

# Arthritis

Arthritis occurs when the joints in your body are inflamed or there is a breakdown of cartilage in your joints. Cartilage is the cushion in the joints that protects them from pressure and makes movements smooth. When cartilage breaks down in some joints, your bones rub together causing pain, swelling, and stiffness.

Most arthritis is osteoarthritis. This comes from joints wearing out over time from use. This occurs most often in the knees, hips and hands. The joints begin to ache and thicken. At times the tissues around the joint become strained and cause more pain.

There are other types of arthritis that occur mainly at a younger age. These often need special tests and treatments.

## **Risk Factors**

- Growing older
- Injury to a joint
- Overuse of a joint

## **Signs**

- Joint pain
- Joint is not stable or it feels like it will not support you
- Joints enlarge or swell
- Stiffness, often in the morning
- Limited use of joints
- Warmth around joints
- Redness of the skin around joints

## **Tests**

Your doctor will talk to you about your health and look at your joints. Your doctor may order blood tests, x-rays or remove a small sample of fluid around the painful joint.

# 関節炎

関節炎は関節に炎症が起きたり、関節の軟骨組織が損傷すると発症します。軟骨は関節のクッションのような役割を果たしています。圧力から関節を保護し、動きをスムーズにします。いくつかの関節で軟骨が損傷すると、骨同士が直接当たって痛み、腫れ、凝りを引き起こします。

もっとも多い関節炎は骨関節炎です。これは長期の使用によって関節が磨り減るために起こります。膝や腰、手によく発症します。関節が痛み始め、太くなります。ときどき、関節の周りの細胞が緊張して痛みが強くなります。

他の種類の関節炎は主に若いうちに発症します。専門の検査や治療が必要な場合がほとんどです。

## 危険因子

- 加齢
- 関節のケガ
- 関節の酷使

## 兆候

- 関節の痛み
- 関節が不安定、またはしっかり支えられていないように感じる
- 関節が大きくなっている、または腫れている
- 凝りがある (特に朝)
- 関節の動きが制限される
- 関節の周りが熱を持っている
- 関節付近の皮膚の発赤

## 検査

医師が健康状態について問診し、関節を診察します。血液検査、X線検査、または痛む関節の周囲の液体を少量採取する検査を指示する場合があります。

Arthritis. Japanese.

## **Treatment**

Treatment of arthritis depends on:

- The cause
- Which joints are painful
- Amount of pain
- How the arthritis affects your daily activities
- Your age
- Your work or activity

As a part of your treatment, you may need to:

- Exercise to improve movement and joint strength.
- Use hot or cold treatments to control pain and swelling.
- Avoid positions or movements that put extra stress on your painful joints.
- Avoid staying in a position too long.
- Add grab bars in the shower, the bathtub and near the toilet.

If these changes do not help, your doctor may suggest medicine to control pain and swelling. Sometimes surgery is needed.

Call your doctor **right away** if:

- You have severe unexplained joint pain.
- The joint is very swollen.
- You suddenly have a hard time moving the joint.
- Your skin around the joint is red or hot to the touch.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

## 治療

関節炎の治療は以下のような要素によって変わります。

- 原因
- 痛む関節の部位
- 痛みの程度
- 日常生活にどの程度支障があるか
- 年齢
- 職業、生活

治療の一環として、以下のことに注意が必要です。

- 関節の動きや強さを改善するための運動
- 痛みや腫れをコントロールするための温熱または冷却治療
- 痛む関節に余分な力が加わるような姿勢や動きを避ける
- 同じ姿勢を長時間とり続けない
- 風呂場やトイレに手すりをつける

これらによって改善が見られなければ、投薬による痛みや腫れのコントロールが提案される場合もあります。手術が必要な場合もあります。

以下の症状が現れた場合は直ちに貴方の医師に連絡してください。

- 理由のわからない深刻な関節痛が起こった場合
- 関節の腫れがひどい場合
- 突然関節が動きにくくなった場合
- 関節付近の皮膚が赤くなったり、触れると熱を持っている場合

**質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。**

Arthritis. Japanese.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).