

一位治療風濕的專業醫師，
其親身經歷與治癒經驗。

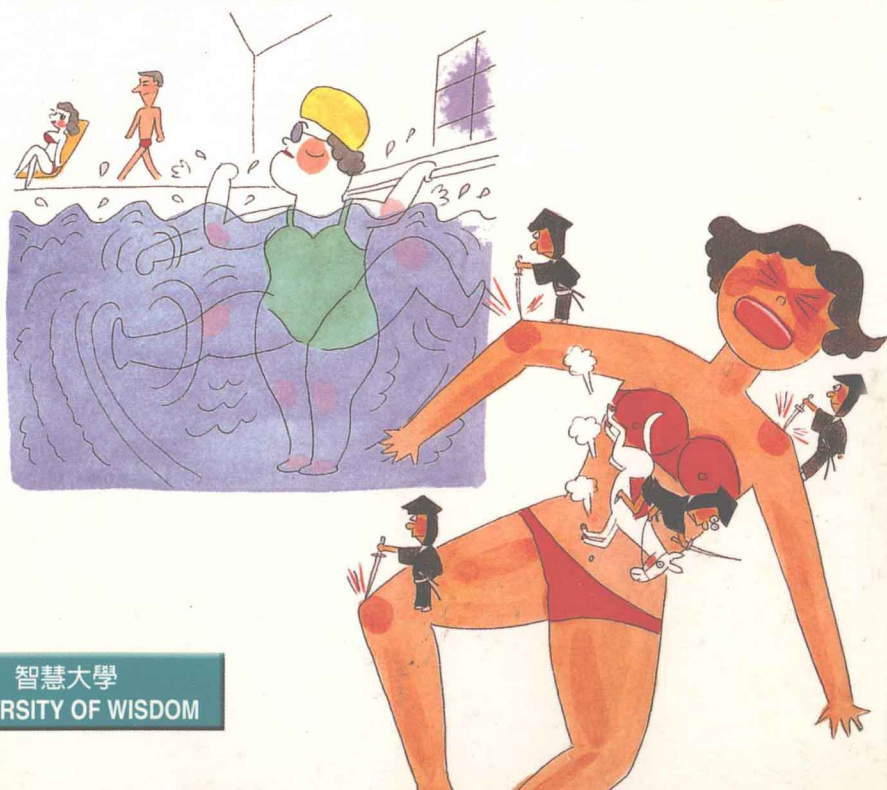


風濕

與

橋本 明〔主編〕
福原壽萬子〔著〕
サトウサンペイ〔漫畫〕

游泳池療法



智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

橋本 明〔主編〕

福原壽萬子〔著〕

サトウサンペイ〔漫畫〕

風濕與游泳池療法

國家圖書館出版品預行編目資料

風濕與游泳池療法／福原壽萬子著。
-- 初版。-- 臺北市：智慧大學，2002〔民91〕
面：公分。--（健康家族：31）
ISBN 957-452-292-X（平裝）

1. 風濕病 2. 水療法 3. 運動與健康

415.274

91010506

健康家族 31

風濕與游泳池療法

NT\$200

福原壽萬子／著

2002年8月／初版

出版者：智慧大學出版有限公司

【企劃 正向出版社】

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話／(02) 2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥 19533805

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話／(02) 2664-2511 * 傳真(02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E - m a i l / linyu@linyu.com.tw

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5樓

訂書專線 (02) 3234-0036 * 傳真(02) 3234-0037-8

◎法律顧問·蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-292-X

RHEUMATISM TO POOL RYORO

by FUKUHARA Sumako / HASIMOTO Akira (Superv.) / SATOH Sampei (comics)

Copyright © 1999 by FUKUHARA Sumako / HASIMOTO Akira / SATOH Sampei

Originally published in Japan by SANSEIDO CO., LTD., Tokyo.

Chinese (in complex character only) translation rights arranged with

SANSEIDO CO., LTD., Japan through THE SAKAI AGENCY / ORION

and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY All rights reserved.



前 言

我現在雖然很胖，不過，以前更胖，每天都想減肥。

當時十三歲的兒子到加州奧海市的中學留學。因為我放心不下，所以就到美國住在孩子寄宿宿舍附近的飯店裡。

那是一家名為「The Oaks」的減肥休閒飯店。

我不禁捫心自問，我究竟是擔心兒子，還是自己想減肥呢？總之，停留在該飯店的那段期間，一個月瘦了八公斤。這時，我發現到一件事。

那就是游泳池。為了減肥，利用水的浮力與水壓的阻力練習的課程有很多，我認為對風濕的治療很有幫助。

由於水具有浮力，所以比起在地面上更容易活動身體，不僅能夠擴展關節的可動範圍，還可以藉著水的阻力鍛鍊肌肉。

回到國內一年後，竟發生了令人意想不到的事情，那就是身為風濕專門醫師的我卻



罹患了風濕！關於這一點，在本書的內文中會詳細敘述。總之，當時非常痛苦。

我的主治醫師是日本屈指可數的風濕專家橋本明先生。除了使用各種藥物之外，還進行各種復健。我是患者，也是醫師，同時還是實驗體。這時，我才真正體會到患者的痛苦。

我了解到醫師教我的先發制人非常重要，但是在我腦海中縈繞的卻是那個在減肥飯店游泳池的經驗。

當時住在俄勒岡州的美國朋友寄了一本書給我，書中附帶說明：「這是今天早上在電視節目中介紹的書，我買來送給你。」書名是《Pain Free Arthritis》（消除關節疼痛），是一本游泳池療法之書，裡面有很多圖片。我很高興且愉快的翻閱著。

