

## Beauty

### 関節リウマチとは？

関節リウマチは、30歳代～60歳代の女性によく見られる病気で、日本全国で100万人近い患者がいると見られています。一つの関節にトラブルが起きるだけにとどまらず、全身の関節に痛み、こわばり、腫れが生じていくのが特徴。関節リウマチの症状が悪化すると、最終的には関節が破壊されてしまいます。人間の骨格はすべて関節で結びついていて、全部で68個もあります。脊椎を代表とするあまり動かない関節もありますが、ひざや手足のように大きく動かさなければならぬ関節もあります。可動域の大きな関節があつてこそ、体を自由にあやつることができるのです。このように重要な器官である関節へ原因不明の炎症が生じて、やがては骨がだめになってしまうのが関節リウマチ。関節リウマチになると、全身への倦怠感、微熱、食欲減退などの症状があらわれ、また目や口の乾きが起こるなど、涙腺や唾液腺へのダメージもあるといわれています。さらに、皮膚、肺などといった関節外臓器へのトラブルを併発することもあり、関節リウマチは膠原病(こうげんびょう)の一つとして位置づけられます。発症してから2年以内に進行が著しくなるため、早期治療が一番の解決策となります。

### 関節リウマチの原因は？

関節リウマチの原因は、はっきりとは分かっていません。免疫異常が関節リウマチの原因となっているのではないかという説があります。免疫というのは、体の外から異物がまぎれこんだ時に、素早く攻撃することで体を防御する仕組み。しかし、自己免疫に関する病気にかかると、体を防御する仕組みに狂いが生じ、そして、異物ではなく自分自身の体を攻撃しはじめてしまいます。免疫をコントロールしているのはリンパ球ですが、関節リウマチを発症した際にはリンパ球が体を攻撃するように変化してしまいます。リンパ球は全身へ流れていくことができるので、症状はあらゆる場所で起こります。リウマチの「リウマ」は、ラテン語で「流れる」という意味。本来、ウイルスをはじめとする体の外の敵を攻撃する働きをするのが免疫なのですが、関節リウマチの場合は自分自身の滑膜を外敵と判断して攻撃し、その結果、関節に炎症が起こるわけです。

### 女性に多いリウマチ

なぜか男性より女性に多く見られ、発症率は4.5倍～5倍にも！しかも、発症しやすい年齢は30歳代～60歳代。会社においても家庭においてもまだまだ働き盛りの年齢層。なぜ、男性よりも女性に関節リウマチが起きやすいのかも、わからないままです。関節リウマチの特徴である炎症が起こりやすい部分は、首、肩、ひじ、手首、股関節、ひざ、足首、足や手の指など。たいていの場合、一箇所だけでなく左右対象に炎症が起こり、腫れとともにうずくような痛みが続きます。炎症が長引くと滑膜が増殖してしまうため、軟骨や骨の組織がひどいダメージを受けます。

### 関節リウマチの初期症状とは？

疲れやすい・食欲がなくなる・微熱が続く・だるさが取れないなどの全身症状。また、起き抜けや長時間同じ姿勢で座り続けていた後などに関節を動かすににくいようなこわばりが感じられる。原因不明の関節の腫れや痛みといった症状も起こりやすくなり、人によっては筋肉痛のような感じがすることも。症状が悪化すると、こわばりを感じる時間が長く、関節の腫れや痛みが頻繁に起こるようになります。さらに、症状が起きた場所があちこち移動していくケースも。初期症状を見逃さず、できるだけ早く治療を始められれば進行を食い止め、さらに悪化による関節破壊のための機能障害などを防止する効果が期待できます。気になる症状がある場合は、最寄りの医療機関で受診することをオススメします。初期症状の診断基準は、3つ以上の関節を指で押さえた時に痛みを感じる、2つ以上の関節に腫れを感じるなどです。

## Panasonic ideas for life

使う分しか出ないので、ムダ使いをなくせます。

### すぐピタ



手を近づけるだけで  
すぐに水が出る、止まる。

「もったいない」と思いながら、ついつい出したままにすることも。「NEW ウツクシリーズ」には、気になる節水はもちろん節電にもよいよ洗面化粧台に、エコの時代が始まります。

- 1.ムダなく節水。
- 2.お子様にも、つかいやすく。
- 3.さわらないから、清潔。
- 4.自動と手動の切り替え可能。

エコ発想  
〈NEW ウツクシリーズ〉



## 今日のレシピ

### ぱりぱりの パフ～しょうゆがけ



材料 (2人分)

ぶりの切り身・・・・・・・・・・2切れ  
長いも・・・・・・・・・・10cm  
さやいんげん・・・・・・・・・・8本  
にんにく・・・・・・・・・・1かけ  
サラダ油 塩 こしょう パター しょうゆ

- ①ぶりは骨を取り、一口大の大きさに。長いもは皮をむき、長さを半分にして縦に6～8等分に切る。いんげんは両端を切り、三等分に。にんにくは薄切りにし、しんをとる。
- ②万がぶりを入れ2分ほど焼き、色が変わったら、長いも・いんげんを炒め合わせる。長いもに焼き色がついたら塩・こしょう各少々をふって混ぜ、器に盛る。
- ③同じ万がんにバター大さじ2とにんにくを入れ、弱火にかける。香りが出てきたらしょうゆおさじ1/2を加えて混ぜ、②にかける。

## 神戸市立 六甲山牧場



六甲山牧場は、神戸市街地の背山六甲山上にひろがる高原牧場で、「人と動物と自然とのふれあいの場」がキャッチフレーズ！北欧風のマンサード型の牛舎や赤煉瓦のサイロ、そして乳牛や羊などの放牧はアルプスの雰囲気です。放牧している羊やヤギたち家畜とふれあうこともできます。日頃ふれあうことのない動物達と、大自然の中でふれあうことができます。

所在地	神戸市灘区六甲山町中一里山1-1		
アクセス	大阪方面(阪神高速神戸線) 魚崎ランプ→(国道43号線)→「東明」交差点を右折→表六甲コースへ		
料金	大人 500円	小・中学生 200円	
開場時間	午前9時～午後5時		
定休日	3月～11月は無休 (12月～2月末は火曜日、祝日の場合は水曜日に順延)		
駐車車	普通車 500円	お問合せ	078-891-0280