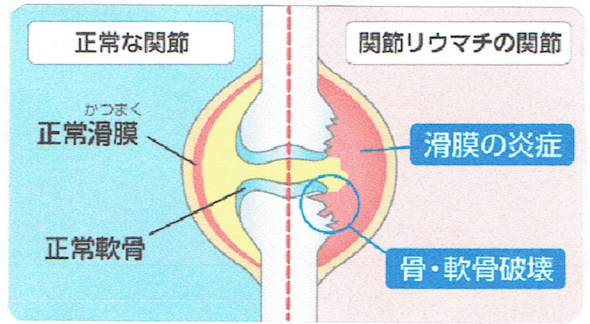
★ いろんな症状？ ★

初期症状は朝方に手足の指に腫れや痛み。こわばりが現れますが、日中や夜は落ち着くのが特徴です。

病気が進行すると次第に関節の軟骨や骨が破壊され、全身に広がっていきます。

変形や脱臼、関節がかたくこわばる強直、関節の曲げ伸ばしが難しくなる拘縮を引き起こし、日常生活に大きな支障をきたします。

- 貧血 (合併症も含む)
- 目の乾き
- 充血
- 視力低下 (合併症も含む)
- 息切れ
- 空咳 (合併症も含む)
- □の乾き
- □内炎 (合併症も含む)
- レイノー現象 (寒冷時に指先が白く変色する)
- リンパ腺の腫れ



★原因★

ホルモンバランスの乱れ、遺伝子、歯周病、喫煙、ストレス、外傷、紫外線などが考えられていますが、詳しい原因はまだよくわかっていません。病気として遺伝する確率は低く家系内で発症することもあります。一般的にそれほど強い遺伝性はありません。

私たちの体の免疫機能は本来、細菌やウイルスなどから自分を守るはずの免疫機能が、なんらかの異常により誤作動を起こし、自分自身を攻撃し痛みや炎症を引き起こすと考えられています。

★対策★

* イライラやストレスをためない



* 栄養バランスの良い食事

* 適度な運動



* 関節を冷やさないようにする・同じ姿勢を長い時間続けないなど...

あれ?もしかして!?! と思ったら

ご自分の症状について『関節リウマチかもしれない』

と感じたら、内科、整形外科 もしくは近くに

「リウマチ科」などの専門科がある時は

受診しましょう!