作者狄貝拉·班森自己也罹患了關節炎，後來藉由游泳池療法克服了疾病。所以我當然會喜歡這本書。

真想和他見個面，談談該療法。更想實際看看該療法的治療過程。於是在藥效出現時，拜託要繞到紐約回德國的朋友幫我推輪椅，讓我親自登門拜訪該書的作者。

作者為我介紹了紐約的一些游泳池療法、治療現場及很多朋友。我自己也親身到游



泳池嘗試一下，但是卻一直做不好。我想，如果我做不到，那麼患者一定也做不到。

情緒有點低落的我，在踏上歸途前，按照預定計畫，到科羅拉多州的丹佛市拜訪住在那裡的朋友天坊昭彥（當時是丹佛出光石油開發所長）。

丹佛市在美國中西部，利用太陽能設立了溫水游泳池設施，在全美極為風行。

在那裡，我認識了科羅拉多大學醫學部復健科的梅亞麗·卡本特先生。在短短的一週內，我參加游泳池療法的講習活動，還得到了研修證明書。

有很多人在溫水游泳池進行復健，包括智障兒、小兒麻痺兒、風濕關節炎患者，以及在交通意外事故中脊髓受損的人。對我而言，這一週的課程相當辛苦。

很多因為小兒麻痺症而行動不穩的孩子也在游泳池當中，就好像魚一般，輕鬆自在的游著。這種游泳池療法不禁讓我感嘆，在數億年前，人也是生活在海中的動物。

美國有很多專為殘障者設立的設施和課程，和國內的設備有很大的差距。

在地面上的復健雖然重要，但是在能夠擴張可動範圍的溫水游泳池中的復健，卻是我當時的一大夢想。

歸國後，身為飯店游泳池會員的我，只要有空閒時間，就會在溫水游泳池裡嘗試在



美國學會的方法。但身為風濕醫師，我的目的是設立國內所沒有的「附設溫水游泳池的醫院」，希望能夠逐漸減輕患者的病情。

可是腦海中卻不斷有不安的念頭浮現。建築費和維修費相當龐大，真的能夠順利經營下去嗎？游泳池療法無法納入健康保險的範圍。但罹患風濕後，我深深體會到，這的確是非常有幫助的療法。

後來，在我的主治醫師橋本先生、我的丈夫，以及多位人士的鼎力相助下，一九八七年，終於實現了我的夢想。

風濕是很難治癒的疾病。不過，我還是要在此告訴各位：「風濕能夠逐漸痊癒。」我希望能夠更清楚的將這個訊息傳達給患者及其家人，於是請漫畫社的工作人員幫我畫了一些漫畫。

希望本書能夠造福廣大的人群。



目 錄

前 言 / 5

第 1 章 治療風濕的醫師罹患風濕

- 突然襲擊而來的風濕疼痛 / 18
- 彷彿老鼠在咬關節似的 / 20
- 難道真的是風濕嗎？於是進行血液檢查 / 22
- 臥病在床的醫師 / 25
- 金注射與類固醇荷爾蒙的治療 / 28
- 終於擺脫了類固醇荷爾蒙劑 / 31
- 游泳池療法令我大開眼界 / 33
- 積極進行運動療法 / 37
- 去真向法的道場 / 43



第2章 何謂風濕病？

- ㄤ 好的主治醫師很重要／45
- ㄤ 「早晨的僵硬」是前兆／50
- ㄤ 全身關節和骨骼都生病了／51
- ㄤ 手指的腫脹／52
- ㄤ 手的變形／53
- ㄤ 握力衰退／53
- ㄤ 手腕肌腱斷裂的患者／53
- ㄤ 頸部的變形／54
- ㄤ 手肘的變形與腫脹／55
- ㄤ 膝的腫脹與疼痛／56
- ㄤ 腳的變形／57
- ㄤ 骨骼脆弱／59
- ㄤ 出現「全身病」症狀／61



- ㄨ 肺纖維症／62
- ㄨ 關節表面發黑／63
- ㄨ 走路可以強化關節軟骨／63
- ㄨ 運動可以促進骨骼新陳代謝／65
- ㄨ 強化肌肉力量來保護關節／67
- ㄨ 風濕是一生的疾病／69
- ㄨ 上廁所的困擾／72
- ㄨ 成為很會搭電車的人／74
- ㄨ 乘坐計程車的工夫／75
- ㄨ 泡澡時的注意事項／75
- ㄨ 穿寬鬆的鞋子／76
- ㄨ 感冒是萬病之源／77
- ㄨ 思考三年後、五年後會變成什麼情況／78
- ㄨ 初期對策最重要／79
- ㄨ 就診時一定要帶著病歷紀錄／80



第3章 二 今後は運動治療の時代

- ㄟ 就診時の方便服装／81
- ㄟ 在診察場所變成記錄狂／82
- ㄟ 了解現在的狀態／86
- ㄟ 早起以便擁有復健的時間／86
- ㄟ 必須多走路才行／87
- ㄟ 即使臥病在床也要養成坐起來的習慣／88
- ㄟ 秘訣在於不可焦躁／89
- ㄟ 發炎時該怎麼辦？／90
- ㄟ 能夠幫助復健的伸展運動／90
- ