

Ⅳ 日常生活の注意事項

1. 歯科検診

歯周病と関節リウマチのかかりやすさには遺伝や喫煙、社会・経済状態等の生活習慣において共通するものが多くあります。関節リウマチがあると歯周病がさらに進行する、逆に歯周病があると関節リウマチがより進行することが最近知られてきました。

大切な事は**毎日の丁寧な歯磨き**と、むし歯などの気になる症状がなくても**年に1度は歯周病のチェック**や歯石除去などを受けることです。歯周病だけではなく、口の中を清潔に保つことは肺炎予防の面からも有効です。



2. 禁煙

関節リウマチは喫煙と強い関係があるということが分かっています。診断基準の1つである抗CCP抗体も喫煙と関連があり、この数値が高いと抗リウマチ薬が効きにくく、注意しないと関節破壊が進みやすいことが知られています。

喫煙習慣のある方は禁煙しましょう。また、家族で喫煙する方がいる場合には、受動喫煙を避ける必要があります。



3. 感染予防

多くの抗リウマチ薬は**免疫を抑える働き**ももっています。免疫が抑えられた状態で**感染症にかかると重篤化すること**がありますので手洗いやうがいを習慣にしましょう。また、風邪やインフルエンザが流行する時期には外出時にマスクを着用するなど**日ごろから感染予防に気を付けましょ**う。肺炎球菌やインフルエンザなどの予防接種は医師に相談し積極的に受けてください。体調の変化に気を付け、異常を感じた場合には電話でご相談ください。

小さな傷でも放置しておくところから感染症にかかり悪化してしまう場合があります。乾燥などでひび割れ等をおこさないようハンドクリームなどをぬって保湿を心がけてください。皮膚が赤くなったり、化膿したりするような時には早めに当院へ連絡をしてください。



4. フットケア

足の傷は気が付きにくいので、入浴時に指の間などしっかり洗いながら観察するなど**トラブルがないかチェック**してみてください。

足裏のタコなどでお困りの場合にはタコを薄く削ることもできます。スタッフへご相談ください。**爪の切り方にも注意**が必要です。爪が皮膚に食い込まないように、爪の先端と指の先端が同じ高さになるように切ってください。爪の切り方の指導も行いますのでお声かけください。

