



リウマチのことをあなたにちょっと知ってほしいという気持ちを含めて、勇気を出してお話をします。

## リウマチ患者が集まってこのイベント

### ●リウマチってなんだろう？

ズバリ**難病**です！「関節リウマチ」が正式名称です。全身性の自己免疫疾患※1で、膠原病の一種です。関節が痛いだけではなく、疲れやすい、だるい、微熱、などの全身の症状に悩まされます。進行すると関節が破壊され、いったん破壊されると自然に元に戻ったりのほしませんが、また、内臓にも症状が及びることがあります。

### ●お年寄りの病気ではありません

老化とは関係ありません。「若いのに」とか「年なんだからしかたない」というのは大間違い！

### ●感染しません

感染の心配はまったくありません。でも、感染する病気にしても偏見を持つことなく、正しい知識を身につけていきたいものですね。



### 患者が作ったリウマチ入門パンフレット

【基本編】

2010年10月1日 第2版

©リウマチパンフレット製作委員会

[http://racity.web.fc2.com/ra\\_pam\\_ph.htm](http://racity.web.fc2.com/ra_pam_ph.htm)

### ●原因は不明です

発病の原因の研究が続けられていますが複雑な要素が絡み合っており、まだ突き止められてはいけません。原因が不明なだけに、心かけだけで防ぐことのできるような病気でもないのです。

だから・・・リウマチ患者に、原因を問いつめなさいとお願いできません。だって誰にもわからないことなんですから。

### ●完治する方法は未発見

現在のところまだ、完治する方法は発見されていません。逆に、完治を強調して宣伝する治療法は疑わしいと言わざるを得ません。

※1 自己免疫疾患とは

免疫は自分の体に外部から入ってきた異物（細菌やウイルスなど）に反応してそれを排除するというしくみですが、これが誤って自分自身の成分に反応して排除しようと破壊してしまうのが自己免疫疾患です。

## わたしからあなたへ伝えたい一言



※2 基礎療法とは  
日常生活の中で注意すること。安静、運動、保温、睡眠、ストレスの解消、バランスのとれた食事、患者自身と周囲の人の病気にについての学習、などです。

### ●治療について

正しい治療  
完治は難しくても、リウマチ患者は悪化を防ぐための治療をがんばっています。薬を使う薬物療法だけでなく、外科療法、リハビリ、基礎療法※2、などを組み合わせて行います。同じ病名でも、個人差が大きいのでオーダーメイドのような治療が必要なんです。

### ●民間療法

善意から、民間療法をすすめられて困ってしまうこともありますが、正しい治療に専念するために、勇気を出してお断りすると思えます。でも、どうか怒らなさいね。そのお気持ちだけをうれしく頂戴いたします。



### ●手助けをおねがいします

リウマチ患者だって、なんにもできないわけじゃないわけじゃないんです。でも困ることが色々あるのも本音です。そして、困りの方の方を甘えようとしておねがいするのはいいんです。むしろ自分でもやりたい気持ちでいっぱいなんです。患者は多いんです。でもどうしても無理なことや、やってしまうと悪化して取り返しのつかないこともあります。困ったときには、あなたにも声をかけたいです。あなたが知れませんか。「これは難しいです」「手を貸してください」と言うのは、実はとても勇気がいることなんです。だから・・・声をかけられたら、どうか手助けをおねがいしますね。

### ●体調は不安定

いつも元気そうに見えるし、仮病じゃないの？なんだかできないって言うことがリウマチなんだけど？という疑問をお持ちの方もいらっしゃいます。実は、リウマチでは日によって体調が異なる場合が少なくありません。1日のうちでも、大きな変化があることが珍しくなく、朝はこわばって関節が動きにくい人が多いです。体調の良くない時は出かけられないことが多いのですが、大切な行事などでは、その時だけ特別に薬の力を借りてがんばっていることもあります。

もしかしら、あなたにお会いしているのは、リウマチ患者の体調がいい時だけなのかもしれません。

