



「一つアニニー、食事は、一
進めたいと思います。

「リウマチにいい食事は？」で
すが、特にこれというものはあ
りません。「この健康食品は効
きますか?」ですが、健康食品
でリウマチがよくなるというこ
とはありません。価格が高けれ
ば高いほどプラセボ効果(良く
なるはずだという思い込みが症
状を和らげる効果)があります

が、信じる心を否定はしません。「免疫を高める食事は？」です。が、リウマチは自分の白血球が関節を攻撃してしまって自己免疫の病気ですので、理論的には逆効果となります。だからといって免疫を弱める食事もありません。ただし、注意しないといけないのは、葉酸を大量に含む青汁などの健康食品です。葉酸は最も使われるリウマチ薬の効果

「痛いところは動かさないほう
がいい？」ですが、痛みで長期
に手足を動かさないと、関節の
周りの筋力が徐々に低下します。
筋力の低下で関節に負担がかか
ることにより痛みが悪化。さら
に運動しなくなり筋力が低下し
ます。

その悪循環を防止するために
は、長期的な観点で適度な運動

「整体やマツサージは？」ですが、それにより病気の根本が良くなることはありません。筋肉の痛みや緊張を和らげるという目的ならいいでしょう。

日常生活に関して、リウマチだからと何か特別なことをする必要はありません。病気にうつむくことなく、前向きに普段の生活を送ることが何よりも大切です。

リウマチと日常生活について



札幌大通リウマチ内科
澤向 篤文 院長
卒業年 1988 年産業医科大学
専門職 院長
任講師、北海道内科リウマチ科
チ科医療リウマチ病原発病セ
ター長を経て、4月診療を開始
日本リウマチ学会会員、定期リウマチ
専門医、指導医、評議員

を減弱します。

が必要です。可能な範囲で関節

「タバコやお酒は
コはリウマチの増
悪因子として知ら
お酒は適度なら構
に負担のかからない運動をしま
しょう。痛みが強くて手足が全
然動かせない人や、すでに筋力
がかなり低下している人は、リ
ハビリが必要となりますので、