

# 「私のリウマチ闘病日記」先崎 英子 70歳

2008年10月25日

2004年 1月

4年前のお正月正座しようとするとう膝が痛い。趣味の茶道もおもうように出来ないが生活上は殆んど支障がないという日々。

2004年 4月

近所に整形外科が新しく開院したので診てもらおう。関節炎といわれ痛み止めを処方される。数日後両手の甲に赤いぶつぶつがいっぱいできて驚く。

以前にもそんなことがあり皮膚科に行く。アルメタ軟膏を処方されるが今思うと松本先生を知っていれば、アトピーとしてどんなにか早く治していただけたと思うと残念です。

2004年 5月

身体のこわばりを感じ血液検査を受ける。

RF	.....	212
CRP	.....	14.3
MMP-3 (プロティナーゼー3)	.....	330.5

の結果リウマチといわれ

プレドニン	5 mg	日1錠
リマチル		日2錠
ロキソニン + セルベックス		日2錠

以前から気管支炎で咳と痰が出ていたので

ムコダイン	500mg
ムコソルバン	
リン酸コデイン散.....	1%

も飲んでいたので毎日6種類もの薬を飲むことになった。

2005年 夏

通っている整形外科で投薬を受けリハビリにマッサージや患部に電気を当てた

りとかいろいろ試したが思う程の効果がなく、その先生の母校の大学病院での新薬エンブレムの注射を薦められる。

2005 年 11 月

大学病院で週 2 回のエンブレム注射が始まる。

2006 年 1 月

3 ヶ月位で少し良くなってきたように思ったが左右手、腕、右足、背中、顔など、また発疹が出て痒みもひどいので他の総合病院の皮膚科で診察すると多形滲出性紅斑という診断でした。

湿疹がひどいのでエンブレムの注射を休む。痒みがおさまると赤い斑点が沢山残る。今思うとあれもアトピー？

2006 年 2 月

3 週間ぶりにエンブレム注射再開。

手首、指の付け根の関節が痛む。膝も重いが以前からみればかなり良い。

2006 年 3 月

咳と痰が絶え間なく出る。血痰もでたので大学病院で、整形外科が終わると呼吸器科へ廻り再検査を受ける。

2006 年 5 月

諸症状が大分安定しているので海外旅行（フランス）へ 10 日間の旅に出る。膝は腫れてはいるが歩くのに支障がなく、多少の不安はあったものの、南仏のニースの“エズ”では急斜面の岩山を登ったり降りたり、今の私には考えられない位ハードな所もありました。娘が心配して到着したホテルに大阪からファックスが届いていたりしましたが、朝晩は、ホテルでロキソニンを飲み殆んど痛みを感じず、北のモンサンミッシェルまで皆さんに遅れることなく、頑張り楽しみました。

夏から秋

朝は指の関節の腫れ、身体のこわばり等治療を続けているが痛みが出たところも 4～5 日で良くなり、また別の箇所に痛みが出るということを繰り返す。

2006 年 12 月

引越し

リノベーションしていたマンションが完成したので引越する。1ヶ月間準備や部屋の片付けで無理が掛かる。

2007年 1月

CRP .....5.98  
MMP-3 .....630  
RF .....1198  
赤沈 .....61

数値は大変悪い。

2007年 4月

恒例の海外旅行の話がきて今年も挑戦したいと体力作りに励むべく、プールでの水中ウォーキングに通いました。中央ヨーロッパ、10年前に行った所ですがもう一度訪ねたいと皆さんと一緒に歩き廻り、夜は飲み薬とマッサージで翌日に備え何とか皆さんに追いついていきました。

2007年 6月

帰国後あまり体調は良くない。 1ヶ月振りにエンブレムを打つ。

2007年 9月

知人からお電話をいただきお嬢さんがアトピーで悩んでいたが、松本先生のホームページを見つけ先生の元へ通いでしたが、リウマチも専門なので1度先生のホームページをみてみたらと教えていただきました。丁度大学病院への通院も期待していた結果が出ず悶々としていた時期でしたので娘に先生の長い長いホームページを印刷してもらいました。

2007年 10月6日

是非松本先生にお会いして漢方の事をお聞きしたいとお伺いしました。今までの治療法を説明しステロイドの使用量を尋ねられました。

プレドニン錠 5mg.....日1錠  
アザルフィジンEN錠.....日2錠  
ロキソニン + セルベックス.....日2錠  
エンブレム注射.....週2回

