



リウマチ患者が集まって作りました このパンフレット

リウマチのことをあなたにもっと
知ってほしいという気持ちを含めて
勇気を出しておくりのます

患者が作ったリウマチ入門パンフレット
【基本編】
2020年6月15日 第3版
©リウマチパンフレット製作委員会
http://ractivity.web.fc2.com/ra_pamph.htm



わたしからあなたへ 伝えたい一言

●免疫を抑える治療をしてしまっています
近年、良い薬が登場して元氣に見える
リウマチ患者が増えています。でもその薬
は必要な免疫も抑えてしまうため、感染や
すい・重症化しやすいというリスクを抱えても
います。健康な人には大丈夫な行動でも
わたしたちには危険なことがあります。
どうかご理解をおねがひします。

●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いて難しく、まだ突き
止められてはいけません。原因が不明なだけ
に、心がけだけで防ぐことのできるような
病氣でもないのです。
だから・・・リウマチ患者に、原因を
問いつめなさいとごんごんごんごんごんごんごん
わからなさいとごんごんごんごんごんごんごん
ごんごんごんごんごんごんごんごんごんごんごん

※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、パランスのとれた食事、患者自
身と周囲の人の病氣についての学習、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
必要です。

・民間療法
善悪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
専念するためにも、勇気を出してお断りす
ると思います。でも、どうか怒らないでく
ださいね。そのお気持ちだけをうれしく頂戴
いたします。

●手助けをおねがひします
リウマチ患者だって、なんにもできな
いわけじゃないんです。でも困ることが色
々とあるのも本音です。そして、困り
それぞれです。
すべてをこなすことをまわりの方に甘えよう
と思つてはいいんです。むしろ、むしろ
ろ**自分でやりたい気持ちでいいと思います。**
できることは進んでしようと考える
患者は多いのです。でもどうしても無理な
ことや、やってみようと思つて取り返り
のつかないこともあります。
困ったときには、あなたにも声をおかけ
ることがあるかも知れません。「これは
難しいです」「手を貸してください」と
言うのは、実はとても勇氣がいることな
んです。だから・・・声をかけられたら、
どうか手助けをおねがひします。



●体調は不安定
いつも元氣そうに見えるし、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
ちかもしれませんね。実は、リウマチで
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
関節が動きにくいことが多いです
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
その時だけ特別に薬の力を借りてかんば
つていることもあります。
もしかしらば、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して破壊してしまうのが自己免疫疾患
です。



●リウマチってなんだろう？
「リウマチ」は正式名称です。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はしません。また、
内臓にも症状が及ぶことがあります。

●お年寄りの病氣ではありません
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
する病氣に比べても偏見
を持つことなく、正しい
知識を身につけていきな
いものですね。