

健康について



平成25年3月7日、麓公民館にて「健康について」医療講演を行いました。

講師	内科医師	鮎川 竜祐	「リウマチについて」
	看護師	原 明美	「白癬」

リウマチについて

関節リウマチとは？

ざっくり言うと、**あちこちの関節が腫れて痛くなる、原因不明で、慢性的な炎症**を起こす病気です。まずやられるのは関節滑膜ですが、進行すれば軟骨や骨を侵し、**関節の破壊や変形**へと至ります。**200人に1人の割合**でみられ、**女性に多く**（男女比は1：3～5）、**30～50歳**くらいで発病することが多いです。朝の寝起きに**手の指がこわばり**が出ますが、我慢して動かしているうちに少しずつほぐれてきます。



関節リウマチは、一生付き合っていく病気です。

治療法の三本柱…「薬物療法」「運動療法」「手術」

※ 薬物療法では、従来の飲み薬に加えて、最近では、炎症を抑える効果が非常に高く、関節の破壊・変形を防ぐことが期待できる注射薬もあります。

関節以外の内臓に悪さをすることもあり、**放っておくと怖い病気**とも言えます。しかし、適切な治療によって病気の勢いを弱めることで、日常生活を支障なく過ごせるようになることを期待できます。まずは、早期診断・早期治療開始が重要です。

白癬

「白癬」とは？

真菌（カビ）の一種である皮膚糸状菌（白癬菌）が皮膚に感染して起こる病気です。足白癬（水虫）、爪白癬、体部白癬（ぜにたむし）などがあります。

日常から考えられる原因

- 1) 高温多湿の環境による菌の繁殖**
白癬菌は、革靴やパンプス、長靴やブーツの靴の中といった、通気性が悪く高温多湿な環境で繁殖しやすくなります。
- 2) 白癬に感染している人との二次接触**
白癬に感染している人の使ったマットやスリッパに触れることで、白癬に感染する場合があります。
- 3) ペットとのスキンシップから感染**
白癬に感染したペットを抱くことにより、感染することがあります。

治療

白癬の治療の基本は、白癬菌に対して抗菌力のある抗真菌薬の外用療法です。角質増殖型足白癬、爪白癬、ケルスス禿瘡などの病型、あるいは広範囲、難治性、再発性の症例では内服薬も使われます。

日常生活での予防法

- 1) いつも清潔にする**
家に帰ったら足を洗う習慣をつけましょう。
- 2) よく乾燥させる**
白癬菌は温かく湿った環境を好み、とくに温度26℃前後、湿度70%以上のとき、最も活動が活発になるといわれています。常によく乾燥させておきましょう。
- 3) 家族間での感染を防ぐ**
まめに掃除をして、部屋のゴミ、ホコリを排除しましょう。また、バスマットやスリッパは白癬菌が繁殖しやすい温床となりますので、各自別々にするのが理想的です。

次回予告

詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。
皆様のご参加をお待ちしています

参加された皆様のお言葉です

Q：手指の変形があり、病院受診ではリウマチを否定されたのですが？

A：変形性関節症かもしれません。中年以降の年代になると、荷重に耐えていた関節が一種の退行変性をおこし、特有の病巣として有痛性の関節運動制限を呈するようになります。

Q：リウマチと痛風の違いは？

A：痛風とは、尿酸の代謝異常によって発生します。関節内に尿酸塩が沈着することによって痛風結節（結晶）という特有な所見を認めます。