他に呼吸器の薬3種等の話をしました。これらを止めた後のリバウンドがひど

いよ、と言われましたが是非にとお願いしました。

早田先生に鍼灸もしていただきました。お灸は初めてでしたが一瞬の熱さもものともせず明るい未来を感じました。

2007年 10月8日

2日後、大阪歴史博物館ボランティアの有志の方々と夙川から苦楽園口まで3キロウォーキングして皆に支えられながらも歩き通す。

飲んでいた薬すべて止めて僅か2日なのでリバンドはまだ起きてこない。

2007年 10月11日

右膝が腫れ痛みが出始める。

2007年 10月14日

左膝腫れる。教えていただいたお灸を自分でする。

2007年 10月18日

足は屈伸する度に膝小僧からゴリゴリ、ガリガリと音が当たった手に伝わってくる。

今日もお灸1回、お風呂2回。

2007年 10月22日

膝が痛いので立ち上がるのが大変。椅子やテーブルに掴まりようやく立つ。手や体全体に倦怠感。これがリバウンドか。体温 37.6 度。

2007年 10月23日

2回目松本医院へ。状態はあまり変わらない。漢方薬、お風呂用、2週間分送ってあげると言われ願います。

2007年 10月26日

咳・痰がひどい。

膝の痛みでベット、トイレの便座、お風呂の椅子等立ち上がるのが大変。お風呂は漢方湯を作り浴槽内で足の屈伸運動初め50回。お風呂上がる時50回が毎回の目標。膝、手首、肘、指の関節の腫れ、身体全体のこわばり等あっちに移ったりこっちに移ったり痛みが移動、微熱が続く。

2007年 10月末

夕方から喉が痛い。先生にお電話するとそれは風邪と言われお薬を送っていただく。

2007年 11月初旬

1ヶ月振りに自転車に乗る。ぎこちなくではあるがペダルを漕ぐことが出来た。喉の痛みは大分良くなったが大きく口を開けようとすると左耳の下、顎が痛い。送っていただいた風邪の漢方薬を煮出す。主人が夕食を作ってくれる。

2007年 11月中旬

風邪も治り体調は割りと良いが足はやはり悪い、、、

あせらない！あせらない！

娘が杖を買ってきてくれたが腕の力、太腿部の筋肉の衰えのためかそれが使えない。後からお尻を持ち上げてもらう方が楽。両足の甲がむくむ。

2007年 11月中旬

胃もたれがする。プロテイン9杯牛乳にまぜて飲んでいるが、これがちょっと大変。松本医院へ娘と一緒に行ってくれる。先生の御高説に娘もひとしきり感心する。

腹部膨満感がひどい。お灸をするのがお腹の痛みがひどく朝まで続く3日程で膨満感は少しづつ緩和されてきたが1週間後再び腹痛、夜中七転八倒の痛み、周りの強い勧めがあり翌朝住まいの近くでの医院をインターネットで捜してもらおう。内科、消化器科で診察を受けて胃カメラと大腸血潜検査をしていただく。結果はポリープとかは無いが胃が一部荒れているとの診断。

夜8:00 松本先生からTELが入る。11月9日の検査の数値が少し下がってきている。

CRP	.....6.68	赤沈	..... 55
RF	.....695	MMP-3	.....498,2

たんぱくが足りない。ALB49.7

引続きプロテインを飲みなさいと言われる。

2007年 12月

体調は徐々に戻る。その分リウマチのリバンドがきつい。両手腕、膝、寝ても骨のあちこちが痛い。筋肉が痛い。

2007年 12月19日

松本医院へ娘も一緒に行って診察と鍼灸を受ける。2日後先生がお電話でRF 170に下がっているよと言ってくださる。3ヶ月前まで1200台だったので信じられない位でした。

嬉しい、だが、お灸の効果は痛かった親指の関節、肘、腕、足のむくみとかはいいようだが膝はあまり効果がみられない。

2008年 1月元旦

快晴、今年目標 リウマチ克服。

区役所や市場とかへ自転車で行く。乗っている時は、膝がガクガクしているがそれでもペダルを漕ぐ方がまだ良い。お店で買物をするのに降りて歩くのが大変つらい。キャリーを使うと全然楽。

