

関節リウマチ コミュニケーションノート

もうひとりで悩まない! 相談しながら、
自分に合った最適な治療を

パートナーシップで安心できる毎日を





今の症状に合わせた 適切なケアをするために、 なんでも相談しましょう。

関節リウマチは、慢性的な疾患のため日常生活に不自由さを感じたり、将来に不安を抱える方も多くいらっしゃいます。これらの悩みは、医師から治療に関する情報を得ながら、ご自身に合った治療法を選択することで解消され、治療満足度や日常生活の質の向上につながります。ここでは、実際のインタビューから集めた関節リウマチ患者さんの「先生とのコミュニケーションを通じてよかったこと」の声を紹介します。医師への伝え方、向き合い方の参考にしてみてください。

診断時

関節破壊は
抑えられます



医師と相談して、自分に合った 治療目標を検討・決定しましょう

治療の全体像やリウマチについて理解すること、自分自身が納得できる治療法を選択することが大事です。そのためには、わからないことや不安なことは担当医に質問しましょう。

患者さんの声

最初に治療の全体について説明してもらいました。「関節破壊」の抑制には早く治療を開始することが大事と説明を受け、検査の際にも毎回数値を確認してもらっているので安心です。（治療歴3年 55歳・女性）

最新の治療法や治療の全体像、薬の種類や費用・副作用などそれぞれのメリット・デメリットを詳しく説明してもらったおかげで、納得する治療を選ぶことができました。（治療歴14年 41歳・男性）

治療中

情報収集&
気になることは
先生に聞く!を
実践しています



症状や治療に対する要望は 遠慮せずに伝えてください

痛みや倦怠感などの症状や毎日の困りごとなどを共有することは、医師が適切な治療法を提案するために、とても重要です。

患者さんの声

病院で先生からもらったシートを使って、通院時以外の症状や気になることについて報告しています。痛みの度合いについても10段階で伝えるので、先生に伝えやすいと感じています。(治療歴10年 58歳・女性)

定期的な受診で関節破壊が起きていないかを診てもらえることが、安心につながっています。痛みがある状態が長く続くと関節破壊の可能性が高いと聞いているのですが、今は痛みはなく数値も低いので、現在の治療が関節破壊の予防につながっていると感じています。(治療歴2年 47歳・女性)

ライフスタイル

やりたいことを
がまんせず、
まだまだ仕事も
がんばりたい!



仕事や趣味、将来のことも最適な 治療選択のために重要な情報です

症状や治療には関係ないからと思わず、自分が大事にしていることや不安を伝えてもらえると一人ひとりに合った治療法の提案につながります。

患者さんの声

仕事を続けることを優先したいと先生にお伝えし、治療の選択肢を先生に提示してもらいました。これからもずっとお世話になりたいと思っています。(治療歴10年 47歳・女性)

やってみたいと思ったことは先生になんでも相談しています。運動で気をつけることや趣味の手芸のこと、家族の介護で不安なことなど。治療だけでなく、生活全般についても相談しやすく、親身になってくれる先生のことを信頼しています。(治療歴2年 47歳・女性)



東京女子医科大学 整形外科
リウマチ性疾患先進的集学
医療寄附研究部門
特任教授 猪狩 勝則 先生

監修医メッセージ

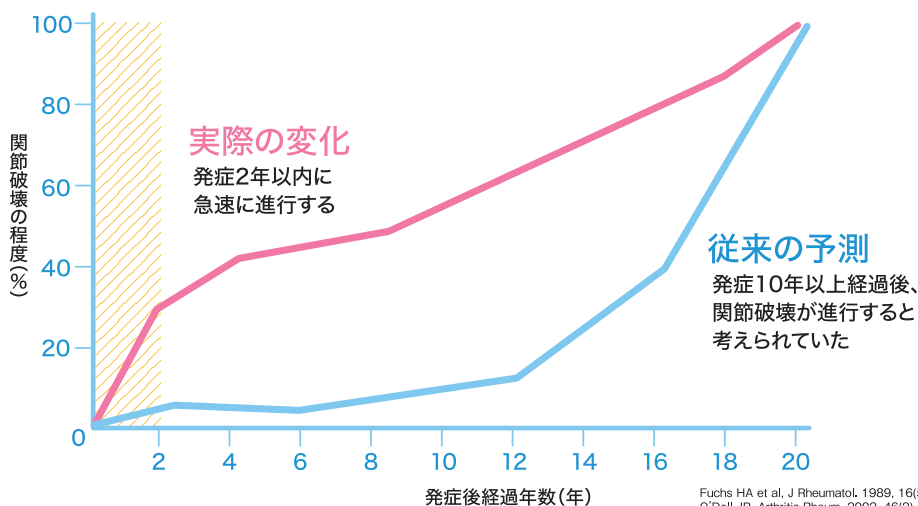
早期診断・早期治療が大切です。医師に相談しましょう。

関節リウマチは早期に適切な治療を開始することで、症状の進行を遅らせ、関節破壊や変形を抑えることができ、ほとんど症状のない状態を維持できる可能性があります。関節破壊の進行状況や気になる症状があったら、「こんなこと関係ないかも」と思わず、些細なことでも相談してみてください。

関節破壊は発症後2年以内に急速に進行

関節リウマチは進行性の疾患で、関節破壊は早期から起こり、生涯にわたって進行します。厄介なのが、関節破壊は発症してから2年以内に急速に進行するということです。関節の腫れや痛みはさほどひどくないと思っていても、関節の内部では知らぬ間に症状が起きていて、関節破壊が進行していることがよくあります。だからこそ、手指の関節などの小さなSOSサインを軽視してはいけないのです。

関節破壊の経年的変化



Fuchs HA et al, J Rheumatol. 1989, 16(5), 585-591.
O'Dell JR, Arthritis Rheum. 2002, 46(2), 283-285. を元に作成



スマホからチェック

**患者さん
体験談**



リウマチ 体験談

