

## リウマチ通信

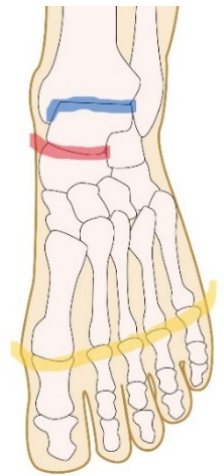
Vol. 57  
2022年7月号

## 関節リウマチ患者さんの足の痛み

(図の色と文字色は対応しています)

痛みがある時には、靴下を脱いで診察を受けましょう。ご高齢の場合、足の痛みから転びやすくなります。早めにご相談下さい。リウマチ患者さんの足痛の原因として、主なものを紹介します。

① **足の指の付け根に起きる関節炎**。つま先立ちをする際大きく曲がる部分には炎症がよく生じます。発症1年以内の患者さんの約7割に認めたという報告もあります。自分では腫れが分かりづらい関節です。固いボールを踏みつけているような痛みを感じる場合もあります。体重が踵にかかるようになり、踵の皮膚がぶ厚くなります。この関節の裏側にある靭帯(じんたい)が傷むと、中足骨が足の裏側に向かって脱臼し、そのすぐ上の皮膚には、体重が過剰にかかってタコができやすくなります。また、この関節のそばにある関節包が炎症を起こすと、指の間が開いたように見えることがあります。ジンジン、ビリビリといった痛みを感じる場合もあります。



② 足首や踵(かかと)に起きる関節炎。1つは、**距舟(きょしゅう)関節炎**で、足の甲が痛みます。リウマチになって比較的早くから炎症をおこす部位です。もう1つは、**距骨下(きょこつか)関節炎**で、長時間の立位やデコボコ道を歩くと痛みが強くなります。外くるぶしの下から後ろ、あるいは足首の奥の方に痛みを感じます。距骨下関節は足首を下から支えており、自然に歩くためには欠かせない関節です。ダメージが進行すると、病的な扁平足などが生じます。

③ **足関節炎**。あしのスネ(脛骨)の先端、距骨との間に生じる関節炎です。足首周りが浮腫んだようになり、斜面や階段を歩く際に痛みが強くなります。

④ **後脛骨筋腱(こうけいこつきんけん)の炎症**。足の内側(ふくらはぎより内側)から内くるぶしにかけて痛みます。体重を小指側にかけると痛みが軽くなる場合もあります。後脛骨筋は足を内側から支え、土踏まずを形づくる筋肉です。この筋肉の端、つまり腱が傷むと筋力が発揮できなくなり、扁平足やバランス能力低下、歩行時の痛みなどが生じます。



⑤ **アキレス腱炎・腱の近くにある滑液包の炎症**。ふくらはぎの筋肉が、かかとに付着する部分をアキレス腱と呼びます。炎症が生じた場所によって、アキレス腱炎あるいは腱付着部炎と呼び、歩き始め・動作し始めに痛みます。腱と骨の間に在る滑液包に炎症が起ることもあります。

( 文責 リウマチ科長 駒野 有希子 )

## 夏の体調管理について

リウマチ治療をしている皆様、夏本番を迎え毎日暑いですね。暑い日が続くと体調の管理も大変です。

特にこの季節に注意をしていただきたいことを紹介したいと思います。

ポイントは3つです。



### ① 水分・塩分補給で脱水予防

汗をたくさんかいた分、水分補給をしないと脱水になってしまいます。

脱水になると、リウマチの飲み薬の濃度が上がって副作用が出やすくなるので注意が必要です。特に、リウマトレックスを使われている方は、夏場はしっかり水分補給をしましょう。

水分補給時ジュースは血糖値が上がってしまうので控えるようにしてください。

また、経口補水液 OS-1 や梅干しなどで水分だけではなく塩分も少し補給できるいいですね。ただし、塩分の摂りすぎには注意してください。難しいですが塩梅が大切なのです。

### ② エアコンをつけて熱中症予防

室内でエアコンをつけないでいると、気が付かないうちに室内温度が上がって熱中症になるリスクが高くなります。

特に、高齢の方は体感温度と実際の温度が違い、知らず知らずのうちに熱中症になってしまうこともあります。エアコンが苦手でも是非活用してください。

ただ、冷風が手足にあると関節痛がでることがあるので、冷風は直接浴びないようにすると良いですね。



### ③ 台風の前日は関節痛に注意

台風や雨の前日など、低気圧が近づいているときは関節痛が出やすいので注意が必要です。

もし、関節に違和感がありましたら、早めにその日だけ痛み止めを使われても大丈夫ですよ。天気が良くなると自然に関節の痛みも治まることが多いです。

まだまだ暑い日が続きますが、体調に気を付けてくださいね。

(文責 看護師 近藤 三和子)