2008年 1月中旬

身体のあちこち、おしりが痒くアトピーが出てきたようだ。就寝し一旦布団に入ってから痒みで起き上がり再び薬を塗る。

2008年 2月9日

朝起きるとあたり一面雪で真っ白なので驚く。見渡す家々の屋根も真っ白だ。大阪ではめったに見られない風景に雪国生まれの私は懐かしくもある。

2008年 2月上旬

白っぽい斑点のようなものが、足、膝の各所に出てくる。足裏腫れて痛む。お灸漢方風呂に入る。痒いところには 蕁麻疹のような細かなぶつぶつ、これでアトピーと言えるのかなあ。

松本医院へ。先生はアトピーは人それぞれ違うので大丈夫と言われ、鍼灸の早田先生に膝、足、肩、腰のあたり入念にさせていただく。

2008年 2月下旬

左目が痒い。ものもらいが出来ているのに気が付く松本先生にTEL、目薬と抗生物質を送っていただく。アトピーが出ていても中指、薬指の関節が痛む。右手首関節も痛いので料理でじゃがいもとかの固いものが切れない。キッチンでは高椅子を置いて、時々腰を下ろしたりして休み休み料理をする。

2008年 3月初旬

お昼にお友達が見えるので近くのスーパーまで自転車で買物に行く。膝は相変わらずガリガリ、ゴリゴリと音がしているが、お店では必ずキャリーを使う、キャリーに身を委ねて歩くと少し楽です。

夕方料理をするのでキッチンに立って野菜を切っていると顔からバアット汗が噴き出し流れ落ちてくる。背中やお腹も汗びっしょり。着ていた下着が湿っばくなったので着替える。これは一体なんだろう。熱はない。

2008年 3月中旬

お腹の両脇、手の甲、足の甲、腰、首筋等かゆいのは今まで通りだが頭の頭皮まで痒い。夕飯の支度にキッチンに立つ。急に顔から汗がたらたら流れ落ち、上半身も汗びっしょり、前に汗が出た日から2週間目、漢方風呂に入る。

2008年 3月下旬

お友達と展示会へ行く。6ヶ月振りに一人で外出。今までは出掛けるといっても松本医院へ娘と一緒に行くときだけ。後は自転車でスーパーに行く時とか。歩くのは時々休みやすみで長歩きは無理でした。3日後リウマチが出る。右手の薬指、中指の関節、胸、両腕のこわばり、ひさしぶりの寝苦しきで「あんか」を抱いて寝る。

2008年 4月5日

松本医院へ、先生にお会いし元気をいただいた。堅かった桜のつぼみがふくらみ、やがて少しずつ開花、満開へと日を追うごとに濃い桜色へと変化していく様を自宅から飽きる事なく眺めていた。その川沿いの桜が満開。桜並木の下をウォーキング。大地にしっかり根を張り、枝を逞しく広げているがその先には楚々とした優しく美しい桜花が何とも可憐。久しぶりに気分も晴れるが、知らず知らず膝を庇う歩き方になってしまう。頭皮、ウエスト付近、背中の痒いところは孫の手を使う。痒い所に手が届くとはこのこと。なかなか便利。以来孫の手が手離せなくなった。

2008年 4月中旬

首筋が痛む。そのせいか頭痛がする。頭皮、脇腹、背中、腕、膝の痒みと痛み。期限の無い戦い！いつ終わるのか、もう勘弁して！

2008年 4月21日

夕方から造幣局の通り抜けへ娘と行く。天満橋から始まるが大勢の人の波に押しされながらも美しい桜の花に癒されました。夜、両膝が痛む。歩き過ぎ？回転椅子が届く。腰掛が高さ調節出来るので1番高くしてもらおう。腰掛けていて立ち上がる時椅子の肘に手を付き腕に力を入れると割りと楽に立って歩き出せる。

2008年 5月

膝にお灸をして2日程すると赤いぶつぶつがやけどの様に水ぶくれになってるものもあり、痛痒い。膝の痛みも歩く時は、いい時と悪い時が行きつ戻りつしているみたい。

前から観たかったマリーローランサン展をサントリーミュージアムへ友達と行く。美術館の前に立って戸惑う。道路から見上げると何十段という階段が館の玄関まで横いっぱい広がっている。とても登れない。表示に従って横の方の入口から、入れてもらいエレベーターを使う。何だかなさけない。

