

京大リウマチ通信

第4号 京都大学医学部附属病院 リウマチセンター

2011.10.14 文責：布留

第1回リウマチ教室が開かれました

平成23年8月31日に第1回リウマチ教室を開催いたしました。京大病院において初の試みです。

関節リウマチの治療は、基礎療法、薬物療法、外科的治療、リハビリテーションの4本柱で構成されています。特に軽視されがちなりハビリテーションを今回のテーマといたしました。

今回は、リハビリテーション室で理学療法士や作業療法士からリウマチ体操を教えて頂き、実際に体験して頂きました。



リウマチ体操とは？



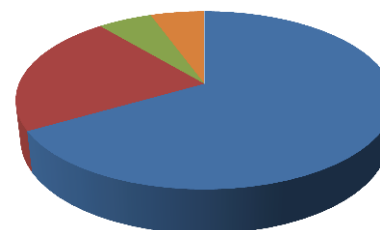
関節リウマチのリハビリテーションでは、安静と運動のバランスを上手にとることが重要です。安静を長期間続けていると、関節は動かさにくく筋肉も弱くなってしまいます。それらを予防するため自宅で毎日続けられる簡単な体操が、「リウマチ体操」です。上肢の体操は座って行い、手指や手首、肘関節、肩関節を動かします。また下肢の体操は、立ったり寝たりしながら行い、股関節や膝関節、足関節を動かします。詳しい内容については、主治医にご相談下さい。



第1回リウマチ教室のアンケート集計報告

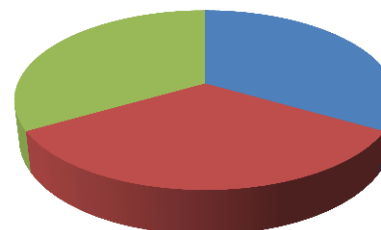
第1回リウマチ教室の終了時に行ったアンケート結果を報告します。体操や運動が関節リウマチの症状改善に有効であることを、多くの患者さんが知っておられました。しかしながら、運動や体操を全くされておられない患者さんが約3割もいらっしゃいました。一方で、リウマチ教室に参加して頂いたすべての方が、参加して良かったと感じておられ、また今後もリウマチ体操を継続したいと感じていらっしゃいました。このアンケート結果を踏まえて、今後の診療とリウマチ教室に役立てたいと考えています。ご協力ありがとうございました。

リウマチ教室に参加されたきっかけは何ですか？



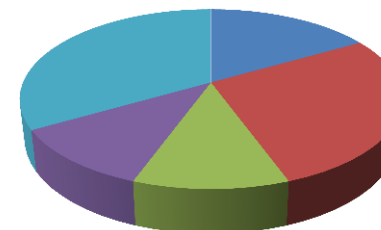
- リウマチ教室の案内を見て
- ポスターを見て
- ホームページを見て
- スタッフに勧められたから
- 知人に勧められたから
- その他(京大リウマチ通信を見て)

体操や運動が関節リウマチの症状改善に有効であることを知っていますか？



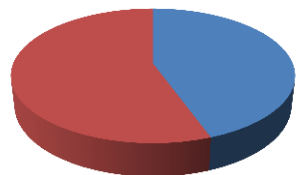
- 十分知っている
- 知っていた
- 何となく知っていた
- 知らなかった

関節リウマチと診断されてから定期的に体操や運動をしていますか？



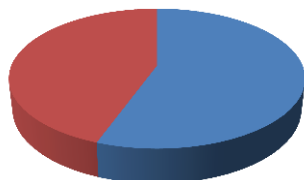
- ほぼ毎日している(週5回以上)
- 週2~3回はしている
- 月1~2回程度はしている
- 年2~3回程度はしている
- していない

今回リウマチ教室に参加して良かったと思いますか？



- とても良かった
- 良かった
- 普通
- あまり良くなかった
- 良くなかった

今回習った体操を実際に行っていきたいと思いますか？



- とても思う
- 思う
- あまり思わない
- 思わない(続きそうにない)
- わからない



第1回近畿地区関節超音波講習会の報告

関節リウマチの診断や治療効果判定で行う検査で、関節超音波（関節エコー）があります。この検査は、体に侵襲を加えることなくプローブ（探触子）を関節に当てるだけで、滑膜や骨びらんを映し出すことが出来ます。日本リウマチ学会近畿支部は、関節超音波検査の普及と技術向上を目的に、第1回近畿地区関節超音波講習会を平成23年9月4日に毎日インテシオで開催いたしました。当センターの伊藤宣、京都府立医科大学附属病院膠原病リウマチアレルギー科 川人豊先生、大阪南医療センター 橋本淳先生が運営委員となり、さらに当センターは事務局として活動しました。参加して頂いた皆様にとって有意義な講習会になったことと思います。



京大リウマチセンターでは、関節超音波（関節エコー）検査を行っております。主治医にご相談下さい。



第2回リウマチ教室が開かれます



関節リウマチ患者さんおよびそのご家族の方が、病気を理解し、治療に取り組み、日常生活を少しでも快適に過ごすことができるようにお手伝いするため、京大病院リウマチセンターでは、患者さんおよびそのご家族の方を対象に、リウマチ教室を開催しています。

第2回は、「リウマチの装具や自助具と自宅の環境整備について」の講演です。ふるってご参加ください。

日時：平成23年12月14日（水）
15時30分より（16時30分ごろ終了予定）
場所：外来棟3階集団指導室（ホスピタルストリート）

注：スペースの都合上、事前予約制とさせていただきます。
外来1AB受付ないしリウマチセンター外来に申込み用紙をご用意しています。
12月12日までに、外来1AB受付ないしリウマチセンターのスタッフにお渡しください。なお定員に達しましたら予約を締め切らせて頂きますことを、あらかじめご了承下さい。



受付時間

午前8時30分～午前11時00分

診察室	月	火	水	木	金
108号室	橋本		藤井	橋本	藤井
109号室		布留	伊藤	伊藤	

リウマチに関するご質問や、特集してほしい記事などありましたら主治医もしくは外来秘書にお気軽にお申し出下さい。



お問い合わせは…



京都大学医学部附属病院 リウマチセンター
代表電話 075 (751) 3111 予約電話 075(751) 4891
〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町 54
ホームページ <http://www.racenter.kuhp.kyoto-u.ac.jp/>