



もっと知りたい リウマチの話

最終回



札幌大 通リウマチ内科 院長 さわむかいのりふみ / 1998年産業医科大学医学部卒業。北海道大学内科II特任講師。北海道内科リウマチ科病院リウマチ膠原病センター長を経て、4月に開院。日本リウマチ学会認定リウマチ専門医・指導医・評議員。

リウマチと日常生活について

最終回は質問に答える形式で進めたいと思います。

「リウマチにいい食事は？」ですが、特にこれというものはありません。「この健康食品は効きますか？」ですが、健康食品でリウマチがよくなるということはありません。価格が高ければ高いほどプラセボ効果（良くなるはずだという思い込みが症状を和らげる効果）があります

が、信じる心を否定はしません。

「免疫を高める食事は？」ですが、リウマチは自分の白血球が関節を攻撃してしまう自己免疫の病気ですので、理論的には逆効果となります。だからといって免疫を弱める食事もありません。ただし、注意しないといけないのは、葉酸を大量に含む青汁などの健康食品です。葉酸は最も使われるリウマチ薬の効果

を減弱します。

「タバコやお酒は？」ですが、タバコはリウマチの増悪因子として知ら

れています。お酒は適度なら構いませんが、肝臓の数値を悪くするほど飲むのはいけません。

「痛いところは動かさないほうがいい？」ですが、痛みで長期に手足を動かさないと、関節の周りの筋力が徐々に低下します。筋力の低下で関節に負担がかか

ることにより痛みが悪化。さらに運動しなくなり筋力が低下します。

その悪循環を防止するために、長期的な観点で適度な運動

が必要です。可能な範囲で関節に負担のかからない運動をしましょう。痛みが強くて手足が全然動かせない人や、すでに筋力がかたがり低下している人は、リハビリが必要となりますので、専門医に相談してください。

「整体やマッサージは？」ですが、それにより病気の根本が良くなることはありません。筋肉の痛みや緊張を和らげるという目的ならいいでしょう。

日常生活に関して、リウマチだからと何か特別なことをする必要はありません。病気にうつむくことなく、前向きに普段の生活を送ることが何よりも大切です。