

# 動きやすさ

---



patient navigation  
center

---

乾癬性関節炎が困難であることは否定できません。身体、特に手や足の痛みやこわばりで、歩いたり、動いたり、快適に座ったりすることが制限されることがあります。それはあなたの長期にわたる生活の仕方を変えてしまう可能性があります。しかし、あなたが日々の生活を営む能力を制限する必要はありません。

## 乾癬性関節炎

乾癬と同様に、乾癬性関節炎は免疫系に関連した慢性の（生涯にわたる）疾患です。免疫系が過剰に働くと、体内に炎症が生じ、関節や関節周囲の組織に影響を及ぼすことがあります。

乾癬性関節炎の症状には、関節の痛み、腫れ、こわばりなどがあります。乾癬性関節炎は、しばしば肘、手首、手、足、指、およびつま先が侵されます。あまり多くはありませんが、背骨、腰、肩が侵されることもあります。

乾癬性関節炎は、料理、運転、仕事、掃除、着替えのような毎日の仕事を難しくするかもしれません。幸いなことに、毎日の仕事を楽にする新しい方法、道具、技術があります。

## 毎日の仕事を楽にする

### 自宅で：

- 手の届かないところにあるものを取るには、グラバーツールを使いましょう。
- 座っているときはシートウェッジを使いましょう。
- バランスを保ち、関節への負担を軽減するために、浴槽やシャワーに安全グリップやバスベンチを設置しましょう。
- ロボット掃除機で床を掃除しましょう。
- ウエストゴム、大きなファスナー、後ろではなく前に留め具のある服を買きましょう。
- 靴下や靴を履くときに、靴下引き手や靴べらを使いましょう。
- 服を着るときに座れるように、クローゼットのそばに椅子を置いておきましょう。
- トイレの上に高さを調節できる便座を置き、トイレへの上り下りを楽にしましょう。
- 細かい動作の繰り返しを防ぐため、普通の歯ブラシではなく電動歯ブラシで歯を磨きましょう。

### キッチンで：

- 膝や背中への負担を減らすため、キッチン（シンクやコンロ）で疲労防止マットを使いましょう。
- カウンターでは、長時間の立ち仕事の代わりにキッチンツールを使いましょう。
- フードプロセッサー、卓上みじん切り器、ハンズフリー缶切り・瓶切り器、人間工学に基づいた包丁など、適切な器具を見つけましょう。
- よく使う調理器具や道具は、手の届くカウンターの上に置きましょう。
- 持ち手が大きめのキッチンツールを買きましょう。
- キッチンでは、鍋の中身を器に注ぐのではなく、お玉で直接皿に移しましょう。
- 重い鍋やフライパンを軽い調理器具に替えましょう。
- スーパーでカット済みの果物や野菜を買きましょう。
- ヘルシーな食事を作ったり、買い物に行ったりするのが大変なときは、ミールキットサービスや食材宅配サービスを利用しましょう。

## 職場で

- 日中に休憩をとり、ストレッチやウォーキングをしましょう。
- よく使うフォルダーを手の届くところに移動させましょう。
- 電話のハンズフリーヘッドセットを使ってみましょう。
- パソコンで音声テキスト入力プログラムを使い、タイピングの量を制限しましょう。
- 座っているときは、人間工学に基づいた椅子、フットレスト、ランバーサポート付きの枕で背中と肩を支えましょう。
- コンピュータのモニターが快適な高さであることを確認し、首に負担をかけないようにしましょう。
- 大きくて柔らかいグリップのペンや鉛筆を使うか、どんな筆記具にもスライドできるグリップを購入しましょう。
- 上司に相談し、人間工学に基づいたオフィススペースの設営を手伝ってくれる人がいるかどうか確認しましょう。

## 運動をより手軽に

乾癬性関節炎がある場合、歩いたり他の運動をしたりすることは難しいかもしれません。しかし、動かないことが関節の痛みを悪化させるかもしれません。緩やかな動きは炎症を軽減するだけでなく、関節と腱を緩く、しなやかに保つことによって、乾癬性関節炎の痛みを和らげるのに役立つ可能性があります。また、強い筋肉は関節への負担を軽減するのに役立ちます。どのような身体活動でも、始める前にその活動があなたにとって安全であることを確認するために、医療従事者に相談してください。

