

岡山市立市民病院 リウマチ教室

[瓦版]

5
2025

岡山市立市民病院 リウマチセンター
tel.086-737-3000(代) fax.086-737-3019

-第307回- 今の季節に気をつけたいポイント

関節リウマチの患者さんが今の季節に気をつけたい

ポイントとヒント

はじめに

皆さんは天気が悪い、気温が低いなどの条件で関節が痛くなる、朝のこわばる時間が長くなるといった経験はないですか？ リウマチの痛みや体調は気候の変化に影響されやすいと言われていいます。そこで今回はリウマチと気温・気圧の変化による症状の関係、日常生活でのポイントについてご紹介したいと思います。

1 なぜ気温や気圧の変化で症状が ちがうの？

春 は短い周期で高気圧と低気圧が交互に入
れ替わることが痛みに影響します。気圧
が急激に低下すると、身体の中ではヒスタミン
が分泌され身体が気圧の変化を外部刺激と捉え
ているのではないかと考えられています。ヒス
タミンによって交感神経が刺激されると、血管
が収縮してしまっって血行が悪くなり、関節リウ
マチの痛みが出やすくなります。またヒスタミン

が交感神経を刺激することで、痛みそのものを
感じやすくなります。

寒暖差は春の暖かくなっていくとき、夏の暑
いとき、秋の寒くなっていくとき、それぞれの時
期にありますが、気温差が7℃以上と大きいと
きに起こりやすい寒暖差疲労では、体温を調節
する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠
感、頭痛、肩こりなど様々な症状が出てしまいま

2 寒暖差が激しいこの時期に 日常生活で気をつけることは？

よく睡眠をとってストレスを溜めない

よ い睡眠をとるコツは早起きして昼間十分
に活動し、夜も早めに就寝することです。
体内時計が乱れると睡眠の質が低下し、合併症
の発症にも影響します。38～40度のぬるま湯
にゆっくりと浸かり、自律神経を整えることも

質のよい睡眠をとる
ことにつながります。
また趣味やリラック
スできる時間をつく
りストレスを解消していきましょう。なおスト



レス解消目的でも喫煙は厳禁です。たばこはニコチンをはじめタールや一酸化炭素など、多くの有害物質が含まれており、治療効果を下げて

しまうだけでなく肺や脳、心疾患などのリスクも高まるので止めましょう。

しっかりと食べて定期的な運動を

関 節リウマチの患者さんは骨の密度が低下する骨粗鬆症にかかりやすくなっています。炎症の刺激で破骨細胞が過剰に働いてしまい、さらにステロイドの長期的使用で破骨細胞が活発になるためです。食事は骨の材料となるカルシウム、ビタミンD、ビタミンKが豊富な食材を取り入れたり、バランスよく適量とることを心がけましょう。

体重をコントロールすることで関節の負担の軽減にもつながります。一方で、やせ過ぎてしまうと身体の抵抗力が落ち感染症にかかりやすくなるだけでなく、常に新陳代謝をおこなっている骨にとってもよくありません。

適度な運動は関節のために可動域と筋肉量を保つことだけでなく体力をおとさないために必

要です。太陽の光を浴びながらのウォーキングは、骨の生成に必要なビタミンDの生成に役立ちます。

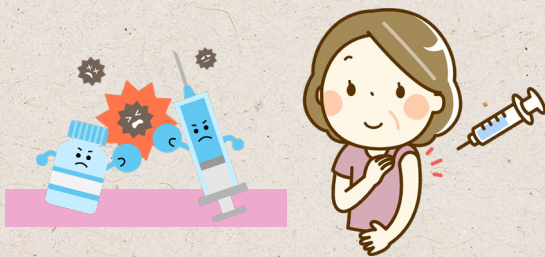


感染症に注意する

薬 物療法で使うステロイド、抗リウマチ薬や生物学的製剤は免疫機能を抑える作用があります。そのため風邪や流行する病気に気

をつけなければなりません。健康な人なら軽症で済む程度の感染症でも、免疫機能を抑えている患者さんには致命的となりかねません。

季節的に流行するインフルエンザに対しては、流行前のワクチン接種で発病の可能性を減らすことが期待できます。65歳以上の患者さんには肺炎球菌ワクチンや带状疱疹ワクチンも推奨されます。



さいごに

関節リウマチでは、病気と長期的に付き合う気持ちを持つことが大切です。薬物療法により症状がコントロールできるようになっても、基本的に薬を使い続けなければなりません。「良くなった」からといって、自己判断で薬を止めてしまうと症状がぶり返したり、気がつかないうちに関節の破壊が進んでしまいます。一見症状が落ち着いているようでも、定期的に検査を受け、チェックすることでいち早く発見し対処できるのです。

岡山市立市民病院 看護部 水田 由紀

《参考文献》

- ・宮坂信之 監修「ウルトラ図解 関節リウマチ」, 株式会社法研, 2019
- ・飯山隆茂 監修「気象病の基礎知識」