

# リウマチ通信

Vol. 18

平成 28 年 3 月号

## リウマチ患者さんの旅行について その2

**長旅の注意点**：長く同じ姿勢でいると関節が固まって動きにくく、まして飛行機など高度の高い場所では気圧の関係で関節が腫れやすくなります。可能な範囲で座席でできるリウマチ体操をしたり、立ってストレッチをしたり、こまめに動かしてもよいでしょう。エコノミー症候群を避けるため、脱水にならないよう水分をとり1時間毎にトイレに立つことが推奨されています。機内は閉ざされた空間ですので、感染を防ぐため・保湿のため、マスク着用をお勧めします。機内の気圧は0.8気圧でこれは富士山の5合目、海拔2500mの気圧に相当します。それに比例して酸素分圧も2割低下するため、肺機能や心機能に問題のある方はあらかじめ医師に相談し必要であれば機内酸素の手配をすることがあります。時差と薬の飲み方については、それほど厳密に考えなくてもよく、飛行機に乗る前は日本時間、現地に到着してからは現地時間にあわせて内服でも大差ないと思います。

**温泉について**：昔から湯治と言われるように温泉の効能はあり、関節を温めて末梢血流が増え、痛みが和らぎ、関節を動かしやすくします。炭酸泉は皮膚表面より炭酸が血流にはいり血管を拡張させる作用があると言われます。ナトリウム泉には皮膚を滑らかにし保湿保温効果があるようです。浮力があるため関節の負荷が調整できます。注意点としては、温泉によっては硫黄の臭いが強いと呼吸器系に問題があるとき喘息など発作が出やすくなることがあることと、一般に身体の疲労をおこすような長時間の入浴は避けること、ということです。特に熱いお湯の場合は、長く入らないように気をつけてください。40度前後の湯にゆっくりなら20分、運動する場合は37度程度のぬるい湯が適当です。赤く熱をもっている関節の腫れがある場合は、温めると炎症を強くしてしまい逆効果です。

また、水にぬれている場所での転倒に気をつけること、脱衣場などでの足の清潔に気をつけることなどが大事なことだと思います。動きの悪い方でもアクセスできるバリアフリーの温泉も最近ではよく紹介されています。

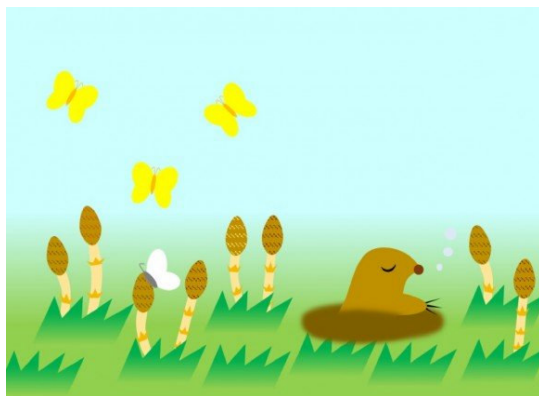
これら注意点に留意して、準備を十分して、旅行を楽しんで下さい。



(文責 医師 益田 郁子)

## 「リウマチ」は病名？

医療者が「リウマチ」という場合、通常は「関節リウマチ」という病気をさしています。以前は「慢性関節リウマチ」という病名でしたが、2002年から適切な病名ではないということで、「慢性」が病名からはずれました。しかし俗に「リウマチ」というと筋肉や関節が痛む病気をすべてリウマチといいます。年齢とともに軟骨が擦り減り痛む「変形性関節症」や、肩の筋肉痛が中心の「リウマチ性多発筋肉症」などもその中に含まれてくると思われます。なお、「リウマチ (rheumatism)」の「rheuma=ロイマ」は古代ギリシャにおいて「流れ」を意味し、当時体液の流れがうっ滞することでこの病気が起こると考えられていたことに由来するようです。



(文責 医師 大村 浩一郎)