

でも体調がよくなる。顔も元に戻るので喜ばれる。悪化しても、ステロイドを再開しなくても、ベリムマブを足したり、プラケニルの量を戻したりすることで対処できる。不可逆的なSLEの障害も8割はステロイドによるもので、2割は腎不全やSLE自体によるものである。8割は白内障、緑内障、圧迫骨折、大腿骨頭壊死などのステロイドの副作用である。ステロイドを減らすこと自体がアウトカムを良くする。ステロイドは即効性があり、効果も高く、いまだにとっても大事な薬である。しかし、あくまでも先発であって、ステロイドを減らすためにリリーフとして、ほかの薬を早め早め

に使っていく。その薬がステロイドを減らしたときに効いてくるように始めから治療を計画する。これが疾患修飾性のある薬ということで、今はsocial remissionが大事で、患者さんが就労、就学、妊娠など、普通のことができるように、SLEになる前に思い描いていた人生が送れるようにすることがSLEの治療目標である。

いつもながら示唆に富む、切れ味さわやかな講演であった。

閑話求題

ツレが整いだしまして。
萩市 相良 健

ツレがサウナーになりました。友人に洗脳されたらしく、最近では防水対応のスマートウォッチまで購入して、せっせと通っています。サウナ→水風呂→休憩のサイクルを繰り返すことで得られる陶酔感を「整う」と表現するらしいですが、私はあの暑さは我慢できず、サウナで整うことはできません。ツレが整いだすのを見て、私も何か整いたい！と思っていたら意外にたくさんしていました。

た。コロナ禍で自粛が始まってからYouTubeでASMRというジャンルにはまり、特に「ボキボキ整体」の動画を見るのが楽しみになりました。第5波が落ち着いた束の間、博多の有名店でボキボキ整体を受けた時の感動は忘れられません（首をひねられるときが少し心配でしたが）。右肩が落ち姿勢が崩れていたのが、施術後は身体がまっすぐになり、整う喜びを実感しました。他にも庭掃除やDIY系の動画にもはまり、ブロワ&集塵機、草刈り機や高圧洗浄機を次々に購入し、積もっていた落ち葉や茂っていた雑草を処理したり、ウッドデッキを磨いたりして、綺麗になった庭を見て悦に入っていたのを思い出しました。これも「整う」ですね。私にはサウナがなくても大丈夫そうです。

山口銀行は スマホ1つで

いつでも、どこでも、カンタンに

口座開設も

残高照会も

お振込も

お店に行かなくても大丈夫。便利に使えるアプリです。

この世界で、この場で、このじぶん。

YMfg

山口銀行

お問合せはヘルプデスクへ

0120-307-969 ■受付時間(平日・土日祝) 7:00~23:00

