

# リウマチセンターだより

日増しに暖かさが増し、過ごし易い季節となりました。紫外線の多い時期で皮膚などへの影響も気になるところですが、実は太陽光に含まれる紫外線は骨を強くする作用のあるビタミンDを活性化します。ですから骨粗鬆症の心配がある人は、日光浴をするととても良いのです。リウマチ患者さんはもともと骨粗鬆症になりやすいうえに、ステロイド剤を服用していたりすると骨粗鬆が進みます。寒い季節は外に出ず運動不足にもなりがちですが、暖かくなって気分も明るくなるこの時期、日光浴をかねて外に出て適度な運動をしてみてもいいでしょう。

リウマチセンター整形外科 阿久津みわ

## <第4回リウマチ教室>の案内

2015年5月16日(土)患者さんやご家族向けにリウマチ教室が開催されます。普段の診療では聞けないような情報も満載です。参加費は無料でどなたでも参加できます。振るってご参加ください。

日時・場所：5月16日(土) 14:00~16:00

獨協医科大学病院 3階大会議室

講演：

- (1) 『関節リウマチの最新治療』  
獨協医科大学リウマチセンター 前澤玲華先生
- (2) 『リウマチと骨折』  
「リウマチ性疾患と骨粗鬆症」  
獨協医科大学呼吸器・アレルギー内科 大和田高義先生  
「転倒と骨折の予防～身近な運動を通して～」  
獨協医科大学病院リハビリテーション科 小磯勇太先生
- (3) 患者体験談

## ～リウマチ QandA～

**Q:**生物製剤を使用することになりました。どのような薬か教えてください。

**A:**生物製剤は体の中の炎症物質であるTNFやIL-6を阻害することで、効果を示します。痛みをとるだけではなく、関節の炎症を抑えて、関節の破壊を予防します。点滴や注射で投与します。1カ月に2回以上投与しなくてはいけない注射は、自己注射が認められています。現在7種類の薬があり、病状やライフスタイルにより薬を選択します。使用中は感染症に注意することが必要です。また調子が良くなっても筋力はおとろえているため、無理な動作や激しい運動は控えてください。

病状が改善し薬を止めることができることもあります。病状を見ながら投与について、検討しましょう。