

宮崎善仁会病院 リウマチセンターニュース

第 29 号(2024 年 8 月号 [2024/8/13 発行])

梅雨が明け、猛暑が到来しました。皆様いかがお過ごしでしょうか。現在当院では発症初期のリウマチ患者様を対象に外来リハビリにて関節保護法と自主練習指導を行っております。初耳の方含め、聞き慣れない「関節保護法」とはなんだろうと疑問にもたれる方へ簡単ではありますが、ご紹介させていただきます。

【関節保護とは】

・寛解と増悪をくり返すという関節リウマチでは早期に関節病変に気づきにくく、痛みや変形が出現してから関節が罹患していることを自覚しやすいです。

・リウマチの変形の多くは、解剖学的特性に日常生活で繰り返される刺激が加わって起きています。

・関節保護の実践により、関節の負担を軽減し、エネルギー省力化を図る事で関節変形の予防が期待できる。また、痛みの緩和に対してもある程度の効果が期待できます。

・これらを踏まえて、変形を予防し、関節可動域を維持するために、関節の負担を最小限にとどめながら動作を遂行するよう、身体の使い方についての再教育が必要になります。それが関節保護になります。

【関節保護の原則】

指や手首などの小さな関節に大きな力をかけないこと、同じ姿勢を長くとらないことになります。

【関節保護の目的】

負担の多い動きを避け、関節破壊を防ぐ。

- ・エネルギー省力化
- ・関節の負担軽減

- ・痛みの緩和
- ・変形予防

【関節保護の方法】

動作	身体の使い方
姿勢	動作時・安静時の姿勢 机の高さ、椅子の高さ、机の高さ
生活時間	1日の生活の様子
環境	家屋状況、家屋付近の様子
自助具	使用状況、機能的に適合しているのか
スプリント	正しく使えているか

動き方のみではなく、上記の様に様々な方法があります。

【自助具とは】

自助具とは身の回りの動作がより便利に、より容易に自分で行えるように工夫された道具です。市販品から手作りまで幅広くあります。近頃はホームセンターや 100 円ショップでも役に立つ物がありますので一度訪ねられるのもおすすめします。安価で手に入る場合もあります。



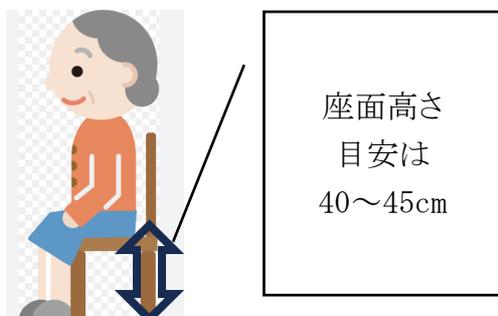
ペットボトルを楽に開けられます♪

【環境】

身障トイレの座面の高さをご存じでしょうか？
「高齢者、障害者等の円滑な移動等に配慮し

た建築設計標準(2016 年度版)」の車椅子使用者用便房の規定では、大便器の便座高さは400～450 mm程度と示されています。

一度ご自宅の座る場所の高さを測ってみてください。ただ高すぎて足の裏が着かないのは良くないのでお気を付け下さい。



【身体の使用方の具体例】

関節保護法は非常に多岐にわたります。その中でも生活上で機会の多い2点をご紹介しますので頂きます。

① コップ(ペットボトルも可)

日常で飲み物を持つときなど、コップには下向きに重力がかかっています。片手で持つと小指側に力がかかり、尺側偏位という変形を助長する可能性が高くなります。

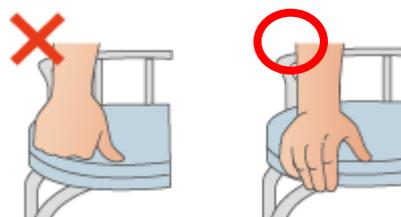
下の絵の様にコップを両手で持つようにすると負担軽減し関節保護につながります。



② 立ち上がり

立ち上がる時に手をつけて加勢をする場面を

多くみかける事があります。手のつきかたによって親指の関節へ大きく負担がかかる事があります。てのひらで支えることをお勧めします。



さらに前方に机などがある環境下であれば、腕全体で支える事で、上記の絵よりもさらに関節への負担が小さくなると思います。下記の図をご参照ください。



以上簡単ではありますが、一部抜粋して関節保護法を御紹介させて頂きました。皆様の日常で取り入れる事が一つでもあれば幸いです。(リハビリテーション科 作業療法士

金山憲一郎)



リウマチセンターニュースのバックナンバーの必要な方は当院の職員に気軽にお尋ね下さい。なお、当院のホームページでもバックナンバーを確認出来ます。

(https://www.m-zenjin.or.jp/publicity_cat/publicity_1) (QRコードは上記の通り)