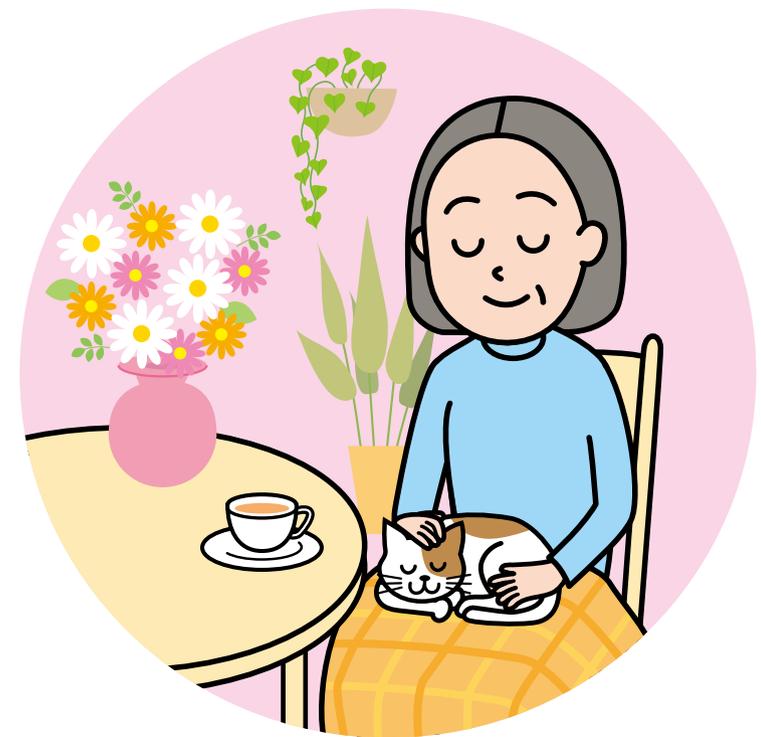


関節リウマチ患者さんが

不安と向き合う ために



医療施設名・連絡先



監修

行岡病院

看護師 **房間 美恵** 先生

ブリストル・マイヤーズ スクイブ 株式会社 小野薬品工業株式会社

関節リウマチ発症早期は とくに多くの不安を抱えている ことがあります。

関節リウマチ患者さんは、関節の痛みや腫れなどの身体症状に加え、病気の悪化や進行への不安、薬の副作用や費用面への不安、これからの生活への不安など、さまざまなストレスに直面しています。特に、関節リウマチ発症直後はこれまでなかった不安や問題に対応する必要があり、心理的な問題を抱えやすい時期といえるでしょう。

不安を感じることは自然なことです。
まずは関節リウマチの治療を続け、自分らしく
生活するために、不安や問題を感じる点は
なにかを考えてみましょう。



関節リウマチ患者さんが直面しやすい不安

患者さんそれぞれで不安を感じることは異なります。以下を参考に、自分が直面している不安を考えましょう。

痛みのつらさや 日常生活への不安



くすりの効果や 副作用に対する不安



仕事や社会生活への 影響



経済的な不安



家族への負担に 対する不安



外見上の変化に 対する不安



病気の進行に 対する不安



病気や治療への不安は 一人で抱え込まないことが大切です。

病気と上手につきあいながら最適な暮らしを目指すためには、関節リウマチについての正しい知識を持ち、セルフマネジメントを行うことが大切です。身体的、精神的ストレスは、ときに関節リウマチの症状を悪化させることがあります。自分にあったストレス発散法を見つけ、不安や心配事は一人で抱え込まず家族や友人など身近な人に相談してみましょう。関節リウマチと上手につきあいながら自分らしい生活を送るためにはどのようなセルフマネジメントができるかを、医師や看護師に相談するのも有効です。

自己管理ノートを活用し、
関節リウマチとつきあいながら、
最適な生活を送れるよう検討
します。時には、ゆっくりと
休むことも重要です。



病気の不安を解消 するための方法例

不安なことや環境などに応じて、適切な解消法は異なります。
どうしたらよいかわからない時は、まず、身近な 家族や医師、看護師に相談してみましょう。



家族や友人に
相談する



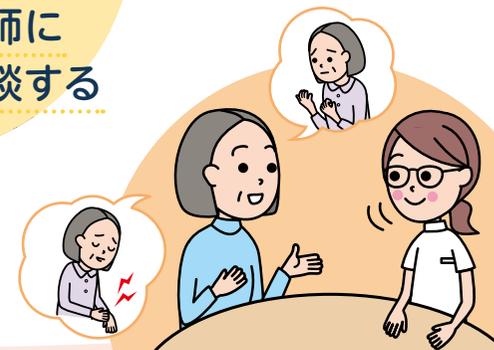
医師や看護師に
病気について相談する



リウマチ体操など、
軽い運動を
してみる



自分なりの
ストレス発散法を
みつける



過去の乗り越えた
経験を思い出してみる

関節リウマチについて、患者さんの家族にも知ってほしいことがあります。

関節リウマチは診断までに時間を要し、診断後も長期的につきあっていかなければならない病気です。さまざまな関節に痛みや腫れを伴いますが、症状が出るのは関節だけでなく、微熱や体重減少が起こったり、疲れやすさを感じる患者さんもいます。また、一日のうちでも体調が変化することがあり、患者さんごとに症状のあらわれ方も異なることから、身近な方の支えがとても大切です。

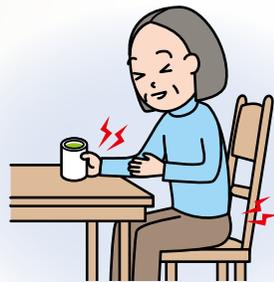
まずは関節リウマチについて理解し、患者さんが困っている時には、積極的に支援してあげてください。



関節リウマチとは

患者さんの症状により、治療の進め方や日常生活で必要とする支援もさまざまです。これらの特徴を参考に、患者さんと病気について一度話してみましょう。

もっと詳しく知りたい点や日常生活への不安がある場合には、患者さんと一緒に、医師や看護師に相談してみましょう。



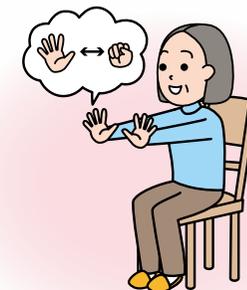
関節の痛みや腫れを引き起こします。



日常生活では、関節を保護して行動することが大切です。



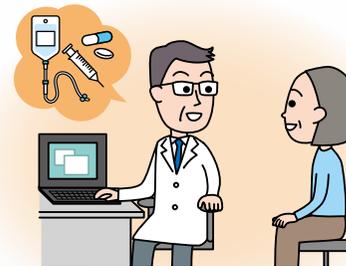
痛みや腫れが強い時は、関節を休ませることが大切です。



関節に痛みや腫れがない時は、リウマチ体操など適度な運動を行います。



関節がこわばって、体をうまく動かせないことがあります。



薬の種類も多く、医師と相談しながら治療していきます。



症状や治療法によっては、社会保障制度や医療費助成などの公的制度を受けられる場合もあります。