



訪問マッサージ 三ツ星治療院

TEL : 070-5020-6164

メール : m3204@y-mobile.ne.jp

## いきいき！ニュースレター 1・2月号

### 関節リウマチの方へのマッサージ

関節リウマチは、関節内に慢性の炎症がおこる疾患です。

本来、細菌やウイルスなどから自分を守るはずの免疫機能が、何らかの異常により自分の体の一部である関節に対して働き、痛みや炎症を引き起こすと考えられています。しかし、発症にいたる詳しい原因についてはわかっていません。

リウマチが完全に解明できていないため、今のところ、痛みや腫れが沈静化している状態である“寛解”を維持していくことが治療上のゴールとなっています。

リウマチの症状は、関節の痛み・腫れ、朝に起こる関節のこわばりなどで、特に、手首や手指の関節に起こることが多いです。

手首や指に炎症が出ると、重いものを持つ、など手首の動作に痛みを感じるため、あまり使わないように日常生活に制限をかけてしまいます。

手指・手首の関節を使わない状態は、筋肉も当然使えず、そのため腕の筋肉が弱くなってしまうと、腕の重さを肩の筋肉で支えなくてはなりません。

腕はかなり重いので負担に耐え切れなくなり、そのため首肩の凝りや痛みにも苦しむ患者さんが多くいらっしゃいます。



関節と筋肉は切っても切れない関係ですので、他の場所の痛みでも、同じように周囲の筋肉に何かしらの不具合が起こっています。

医療保険マッサージを受けているリウマチ患者さんは、マッサージの目的として、筋力の低下や緊張を改善したいと仰る方が多いです。

マッサージは関節部分には直接行わず、動かしたくても動かさないために衰えてしまった筋肉をほぐして改善することを目的としています。

また状態が良くなってきたら、筋肉を整えて体幹を鍛えることで、関節を無理に使おうとしなくても動作が出来るような身体にすることを目標にしています。

これは、リウマチでない方にとっても良いことで、例えば高齢者は寝返りを打つ時に、つい指と手首の力だけで手すりにつかまって動作しがちですが、手首を痛めたり他の筋力が使われず衰える原因にもなります。そこで、体幹を鍛え、身体全体を使う動きを身につけると、ケガをしにくく、かつ筋肉の衰えも防ぐことができます。

#### 手首に腫れがある、70代の女性患者さん

リウマチで膝が腫れていたため、歩くことが辛かった患者さんです。

治療の甲斐あって膝の痛みが和らいできたため、筋力を戻そうと歩行リハビリをはじめたそうです。

初めて訪問した時は、自己流の運動をかなりやっていた頃で、やり過ぎていたのか、足を伸ばす動きだけでも攣ってしまうほど、太ももが緊張していました。

適度な運動量のアドバイスをして、メニューなども確認、調整し、あわせて足の筋肉をじっくりほぐしていきますと、足の筋肉の状態が徐々に改善されてきました。

週1回の訪問で半年程が経過しましたが、筋肉はよい状態を保っています。

また、以前より歩ける距離が延び、台所での立ち仕事の時間も増えてきたとのことで、生活の中で筋肉を効率的に使えるようになってきました。

今は、この状態を保っていくことが目標となっています。

## 難病 大脳皮質基底核変性症

大脳皮質基底核変性症(だいのうひしつきていかくへんせいしょう)は、難病指定されている疾患です。原因は不明で、日本人では10万人に数人程度のまれな病気です。発病年齢は40歳代から80歳代にわたりますが、ピークは60歳代です。



大脳の中の頭頂葉、前頭葉に強く萎縮が出ることで、様々な症状が起こります。主な症状としては、動作が遅くなる、筋肉がかたくなる、といった、パーキンソン病のような運動症状と、手が思うように使えない、動作がぎこちない等の大脳皮質症状があり、それが同時にみられます。失語症や認知症が現れる場合もあります。

特効薬はなく、病気は緩やかに進みます。進行の度合は患者さんによって異なりますが、発病後寝たきりになるまでの期間は5~10年が多いようです。

動きが悪くなる上、何もしないと体の力はどんどん落ちてしまいますので、積極的に体を動かすことが大切です。

発症して10年以上が経過している患者さん

立ち上がりや歩行、食事は介助があれば行える患者さんです。レビー小体型認知症とパーキンソン症状の混合型と診断を受けています。

いつも強い力が手足に入ってしまうため、ご家族は手指の拘縮進行を心配されていました。そこで、状態の維持、改善のために、と訪問マッサージを利用されることになりました。

初診で実際に触れてみると、手足の強い緊張に加え、その影響から肩や背中の筋肉まで凝り固まっており、全身がカチコチの状態でした。それでは、身体の動きが制限されて、ますます筋力が落ちていく悪循環になりますので、まずは、体幹の筋肉を和らげることから始めました。

開始から半年経過した現在は、マッサージの刺激にも慣れ、リラックスして力を抜いてくれるおかげで、患者さんの協力も必要な、手首やひじのマッサージや、手を開いての循環改善を行えるようになりました。その際に、爪のささくれはないか、爪が手の平を傷つけていないか、握り込み過ぎて浮腫んでいないか等の確認をしています。あとは、口から食事がとれるよう、嚥下・咀嚼に関係する筋肉、頬や側頭部、喉元のマッサージも行い、機能維持に努めています。

足を真っすぐに伸ばした時に痙性が起こるのが悩みでしたが、訪問開始から3ヶ月後に週2回から3回に訪問回数を増やしたところ、痙性の強さが緩んできました。

また最近では、私のことを“マッサージをする人”として認識してくださったのか、私が挨拶をすると、時々笑顔で答えてくださるようになりました。



大脳皮質基底核変性症の影響で失語がある患者さんですが、今お住いの施設に娘さんがいらっやった時に「ここはどこだ」と聞き取れる言葉を聞けたそうです。「2、3年振りに聞いた」と娘さんが仰っていました。その後、数年ぶりご自宅に一時帰宅できました。数時間だったそうですが、思い出したように家のお庭をずっと見ていたそうです。

お気軽にご相談ください。

訪問マッサージ 三ツ星治療院

TEL: 070-5020-6164 メール: m3204@y-mobile.ne.jp

