

リウマチとのつきあい方

患者さん自身も病状を理解して、
治療の必要性を感じて、
治療に臨みましょう。

安静について

- 全身の安静
一日8時間以上の睡眠をとる
- 局所の安静
関節に負担をかけない
サポーターなどを利用する
- 精神の安静
ストレスや不安、悩み事を減らす

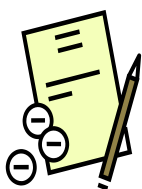
抗リウマチ薬などお薬について

- どのような薬を飲んでいるか、理解して
飲みましょう
- 薬を一週間分あらかじめ分けておいて、
飲み忘れのないようにしましょう
- 自分で勝手に判断しないように、医師な
どに相談をしましょう



災害時どうしたらいいの？

- 薬をいつも持ち歩きましょう
- 7日分程度の余分のお薬を持っておきま
しょう
- 飲んでいる薬の名前、自分の病気の名前、
検査の結果、合併症をメモしておきま
しょう
- 避難についてシミュレーションしておき
ましょう
- 避難した時は、病気のことで困っている
ことを周りに伝えましょう



感染症にかからないように

●リウマチの方は細菌やウィルスに感染しやすい状態になっています



- 手洗い、うがいを積極的にしましょう
- 体温を測る習慣をつけましょう
- 外出時は、マスクをしましょう
- 部屋の湿度を適度に保ちましょう



食事について

バランスの良い食生活をしましょう

消化の良いもの

薬の長期服用で胃腸が弱りやすい

カルシウムを含むもの

骨粗鬆症を予防しましょう

たんぱく質を含むもの

筋肉を保ちましょう

ビタミン・ミネラルを含むもの

貧血を起こしやすいため、鉄分の吸収を
助けるビタミンCが必要



嗜好品について

お酒、タバコは程々に



上手な受診のこつ

日々の症状はメモしておき、
正しく伝えましょう

聞きたいことは、日頃から
メモしておきましょう

医師からの大切な情報は、
メモを取りましょう

家族にも一緒に話を聞いて
もらいましょう



社会資源の活用

○訪問看護

看護師が自宅を訪問し、病気や薬などの
相談にのってくれます

○介護ヘルパー

ヘルパーが自宅を訪問し、日常生活（家
事など）の支援をしてくれます

利用したいときは、医師・ケアマネージャー
に相談しましょう



リウマチの専門看護師が、日頃の不安や悩み事、
困っていることなどをお聞きし、解決できるよう
支援を行っています
リウマチケア看護師が担当します

希望の方はご相談ください

チームであなたをサポートします

