

リウマチ通信

2024年3月号

皆さん、食事でお困り事はありませんか？

- しびれ、痛み、変形などから・・・
- ・食事準備、下処理が難しい
- ・包丁、箸、スプーンが思うように使用できない
- ・食べる事がおっくう



など。



栄養状態の悪化、低栄養状態を引き起こす可能性があります

少しでも負担軽減・・・解決策！

★自助具を用いて★

自助具とは・・・日常生活を送る事が難しくなった方のための補助道具です
たとえば、...

- | | |
|---------------|------------------------|
| 手に力が入らない | → バネ指、持ち手が太いスプーン、フォーク |
| 手首が動かしづらい | → スプーンやフォークの先が曲がっているもの |
| 食べものがうまくすくえない | → 滑り止め付のお皿（自助食器） |



使いにくい調理器具で料理をすると、ケガなど事故の元になります！

包丁の代わりにキッチンばさみ、スライサー、キャップオープナーなども使用し負担軽減！

ジッパー付ビニール袋も下準備には便利です！

野菜は電子レンジが過熱する



固い野菜（かぼちゃ、いも類、にんじんなど）、キャベツ、ピーマンなども電子レンジで加熱すれば、フォークで潰したり、手でさいたりすることができるので、包丁がなくても食材を細かくできますよ。カット野菜も非常に便利です！

※お食事でのお困り事は管理栄養士にお尋ねください。

（ 文責文責 管理栄養士 森田 秀之 ）

【ビール・魚卵は好きですか??】

『痛風』という言葉聞いてどんなことをイメージしますか？

- ビールをよく飲む、魚卵をよく食べる人がなりやすい。
- 足の親指が急に赤く腫れて激痛がする。
- 尿酸値が高いと言われたから気をつけないと。

などがあるでしょうか。

…痛風発作…

血液の尿酸値が高くなると、血液中に溶けきれずに漏れ出した尿酸が結晶化し関節内に沈着します。尿酸結晶を白血球が異物と認識し排除しようとする、関節が腫れて炎症が起こり、激しい痛みが生じます。

…痛風発作を起こした関節をエコーでみると…

尿酸結晶はある程度の大きさになると、エコーでも見えるようになってきます。

