

MY LOG

医療機関名

はじめに

強直性脊椎炎では、腰・背中の痛み、手足の関節の痛み、体のこわばり、体のだるさ、体重減少、発熱などさまざまな症状があらわれます。強直性脊椎炎の患者さんで全く同じ症状の方は二人といたないと言われているほどです。また、痛くて寝込んでしまうほどだったのに、翌日にはすっかり痛みがなくなりケロッとしてしまう、というように、症状の波が激しいのもこの病気の特徴です。

だからこそ、患者さん一人ひとりが自分の症状や、その状態をきちんと把握することがとても大切です。

本冊子は、背中、腰、関節の痛みや体のこわばりの程度を毎日記録するようになっています。患者さん自身や主治医の方が、強直性脊椎炎の状態をしっかりと把握するためのお役に立てばと願っています。

順天堂大学医学部附属順天堂医院 膠原病・リウマチ内科 准教授
多田 久里守

MY LOGの目的

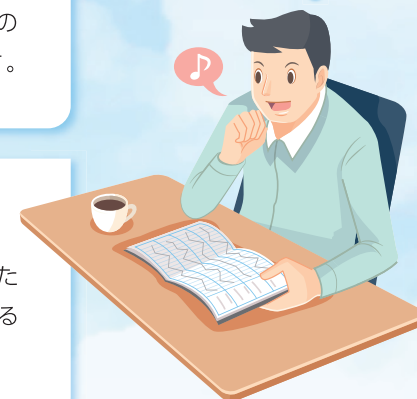
自分の状態を把握する

症状の程度をグラフで示すので、一目で自分の状態や症状の変化を把握することができます。

症状の経過を知る

症状記録とともに、メモ欄に治療薬を変更した日を記載しておくことで、以降の症状の変化を見ることができます。

最近は痛みがよくなってきたかも…



この記録を医師に見せ、 ふだんのあなたの状態を 知ってもらおう

短い診察時間のなかで、ふだんの状態をすべて医師に伝えることはとても難しいです。

この記録を医師に見せることで、ふだんの痛みなどがどの程度なのか、医師に知ってもらうことができます。



毎日の記録は少し手間がかかりますが、
まずは1ヵ月、症状を記録してみてください。

1

適度な運動をする

強直性脊椎炎では、背骨や関節を固まらせないようにするために、適度な運動が欠かせません。無理は禁物ですが、体の動く部位（背骨、関節など）を、毎日一度はまんべんなく動かすようにしてください。運動を行うときは徐々に体を動かすようにしましょう。



そろそろ体を動かさなきゃ

2

長時間、同じ姿勢をとらない

立ちっぱなし、座りっぱなしなど、長時間同じ姿勢をとると、肩、背中、腰に負担がかかり、痛みが出やすくなります。できるだけ頻繁に、体を動かすようにしましょう。また、常に姿勢を意識し、背中がまっすぐになるような姿勢を心がけてください。



3

寝るときは適切な寝具と姿勢で

なるべく仰向けで寝るようにしてください。横向きに寝るときは、耳の下に小さな枕を入れて、首が横に曲がらないようにするとよいでしょう。敷布団（ベッド）は、背骨がまっすぐになるよう、できる限り平らで硬めのものがよいです。ただし、硬すぎて眠れなくなってしまうよう、自分に合った硬さを選んでください。



喫煙は症状を悪化させる場合があります※。

禁煙を心がけてください。

※日本AS友の会：強直性脊椎炎・療養の手引き 第3版、2016

日にちを記載します。

年月を記載します。

2019年 2月

MY LOG シートの記入方法

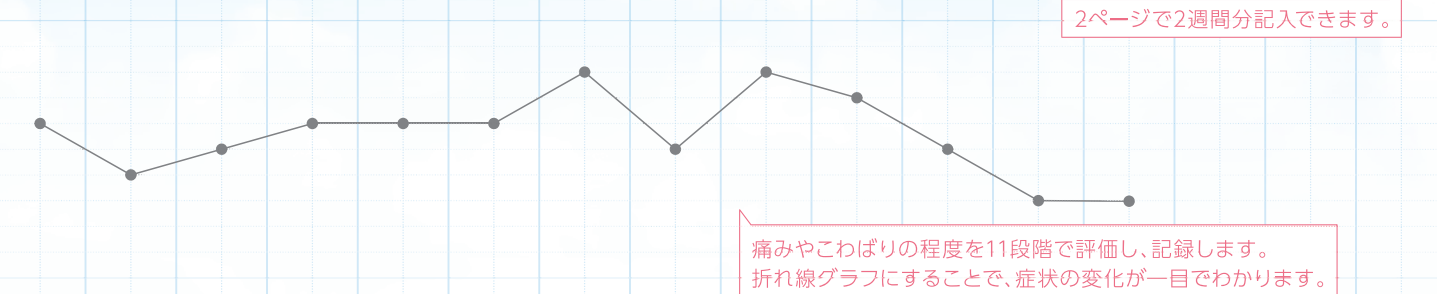
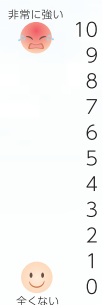
2/1 2/2 2/3 2/4 2/5 2/6 2/7 2/8 2/9 2/10 2/11 2/12 2/13 2/14 2/15 2/16

