今日も１日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.80

関 節 リ ウ マ チ

関節リウマチを知ろう

★ リウマチの特徴

痛みを伴いつらい気持ちになる病気の一つにリウマチがあります。一般に骨や関節、筋肉などからだを動かす運動器官に炎症をともなって手足のこわばりなどが起こる病気を総称して「リウマチ性疾患」といい、中でも関節に炎症が続き、やがて機能障害を起こす病気を「関節リウマチ」といいます。現在は、病因の解明が進み、治療薬も開発されてきています。つらく重い症状になる前にリウマチを知って早期発見・早期治療を行いましょう。

男性よりも女性に多くみられる疾患であること、関節リウマチは全身の関節に痛みだけでなく腫れを生じることが特徴と言えます。また、「対称性」といい左右両側の関節に痛みが表れることが特徴です。痛みと腫れの原因は、免疫機構に異常が生じ、結果関節に炎症が起こるためと考えられます。

朝、起きたときに起こる手のごわつきは、関節リウマチの大事なサインです。いつもと違う感覚に気づいたら「もう少し様子を見て」からと思わず早めに受診するようにしましょう。

★ 生活上の注意点―６つのポイント

手術をしなくてもご家庭・職場で自立した日常生活を送ることができます。

①ストレスをためないようにしましょう
②十分な睡眠をとりましょう
③重い荷物などは避け、関節に負担がかからないようにしましょう（キャリーバッグなどを持参）
④クーラーなどで関節を冷やさないように、カーディガンやひざ掛けなどを手元に用意しておきましょう
⑤長時間、同じ姿勢を続けないよう注意しましょう
⑥たばこ・お酒は控えましょう

【関節リウマチのケア】

・全身の適度な運動を行いましょう（歩く、温水プールでの運動など）
・湯たんぽなどで関節を温めましょう

★ 食事ケアのポイント

①規則正しく、バランスのよい食事を心がけましょう
②カルシウム、ビタミンDをとりましょう→牛乳・乳製品、魚介類、大豆製品、種実類など
③油は控えましょう→しかし、α―リノレン酸、ＥＰＡ、ＤＨＡは炎症を抑え、血流改善の役割があるので適度に摂取することをおすすめします。
④野菜をしっかり取りましょう→抗酸化物質が痛みを緩和すると言われています。食物繊維でお通じ改善を！

関節リウマチは、早期発見・早期治療によって進行を遅らせることができる病気です。毎日のケアとあわせて治療に取り組んでいきましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

セロリのクリームチーズ和え

材　料　２人分

セロリ …… ２本

ちくわ …… １本

人参 ……20ｇ

梅酒 …… 大さじ１

練りごま（白）…… 小さじ１

クリームチーズ ……50ｇ
（室温でやわらかくしておく）

しょうゆ ……小さじ 1/2

くるみ …… 大さじ１

作り方

① セロリは筋をとって、幅３ミリ程度の斜め切りに、人参も大きさを合わせて斜め切りにして固めに茹で、水けをきっておく。

② ちくわは、縦半分に切って斜め切りにする。

③ 室温でやわらかくしたクリームチーズをボウルに入れ梅酒、練りごま、しょうゆを加えてよく練り合わせる。①と②を加えて和える。

④ フライパンを熱し、粗く砕いたくるみを乾煎りする。

⑤ ③を器に盛り、くるみを散らす。