

# 関節リウマチ

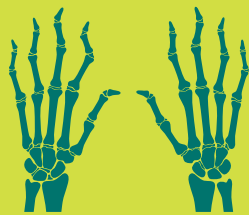
関節リウマチ (RA) は炎症性関節炎の一種であり、最も一般的な関節炎の一つです。RAは自己免疫疾患であり、一般的には手、手首、肩、肘、膝、足首、足部の関節に多く発症します。

あらゆる年代の成人に発症する可能性があります。40歳から60歳の間で発症するのが最も一般的です。また、男性よりも女性で多くみられます。

## RAの症状

RAを示唆する症状はいくつかありますが、人によって異なります。最も一般的な症状としては、以下のものがあります：

- 6週間以上続く **関節の腫れと痛み**
- 朝に生じる **関節の腫れとこわばり** (30分以上続くもの)
- ひどい **疲れ** (倦怠感)
- 一般的な **体調不良の感覚** と **体重減少** の可能性
- **持久力低下**
- **筋肉量減少**
- 日常生活を行う **能力の低下**、例として仕事や家事、余暇など
- **皮膚のしこり** (結節)、目の乾燥や充血



## 心血管疾患とRA

RAやその他の炎症性関節障害患者は **心血管疾患 (CVD) を発症する危険性が高くなります**。

RA患者は一般的な人と比較して冠動脈疾患の危険性が1.5~2倍、心不全を発症する危険性が2倍になります。



定期的な身体活動を含む健康的な生活様式への選択は、RAを管理しCVDの危険性を減らすために重要です。



## 身体活動と運動

運動不足や座りがちな生活習慣はRA患者により頻繁にみられます。RA患者のうち、身体活動が推奨レベルまで達している人の割合は14%未満です。しかし、身体活動量を保つことは健康アウトカムを改善するため、RA患者にも推奨されています。

身体活動と運動により以下の効果が得られます：

- **体力向上** - 心肺機能の強化
- **筋力、筋持久力向上**
- **柔軟性、関節可動域改善**
- **バランス向上**
- **痛み、疲れの改善**
- **うつの改善**
- **骨密度低下の予防**



### 運動の種類

関節の運動性をできるだけ保ち、筋力を向上するため身体活動や運動は重要です。また、運動をすることでCVD、高血圧、骨粗鬆症、糖尿病のような他疾患の発症リスクを減らすこともできます。

RA患者に適した様々な種類の運動があります。以下の運動を織り交ぜて行うとよいでしょう：

- **柔軟性を高める運動**
- **筋力増強運動**
- **有酸素運動** (息があがるような運動)
- **バランスエクササイズ**

はじめは一度にたった10分しか運動ができなかったとしても、まずは始めてみるのが大切です。体を動かさない時間、あるいは座っている時間を減らして徐々に身体を動かす時間を増やすようにしてみてください。

理学療法士は、あなたに最適な運動プログラムを提供し実施できるようあなたを指導します。

## フレア

RAの症状は日によって変動があります。ある日は関節の調子がとても良いと感じても、翌日はとても強い痛みを感じ、またしばしばひどく疲れを感じる日もあるでしょう。このように症状の急激な悪化を経験することをフレアと呼びます。

フレアを起こす恐怖、またはフレアを経験している事実が、身体活動や運動を妨害する可能性があります。理学療法士はあなたが経験している症状に合わせ、実施可能な様々な運動を提供します。

RA患者の障害軽減や健康全般を改善するために、運動が管理方法の秘訣となります。理学療法士はあなたの状態を評価し、症状の管理方法やあなたに合った適切な運動、そして安全に身体活動を改善する方法を指導します。



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World  
PT Day  
2023

9月8日