

リウマチ通信

2025 年 3 月号



最近暖かくなり、過ごしやすくなりました。まだまだ寒暖差があり、風邪を引いてしまう等、体調を崩しやすい季節です。こんな時どうしましょう？

- ・熱が出て喉が痛い
- ・お腹が痛くて気持ち悪い
- ・口内炎ができて痛い
- ・手術が決まった

リウマチの薬で、免疫抑制剤・生物学的製剤・JAK 阻害薬を使用している方は、使用してはいけないときがある事をご存じでしょうか？上記以外に、帯状疱疹が出来た・脱水症状があるなど、休薬が必要な場合があります。体調不良中に服用すると、症状がなかなか良くならない・症状が悪化・免疫にかかわる白血球の減少や貧血等、悪影響が生じることがあります。

体調不良の時は受診・相談を!

「診察の時に注意事項を聞いていたので分かっていたつもりだった」「うっかりコロナに罹っている時に、免疫抑制薬を服用してしまった」「習慣になっていた」「中止することを忘れてしまった」という方がおられます。体調が悪いとき・判断が難しいときは、近くの病院・クリニックを受診するか、当院に電話して相談して下さい。

中止した薬の再開はいつ？

症状が軽快したとき、または看護師・医師と相談した上で再開してください。相談する際には、体調が悪かった時の状況について(他院への受診や、もらった薬など)当院にお知らせください。
今使っている薬について、パンフレットを時々見直しましょう。



災害について

地震・火災・豪雨などに備え、普段から準備を行いましょう

準備

お薬は数日分余分に持っておく



大きな災害が発生した場合、病院で処方される薬の量が制限される場合があります、数日分災害時用に準備し、処方されたら新しい薬と交換しましょう。

自分の病名・内服薬を把握する



災害時はかかりつけの医療機関に受診することができない可能性があります。主治医以外の医師の診察も受けることができるよう自身の病状を把握しておく必要があります。最近の検査のデータやおくすり手帳はいつも持参しておきましょう。

避難場所・避難経路の確認

場所や経路を把握し、避難所の確認は1カ所だけではなく、数カ所確認をしておきましょう。



緊急連絡先の確認

家族・親戚など緊急時の連絡方法や連絡先を確認しておきましょう。避難するときに持っていく最低限必要なもののリストを作成し、災害用カバンに詰めて重さを確認しましょう。

被災したら・・・

速やかに所定の避難所へ避難、必要な援助を受けてください

困っていることがあれば、周りのスタッフに相談をしましょう。

水分摂取

感染症やエコノミークラス症候群予防のため、意識的に水分補給を行いましょう。

感染予防

感染症予防のために、うがい、手洗い、マスク着用をしましょう。



水が使えない場合、ウェットティッシュ・アルコール消毒を使いましょう。

その他

運動機能を維持するためにもリウマチ体操を意識し体を動かしましょう