

## リウマチ通信

Vol. 45

2020年9月号

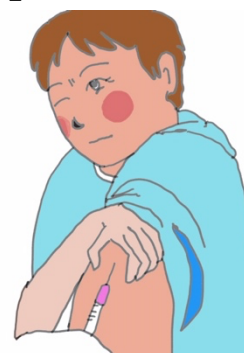
## ワクチンについて

このコロナ禍の中、みなさん今まで以上に、手洗い・うがい・マスク着用・三密を避けるなどウイルスの感染予防に気をつけていらっしゃると思います。まだ新型コロナのワクチンがないなか、これからインフルエンザの季節が始まります。毎年のことですが、少なくともインフルエンザワクチンは接種することである程度のインフルエンザ感染予防と重症化を防ぐことが可能です。この冬は特に新型コロナとの同時流行の可能性もありますので、高齢者・ハイリスクの方は積極的にインフルエンザのワクチン接種をすることが推奨されています。10月からインフルエンザワクチン接種も開始の予定ですので予約等、病院へお問い合わせください。

ワクチンといえば、新しく当院でも『プレベナー』という13価の肺炎球菌ワクチンが打てるようになりました。細菌性肺炎の原因菌の中で最も頻度が高いのは肺炎球菌です。肺炎球菌ワクチンを接種することで、肺炎球菌による肺炎の発症を予防し重症化を抑制することが期待できます。肺炎球菌ワクチンは2種類で、5年に1度定期接種の『ニューモバックス』と、今回紹介する『プレベナー』があり、これが新たに「高齢者または肺炎球菌による疾患に罹患するリスクの高い方」へ適応追加されました。関節リウマチやリウマチ性疾患の患者さんで、免疫抑制剤（リウマトレックス・プログラフなど）や、生物学的製剤（エンブレル・オレンシアなど）、低分子標的薬（ゼルヤンツなど）、ステロイド（プレドニゾンなど）を治療で使用している人は適応対象です。『プレベナー』は残念ながら公的補助がないので、11800円となります。しかし『プレベナー』は免疫誘導能力が高いため1回打てば再接種の必要はありません。

一方『ニューモバックス』は8160円ですが、初回だけは65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100歳時に自治体から案内する公的補助があり、所得に応じて4000円以下になります。『ニューモバックス』と、『プレベナー』、どちらも併用することでより高い肺炎予防効果が期待できます。『ニューモバックス』既接種者は1年以上あけて『プレベナー』を接種、『ニューモバックス』未接種者は『プレベナー』接種後半年から4年以内に『ニューモバックス』接種が推奨されています。接種タイミングなどについて詳しくは主治医にお尋ねください。

(文責 医師 益田 郁子)



## リウマチの手について

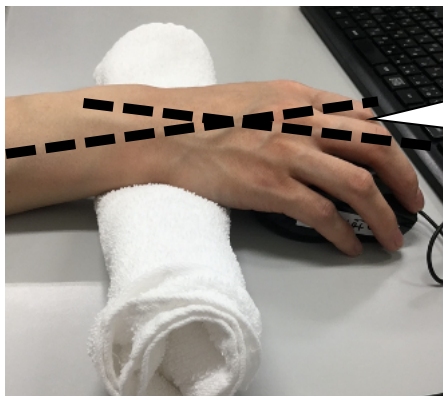
仕事をされている方はパソコンを操作される機会が多いかと思います。しかし、手指の変形や手の痛みを持つリウマチ患者さんの中にはキーボード操作やマウス操作に不安をお持ちの方がおられます。今回は仕事とリウマチをテーマにお伝えしていきます。

まず、長時間のマウス操作では手首の痛みの訴えが多くみられます。マウスを使うときの手は少し手首が上を向いた状態になります。リウマチ患者さんの指は曲がった状態で固まることが多く、親指が机から浮いてしまうと指が宙に浮いた状態になってしまい途端に手首の内側の腱に負担がかかります。

痛みが出てくると安静にすることが第一です。その次にできるだけ痛みが出ない手首の位置を探すことが大事です。親指が机から浮いたり、手首が痛くなる方はマウスの大きさが合っていないこともあるので普段使っているマウスの大きさ、ボールの転がりやすさなど見直してもよいかもしれません。手に対してマウスが大きいと手首の上を向く角度が上向きになりすぎてしまい、関節に負担をかけてしまいます。また、マウスのクリックボタンの固さも種類によって異なるため、人差し指や中指が痛くなっていく場合はクリックボタンを柔らかく押せるタイプに変更することもひとつです。筆者の個人的な感想ですがクリック音が鳴らないタイプのマウスは柔らかい印象があります。

マウスの変更が難しい場合は、手首の下にハンカチなどを畳んで置いて手首が上を向く角度を浅くすると関節への負担が減ります。キーボードを操作するときも同様に手首への負担は少なくなります。

また、段ボールに入った物などを運ぶ動作では手首に負担をかけないように角を下から支えて段ボールを身体に引き付けるように固定し運ぶと関節への負担は減ります。段ボールに限らず5kg以上の重量物を運ぶ場合はできるだけ対象物と体の接している面積を増やすことがコツです。体から離れるほど一つひとつの関節にかかる負担が増えます。無理をしないのが一番ですが、仕事中はそうも言ってもらえない場面もあるかと思います。動かし方や良い姿勢を知ることは快適に仕事を続ける上で大切です。



手と前腕の骨が平行になるようにタオルなどで調整すると関節の痛みが軽減します。

(文責 理学療法士 山野 雄輝)