

関節リウマチ治療を受けている方へ

災害に備えるために



日本では、地震や暴風、豪雨などの災害が多く発生しますが、現在のところ、これらを防止することや、正確に予測することはできません。

被災した場合、通常の医療を受けられず、生活環境も整わない中で過ごすことになる可能性があります¹⁾。被害を少しでも軽減するには、ご自分で災害に対する意識を持ち¹⁾、普段から備えをしておくことが重要です。



普段からご自分の病気について知っておきましょう

災害時には普段と異なる環境に置かれることとなります。ご自分が服用・使用してきた薬や病歴について説明できることが大切です²⁾。

このリーフレットと一緒に、患者日記やお薬手帳を持ち歩けるように準備しておきましょう²⁾。

ご自分の薬や病気について、記入しておきましょう。

現在服用中・使用中的お薬

薬剤名	服用・使用方法(お薬の量、回数、頻度など)
.....

関節リウマチの病歴

診断時期:	年	月	メモ:
治療開始:	年	月

詳細は患者日記やお薬手帳を参照してください。



非常時に持ち出す物品を準備しましょう

自宅を離れ、避難所などに避難することを考え、非常時用の持ち出し袋を準備しておくことが有効です¹⁾。

関節リウマチ患者さん用ツール²⁻⁴⁾

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 患者日記、お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 症状チェックリスト |
| <input type="checkbox"/> 服用・使用している薬（およそ3日～1週間分） | <input type="checkbox"/> 関節を温めるもの |
| <input type="checkbox"/> 薬の説明書 | <input type="checkbox"/> ポジショニング用クッション |
| <input type="checkbox"/> 普段使っている自助具 | <input type="checkbox"/> 補装具、杖、歩行器 など |

衣¹⁾

- 着替えやすく、ゆったりしたものを準備しましょう。
- 足に合った靴を準備し、がれきの上や長時間歩くことも想定しておきましょう。

食¹⁾

食品の入手が難しくなるため、栄養の偏りが懸念されます。

- 摂取したいものは、持ち出し用に準備しておくようにしましょう。

住^{1,2)}

避難所の設備は不便な場合や設置までに時間がかかる場合もあります。

- 簡易トイレや紙パンツ・紙おむつ、防寒対策、懐中電灯などの照明器具があるとよいでしょう。

その他^{1,2)}

- 情報を得るための携帯電話、ラジオ
- タオル、ウェットティッシュ、飲料水、生理用品、電池、救急セット、歯ブラシ・入れ歯セット
- (リウマチのお薬以外の)常備薬
- 保険証・診察券 など
- マスク、消毒用アルコール など

注意：個人で持ち出せる量を踏まえて準備しましょう

1) 房間美恵、竹内 勤 監、中原英子、金子祐子 編。関節リウマチ看護ガイドブック、p251-256、羊土社、2019
2) 今西孝至ほか、日臨救医誌。2014; 17: 687-692 3) 神崎初美、臨床リウマチ。2018; 30: 284-287 4) 佐野一成、臨床リウマチ。2018; 30: 293-299



飲み薬・注射薬の使用・保管方法を考えましょう

被災して避難した場合などには、普段通りに薬を服用・使用できなくなることが考えられます。また、冷蔵保存が必要な薬は自己管理をするか、代わりの薬を使用することになります¹⁾。普段から医師と相談して対応を決めておきましょう。

いつも通りに薬が服用・使用できないとき

薬剤名

対応方法



薬の保管方法

薬剤名

保管方法または代わりの薬



ケガや病気、とくに感染症に注意しましょう

ステロイド、免疫抑制剤、生物学的製剤を服用・使用している場合は感染症にかかりやすいため、手洗いやうがい、マスク、消毒用アルコールなどによる感染症対策を行きましょう¹⁾。また、車中泊を避けるなど、避難所でのエコノミークラス症候群の予防に努めることも大切です²⁾（次ページの体操も参照してください）。

1) 房間美恵、竹内 勤 監、中原英子、金子祐子 編、関節リウマチ看護ガイドブック、p251-256、羊土社、2019
2) 羽生忠正、臨床リウマチ、2006; 18: 256-261





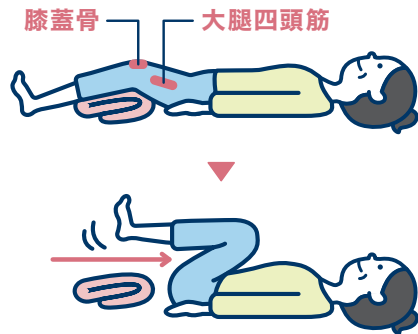
避難所でもできるリウマチ体操

避難時は、外出や生活が制限され、活動量が低下することが考えられます。関節リウマチによる関節のこわばりの悪化や拘縮を防ぐため、リウマチ体操などを実施するとよいでしょう¹⁾。無理のない範囲で行い、痛みや違和感を感じたらやめるようにしましょう²⁾。

リウマチ体操の例²⁾

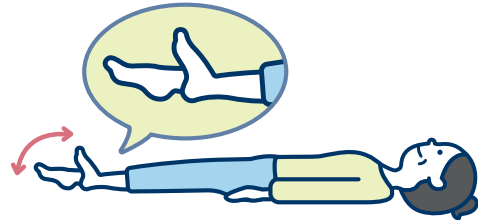
大腿四頭筋セッティング

- 1 床に仰向けになり、膝の下に丸めたタオルなどを入れる
- 2 膝を伸ばして(上図)、膝の皿(膝蓋骨)を胴体に引き上げるように足に力を入れ、5秒間キープする(下図)



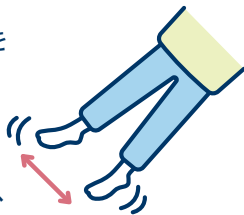
足首の運動

- 1 仰向けになり、足先を天井に向けて3~5秒間キープする
- 2 足首を伸ばして、3~5秒間キープする
- 3 ①②を繰り返す



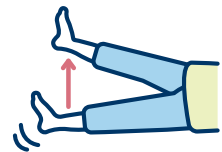
足を広げる運動

- 1 仰向けになり、膝を少し上げる
- 2 両足を同時に広げ、5秒間キープする



足を上げる運動

- 1 仰向けになる
- 2 膝を伸ばしたまま片足を上げ、5秒間キープする
- 3 反対の足でも同様に行う



1) 房間美恵, 竹内 勤 監, 中原英子, 金子祐子 編, 関節リウマチ看護ガイドブック, p251-256, 羊土社, 2019 2) 宮坂信之監, ウルトラ図解 関節リウマチ, 法研, 2019 (一部改変)