

リウマチーム通信

No. 008
2023. 1.
整形外科
茂呂

関節リウマチと上手におつきあいするコツ その2

「やってはいけないことを知る」

関節リウマチを悪化させないために日常生活で注意すべき点は多々ありますが、今回は外来でよく患者さんに注意している**ぜひ避けてほしい事柄**を3つだけご紹介。

喫煙（タバコ）

喫煙は 1.リウマチ発症の原因となるだけではなく、2.薬剤の効果が減少し、3.薬剤の副作用が増え、4.間質性肺炎などの合併症が増加し、5.関節破壊をより早く進行させます。

喫煙は関節リウマチの患者さんにとって何一つ良いことはありません。

肥満

脂肪細胞はある一定以上の量になると関節炎を引き起こす「サイトカイン」を分泌することがわかっており、肥満そのものが喫煙と並ぶ関節リウマチの発症原因とも言われています。

重くなった体重は各関節に大きな負担をかけ、特に下肢関節の変形破壊を助長します。また、肥満は脂肪肝や糖尿病などといった合併症を増加させ、治療に必要な薬剤が使用できなくなることもあります。

除草、草むしり

除草作業は、その作業時の姿勢が腰や膝などへ大きな負担となります。指、手首といった小さな関節へ大きな負荷がかかる動作を1回だけではなく、数十回、数百回繰り返し行うことにより、関節炎を悪化させ、軟骨をすり減らし、関節の破壊変形を促進します。