



暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
もうしばらくは残暑が続きますので、くれぐれもご自愛ください！

生活環境改善サービス レイス治療院

「関節リウマチ」の小さなサイン 見逃さない為のセルフチェック

「関節リウマチ」は、免疫異常によって関節の炎症を引き起こし、痛みや腫れが生じる疾患です。主たる原因は未だ解明されていませんが、遺伝的要因や環境要因等が関与していると考えられています。現代医学において完治は難しいとされる疾患ではあるものの、早期発見・早期治療が肝心で、適切な処置により症状をコントロールし、日常生活に支障がない状態を目指すことは可能です。

症状例

関節の痛み、腫れ --- 手足の関節に発生しやすく、左右対称に症状が現れるのが特徴
関節のこわばり --- 特に起床時や長時間関節を動かさないと強く症状が現れやすくなります
全身症状 --- 発熱や倦怠感、食欲不振などが現れることもあります

初期症状を見逃さない！ 関節リウマチのセルフチェック



- ☒ パジャマのボタンが外しにくい
- ☒ 家のカギが開けにくい
- ☒ 歯ブラシが持ちにくい
- ☒ コーヒーのフタが開けにくい
- ☒ TVのリモコンが押しにくい
- ☒ 朝食をつくるとき、動作に違和感を感じる
- ☒ ドアノブが回しにくい
- ☒ 靴ひもやリボンが結びにくい
- ☒ ハサミが使いづらい
- ☒ ホチキスが使いづらい
- ☒ おはしが上手に使えない

➤ **ひとつでもあったら受診を考えましょう**

関節リウマチの症状は、朝起きてから30分以内くらいに最も出やすく、日中や夜は落ち着くのが特徴です。その意味で、朝の身支度や朝食の準備などで初期症状に気づくことができるかもしれません。関節リウマチは女性に多く、痛みや腫れの症状は手指の第2関節に出るのが典型的で、左右対称になりやすいことが知られています。しかし、左手の小指だけ、右膝だけ、というように「単関節型」と呼ばれる症状を訴える人も少なくありません。典型例が当てはまらないケースもあるので、症状が気になる場合には早めにリウマチ専門医に相談しましょう。

出典引用：中外製薬「おしえてリウマチ」

おすすめ施術

マッサージ + 温電法

強い刺激は避け、患部周囲の筋肉をほぐすことと、温熱療法は有効的と考えます。弊社が使用する近赤外線による温熱施術もおすすです。



温電法

マッサージ + 鍼灸

鍼灸施術には神経興奮を抑制し、痛みを和らげることが期待できます。免疫機能の調整やお灸による温熱刺激等もおすすです。



鍼灸





■ 空欄に文字をいれて単語を完成させましょう。

問題①

ほうせ さ か
ま

問題②

み か づき
し

回答は右下をご確認いただくか
下記QRコードをスマートフォンで
読み取りアクセスしてください!



URL:
<https://leis.jp/leis/letter/index.html>

ご利用者様応募川柳

冷やしトマト 塩をひとふり 夏味わう 東京都 N、N 様	目がまわる 家族そろって スイカ割り 埼玉県 R、N 様
--	--

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法



◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への
掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈!
上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F

株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは
右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL: https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



㊦㊧㊨:景回

お知らせをご紹介します!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- ☒ 関節拘縮により歩行が困難な方
- ☒ 身体に麻痺のある方(脳梗塞などの後遺症)
- ☒ 車いすをご利用の方
- ☒ 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00～18:00