メモ

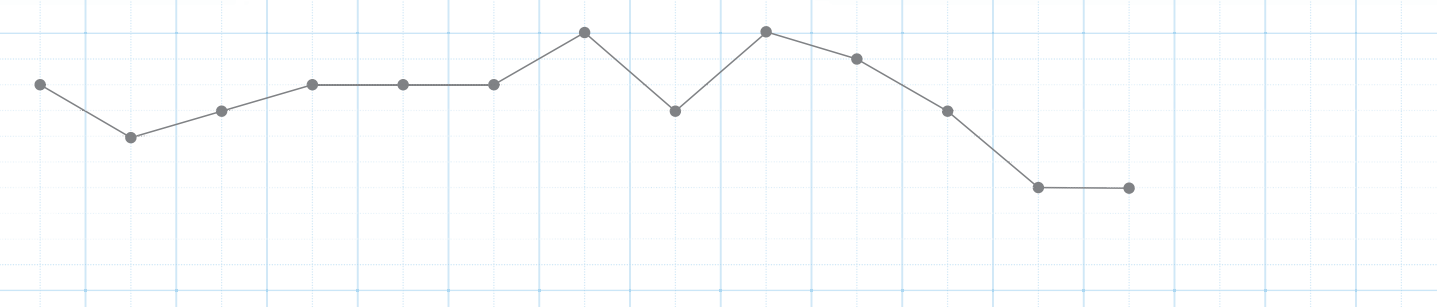
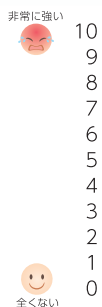
2/7 熱が出た
起き上がれない
2/14 注射薬開始

体調の変化や気になる症状、治療薬の変更などの記録にご使用ください。

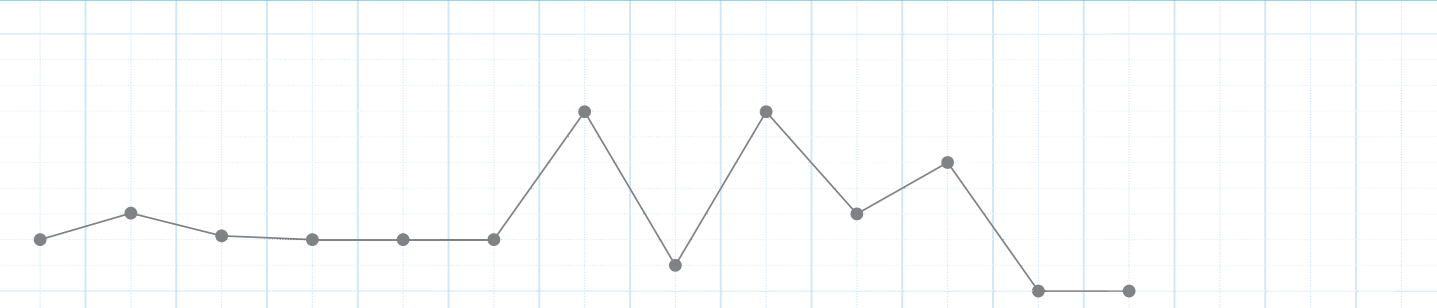
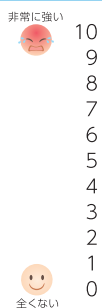
強直性脊椎炎の
症状の強さ



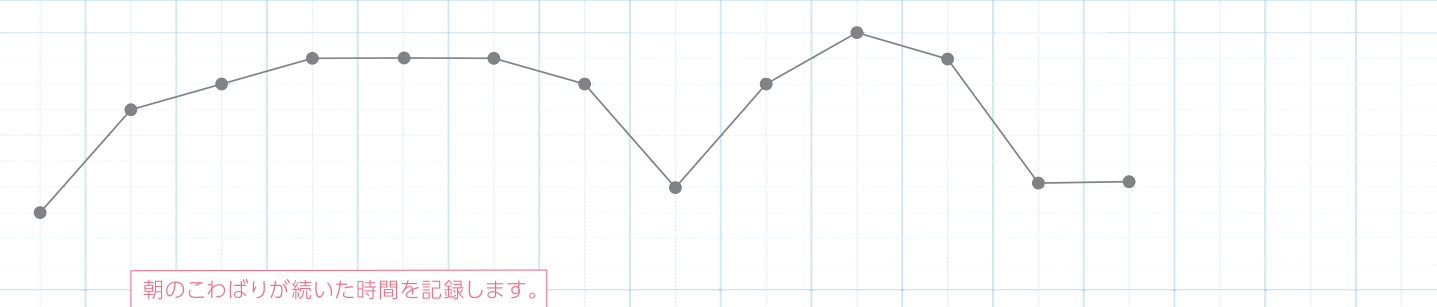
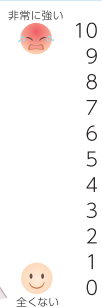
首・背中・腰の痛み



関節の痛み
(首・背中・腰以外)



朝のこわばりの強さ



持続時間(分)

30 50 20 100 80 120