

# スマイラフ®を服用される患者さんへ

監修 | 独立行政法人 国立病院機構 名古屋医療センター 整形外科・リウマチ科  
手術部長 整形外科医長

小嶋 俊久 先生

監修者の所属は作成当時のものです

## このような症状はありませんか？

- 美味しくものがたべられなくなってきた
- 日常の動作の速度が遅くなってきた
- 体重が以前よりも減ってきた

このような症状があると「フレイル」の可能性あります。

## 「フレイル」と関節リウマチの関係

「フレイル」とは、加齢に伴い体を維持する内臓の機能（生理機能）が低下することによって、徐々に体力や筋力が低下し、体や心の働きが弱くなることで、社会的な繋がりも薄くなった状態のことを言います。

関節リウマチの患者さんは、その症状や合併症の存在などにより「フレイル」に陥りやすい状況にあるとも言われています。

## 関節リウマチと「フレイル」の関係(イメージ図)



関節リウマチの症状  
合併症

体力や筋力の低下  
日常生活動作に制限

フレイルの状態に陥る

スマイラフの服用中に気になる症状や体調の変化に気づいたときは、  
すぐに医師やスタッフに相談してください。

## フレイルを予防するために、 日々の生活を見直してみませんか

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。関節リウマチの治療をしっかりと行ったうえで、症状や体調の変化に気を配りつつ、続けられるフレイル予防を考えていきましょう。

### ✓ バランスの良い食事を3食とりましょう



やせてきた方は要注意。  
様々な種類の食品(タンパク質などを含む)を3食  
しっかり食べましょう。

### ✓ 関節リウマチの症状に影響がない範囲で体を動かしてみましょう



日々の生活の中で、歩けるときは歩いて用事を  
済ましたり、ちょっとした時間にストレッチをして  
みましょう。

横断歩道を渡り切れますか？

椅子から立ちあがり座る動作を12秒間で5回繰り返すことができますか？

### ✓ 可能な範囲で外出する機会を作りましょう



お気に入りの場所を訪れたり、趣味や行きつけの  
お店に外出するなど、人々との交流を心がけ  
ましょう。

何か気になることがあれば、医師やスタッフに相談してください。

医療機関名

スマイラフに関する情報は  
《スマイラフ.jp患者さんとご家族の方へ》  
からご覧いただけます。

スマイラフ.jp 患者さんとご家族の方へ



<https://smyraf-pts.jp/>  
スマートフォン、パソコンの  
どちらからでもご覧いただけます。



アステラス製薬株式会社

(’24年3月作成) DMC-NK

SMR95005A01