

乾癬性関節炎 のための補助器具



NATIONAL
PSORIASIS
FOUNDATION®

patient navigation
center

乾癬性関節炎による関節の痛みで日常的な作業が困難になった場合、補助器具が必要な手助けをしてくれるかもしれません。補助器具は特定の動作をするのを補助するために設計された製品や道具です。このガイドでは、生活の多くの場面で使用できる補助器具についての情報を提供します。

補助器具

補助器具とは歩行、調理、容器の開け閉め、入浴などの動作を補助するために設計された製品や道具です。補助器具は障害やさまざまな健康状態、けがをした人々を手助けするために設計されています。補助器具は短期的な使用にも長期的な使用にも役立ちます。補助器具を使用することで、乾癬性疾患とともに生きる人々の身体的な制限が軽減され、関節の痛みが緩和される場合があります。特に関節リウマチや乾癬性関節炎を患っている人では、補助器具の使用が日常生活に役立ち、それにより自分でいろいろなことができるようになること、痛みが軽減されること、精神的な幸福度が改善されることが研究で分かっています。¹

適切な器具を見つける

補助器具は自宅、庭、車、職場などで使用することができ、身体のさまざまな部位の痛みを和らげるのに役立ちます。医療提供者はあなたに適した補助器具を勧めてくれます。場合によっては作業療法士や理学療法士が補助器具の正しい使い方を指導することもあります。

職場における補助器具に関するヒントをお探しでしたら、psoriasis.org/psoriatic-disease-workplace-guideにあるPsoriatic Disease in the Workplace Quick Guideをご請求ください。

必要な場面をサポート

補助器具をオンラインで検索したことがある方は、その製品の多さに驚かれるかもしれません。ここでは、家庭内や外出先で乾癬性関節炎とともに生きる人々に役立つ可能性のある補助器具やヒントのいくつかの例をリストアップしています。

家の中



- 照明のスイッチを変えたり、グリップをつけて、つかんだりひねったりしやすい形にする。
- 金属製のランプをタッチ式のランプに変えるアダプターを使ってみる。
- キー・ターナーを使えば、鍵を回すのもドアを開けるのも楽になる。
- 階段に手すりをつけて、体を支え、バランスを取りやすくする。
- つまづいて転ぶ原因になる絨毯を取り除くか、絨毯の下にグリップを使用して絨毯が動かないようにする。
- 握りにくい丸いドアノブを、レバー式のドアノブに取り替える。あるいは、丸いドアノブを取り替える代わりにグリップを取り付けて、より握りやすくする。
- 座っているときに体を支えるためにシートクッションやフットレストを使う。

料理と食事



- 膝や腰への負担を軽減するために、キッチン（シンクやコンロ）で疲労防止マットを使う。
- カウンターでは長時間立つ代わりにキッチンツールを使う。
- フードプロセッサー、みじん切り器、ハンズフリーの缶切りや瓶の蓋開け、人間工学に基づいた包丁などを使い、調理を楽にする。
- 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く。
- 持ち手の大きなキッチンツールを購入する。
- キッチンでは、鍋の中身をボウルへ移さず、直接皿に盛り付ける。
- 重い鍋やフライパンを軽い調理器具に替える。
- スーパーでカット済みの果物や野菜を購入する。
- 縁の低いボウルや皿を使い、食材をすくいやすくする。
- 手の関節が痛い場合は、持ち手が2つあるマグカップを使う。
- 健康的な食事を作ったり、食料品を買いに行ったりするのが大変なときは、食材や食料品の宅配サービスを利用する。

掃除



- ロボット掃除機で床を掃除するか、柄の長い掃除機を使ってみる。
- ほうきの柄の部分に柔らかいクッショングリップを付ける。
- 柄の長いちりとりやほうきで掃く。
- 雑巾を使う代わりに、ダストミットや柄のついたダスターでほこりを払う。

着替え



- ウエストゴムの服、大きなファスナーの服、後ろではなく前に留め具のある服を購入する。
- 靴下や靴を履くときには、靴下引き手や靴べらを使う。
- クローゼットのそばに椅子を置き、座って着替えができるようにする。
- 靴紐ではなくマジックテープが付いている靴を探す。
- ファスナーのフックや引き手を使う。
- 靴ひもを伸縮性のあるものに替えると、靴を履きやすく、固定しやすくなる。

入浴



- 浴槽の中やシャワーの下に安全グリップやバスベンチを置き、バランスを保ち、関節への負担を軽減する。
- 滑りにくいシャワーマットを敷くと、より安全にシャワーを浴びることができる。
- 柄の長いブラシやバススポンジを使って体を曲げたりひねったりせずに足や背中を洗う。
- 便器の上に高さ調節のできる便座カバーを置き、便器からの上り下りを楽にする。

健康・美容用品の使用



- 握ったりひねったりするのが苦痛な場合は薬瓶開けを使用する。
- 子供がいない家庭では薬剤師にチャイルトブルーフでないボトルキャップにしてもらう。
- 足の指の痛みを和らげるために、足の指の間にジェル状の足指セパレーターを入れる。
- 手の届きにくい部分には柄の長いローション塗り具を使う。
- ドライヤーを手で持つ代わりにドライヤースタンドを使う。

移動



- 歩行時には杖やステッキを使用する。
- 中敷きや装具の入ったサポート力のある靴を履く。
- 体を折り曲げたり伸ばしたりして痛みを感じることがないように物をつかむための道具を使用する。
- 車椅子や電動スクーターを使う。
- 荷物を持つ代わりに、折り畳み式のショッピング・カートやワゴンに入れる。

ガーデニング



- 地面に膝をつく必要がある場合は1枚か2枚の膝パッドの上に膝をつく。
- 膝をつく代わりに低いツールやベンチを使う。
- 草抜きなど柄の長い道具を使い、腰を曲げないようにする。
- 花壇や鉢に花を植える。
- 水やりは、重いじょうろを使わず、軽いホースで行う。

車の乗り降り



- シートベルトをするために腕を体の横に伸ばすのではなくシートベルトつかみ具を使ってみる。
- 車のドアの内側に引っ掛けられるハンドルにつかまり立ち上がる時の支えにする。
- チャイルドシートを使う小さい子供がいる場合はチャイルドシートのバックルを外す道具を使ってみる。

補助器具の購入

補助器具は数多くあり、価格もさまざまです。一部の補助器具の費用は健康保険でカバーされる場合があります。保険が適用される内容については加入している健康保険会社に問い合わせてください。また、医療費支出口座（FSA）を使用して補助器具を購入することもできます。多くの薬局や[FSAstore.com](https://www.fsastore.com)または[Amazon.com](https://www.amazon.com)などのオンラインストアでFSAを使って製品を購入することができます。

※注：医療費支出口座（FSA）は米国における制度です。

References

1. Veehof M, Taal E, Rasker J, Lohmann J, Van de Laar M. Possession of assistive devices is related to improved psychological well-being in patients with rheumatic conditions. *J Rheumatol.* 2006;33(8):1679-1683.



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、乾癬性疾患の影響を受けているすべての人に支援を提供します。PNCが提供する情報は、あくまでも教育目的であり、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 | チャット: 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 health care provider before initiating any treatment.

Updated October 2022

© 2020-2022 National Psoriasis Foundation

※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。