もしもあなたが乾癬性関節炎になる前から活動的であったなら、できるだけ普通の生活に近い日常生活を送るようにしましょう。活動的でなかった人は、ゆっくり始めてください。一般的に、乾癬性関節炎を持つ人々は、以下のすべての活動を楽しむことができます：



**ウォーキング**は、筋力をつけ、関節の柔軟性を保つのに最適な運動です。例えば10分くらい、短時間のウォーキングを行ってみましょう。そして30分、1時間と続けてみましょう。一日のうちで運動を分けるようにしましょう。段階的なアプローチによって、怪我を防ぎ、新しい習慣を始めやすく（そしてその習慣を継続しやすく）なります。



**Cyclingサイクリング**は、屋内でも屋外でも低負荷でよい選択肢です。自分の身長に合った乗り心地のよい自転車を選びましょう。アップライト・バイクが快適でないなら、リカンベント・バイクを試してみよう。



**ヨガ**は痛みを軽減し、凝り固まった筋肉をほぐし、バランスを改善し、関節の痛みを和らげます。ヨガでは、コントロールされた動き、ストレッチ、深い呼吸によるリラクゼーションが用いられ、これらすべてが可動域の改善に役立ちます。



**水泳や水中運動**は関節に負担をかけないので、関節に優しい運動です。また、温水プールの温水は関節の痛みを和らげてくれます。

自分の体の声に耳を傾けましょう。不快な痛みを感じたり、翌日に調子が悪くなったりしたら、運動のペースを落とすことを考えましょう。運動時間を制限したり、運動と運動の間に休息日を入れたりするのも効果的です。どのような運動でも、簡単にできるようになったら、体は強くなっており、新たなチャレンジの時期が来ていると考えてよいでしょう。

## 支援ができる医療従事者

あなたの医療チームには、すでにプライマリケア医とリウマチ専門医が含まれているかもしれません。しかし、運動能力の向上についてさらに質問がある場合は、以下の医療従事者のいずれかを追加することを検討してください：

- 理学療法士(PT)は、あなたの身体に最適な運動計画を立てる手助けができます。
- 足の専門医は、あなたの足と足首を見て、靴の中敷きやサポート力のある靴を勧めることができます。
- 作業療法士 (OT) は、日常業務をこなすための技術や修正を教えたり、補助器具を勧めたりすることができます。

## 引用文献

1. *Role of Exercise in Arthritis Management*. Johns Hopkins Arthritis Center. <https://www.hopkinsarthritis.org/patient-corner/disease-management/role-of-exercise-in-arthritis-management/>. Accessed February 18, 2021.



## 患者ナビゲーターとの連携

NPF Patient Navigation Center (PNC)は、家族や介護者を含め、乾癬性疾患による影響を受けているすべての人に支援を提供します。PNCから提供される情報は教育的利用のみを目的としており、医療的なケアやアドバイスに代わるものではありません。

ナビゲーターとの連絡は、電話、ショートメール、Eメール、チャットにて、月曜日から金曜日の午前7時30分～午後4時30分（太平洋標準時）まで受け付けています。

電話：1-800-723-9166 (option 1) | ショートメール：503-410-7766

Eメール：[education@psoriasis.org](mailto:education@psoriasis.org) | チャット：[psoriasis.org/navigationcenter](https://psoriasis.org/navigationcenter)

*The National Psoriasis Foundation (NPF) is a 501(c)(3) organization governed by a Board of Directors and advised on medical issues by the Medical Board and the Scientific Advisory Committee.*

*National Psoriasis Foundation education materials are reviewed by the NPF Research Team and by lead Medical/Scientific advisors as appropriate and are not intended to replace the counsel of a health care provider. The Foundation does not endorse any medications, products or treatments for psoriasis or psoriatic arthritis and advises you to consult with a physician before initiating any treatment.*

© National Psoriasis Foundation— Updated February 2021

※免責事項：本和訳は英文を翻訳したものですので、和訳はあくまでも便宜的なものとして利用し、適宜、英文の原文を参照してください。