2008年 5月中旬

右目、まぶたが赤く腫れる。松本先生にTELして前回の残りの抗生物質を飲む。2日程で腫れが引いていく。

2008年 5月下旬

松本医院へ。いつもはJRを使っているが今回は娘の車で行ったので大阪市内から高槻まで結構時間がかかる。先生からプロテインはもう飲まなくていいよと言われた。嬉しい。

毎朝、食事の後牛乳で9杯溶かして飲んでいたが、どうも苦手でした。

2008年 6月初旬

顔、額、頬、口元とかが赤く箸ではたい様な2～3cm位のあざの様な皮膚が表われる右目の目尻が痒い。見ると赤くなっている。咳、痰は相変わらず出る。プールへ行く。昨年9月以降9ヶ月振りにプールに入り水中ウォーキング45分。温水ジャグジーで膝の表と裏側に勢い良く出ているお湯を当てる。

2008年 6月中旬

両腕、脇腹あたりリウマチのこわばりあり。咳き、痰もひどく胸が痛い。夜、身体が熱い(37.9°)松本先生から頂いていた風邪漢方薬を炊く。

味はリウマチ漢方より不味い。

就寝時、床に就いても右側を下にして寝るとすごい痛み、左側へと何度も寝返りする。その上 横になっても足裏の痛みもあり夜はあまり眠れない。

2008年 6月中旬

ようやく5日目位に熱も落ち着いたと思うと痒みが胸バストの上全体に細かいアトピーが出てくる。

2008年 6月下旬

松本医院へ。先生に痒みを訴える。いつもの赤い軟膏の後にと抗生物質の軟膏も頂く。階段の下りがいままでは片足ずつ下りては両足を揃えては下りていたが、交互に足を降ろして階段を下りることが出来た。だが長歩きは無理。左目まぶたが赤くなり痒い。

2008年 7月上旬

やっと足の痛みが和らいできた。歩ける感じ。額の赤味が大分薄くなった。膝下肢に白い斑点が広がってくる。松本先生にお聞きすると白斑症とのこと。ステロイド使用の後遺症らしい。

2008年 7月中旬

足の甲、下肢、上肢、上腕、内側の柔かい所、肘の曲げる所、首周り等、細かいぶつぶつが出て痒みがひどい。

2008年 7月下旬

ウォーキングで川端を40分歩く。プールも再開。週2回は行きたいものだ。

2008年 8月

白斑症が全身的に広がり、まだら模様になってきた。古い皮膚が白斑との対比で一層黒く見えてくる。前から思っていたが立った時に膝が曲がってしまう、真直ぐに立てない。骨が曲がってしまったのか。意識して伸ばそうとすると痛いので立っている時、無意識に膝を少し曲げてしまう。プールで横歩き交差、水けり運動を主にする。太腿の筋肉、腹筋、背筋を鍛えることをモットーに。自転車を漕ぐのが少し軽くなったが膝はまだごりごりしている。ずっと椅子に腰を掛けていて立ち上がり歩きだすと足がこわばり不自然な歩き方になる。時々足の裏とかが傷む、胸の痒みに襲われる、膝はまだ駄目、これらがすっかり元通りになるのだろうか、でもここまできたのは松本先生の御蔭

様です。

握手の時の手の温もりを思い出す。がんばるぞ！でもあせらない。

2008年 9月

最近歩くのが割りと自然になってきたし距離も伸ばせるようになった。だが階段の昇降は手すりに掴まりながらである。上半身の痛みは殆んど無い。呼吸器はいただいた粉薬を常に服用、咳・痰の多い日と少ない日とがある。

思い返すと2回大きな山があった。

松本先生の所へ通い出し、1ヶ月半後、七転八倒のひどい腹痛に襲われ吐気、食欲不振で別の病気が潜んでいるのではないかと思った位、松本先生はリウマチの悪さということでした。また、今年の6月中旬、咳・痰がひどく胸が押しつぶされそうな位痛い。熱が37, 9° 前後続きリウマチの痛みも出て3日程食欲がなく何も食べれないといった状態でしたが10日位して徐々に回復してきました。これらを乗り越えてきたからこそ今の状態があると確信しています。穏やかな上昇気分。来月の10月6日で松本医院へお伺いして丁度1年となります。

娘も先生の大ファンで、松本先生ありがとうございます。

今後ともよろしくご指導くださいませ。

以上中間報告とさせていただきます。