医療法人財団 医道会　十条武田リハビリテーション病院

リウマチ通信

Vol. 24
平成 29 年 3 月号

リウマチと筋肉について

☆☆最近、「筋肉が落ちた」と感じている方、いませんか？☆☆

足を使わなくてすむ便利な社会ですね。意識しておかないと運動不足となりがちです。

特に、関節リウマチの方は、加齢による影響以上に、筋肉量が減っていることが知られています。主な理由は、①炎症のために筋肉を形作っているタンパクの異化・分解がおこる、②身体活動量が減るために筋肉がやせる、と考えられています。

筋肉量が落ちていないかチェックする簡単な方法があります。両手の人差し指と親指で輪を作って、ふくらはぎの周囲をぐるりと囲んでみて下さい。もし、輪ができてしまう場合は要注意です。早く歩けなくなった、横断歩道が渡りきれなくなったという方も、足の筋力・筋肉が落ちている可能性があります（横断歩道を青信号のうちに渡るには、1 メートルを 1 秒で歩く必要があります）。

☆☆リウマチの炎症が落ち着いている時は、筋量/筋力アップのチャンス☆☆

十分なタンパク質をとりながら、特にやせが問題となる「足の筋肉、太もも」をきたえましょう。肉や魚、乳製品は、筋肉のもととなるタンパク源です。これらを十分食べていないまま、運動だけがんばってしまうと、筋肉は太るどころか細くなってしまいます。肉または魚に加えて、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べるようにしましょう。乳製品は、腸から吸収されやすく、アミノ酸のバランスも優れている良質のタンパク源ですから、特にお勧めです。

大腿四頭筋

☆☆筋肉トレーニングを始めましょう☆☆

痛みが出ない範囲で、ゆっくりと少し疲れるくらい行いましょう。膝痛がない方であれば、下図のように膝の曲げ伸ばしを 5 秒くらいかけながら、ゆっくり繰り返します。3 分行って、5 分休憩、再び 3 分というように、繰り返しが大切です。筋トレ効果は、2 日間は続きます。十分に負荷をかけられた筋肉は、その後 2 日間くらい、栄養を取り入れながら肥大すると考えられています。運動中の痛みや、翌日に痛みが残らないように加減しましょう。通院日に合わせて、リハビリ科で自主トレーニングの指導を受けることもできます。

当院で紹介している
リウマチ体操

❀　ひとくちメモ　❀

リウマチ通信に、患者さんからの投稿をお待ちしています。例えば、旅行記、趣味のことなど。
下記のアドレスまでお願いします

ra-jyu@takedahp.or.jp

★最近　注目されている言葉★

慢性疾患や加齢にともなって、筋力が低下する状態が注目されています。
介護が必要となる前に運動を始めましょう！

① サルコペニア（筋力や身体機能が低下した状態）

② フレイル（高齢者で筋力や活動量が低下している状態）

③ ロコモティブ症候群（ロコモ）
加齢による筋力低下、関節/脊椎の病気等のため、運動機能が衰え、介護が必要な状態、また、そうなる可能性が高い状態のこと。

（文責　医師　駒野有希子　）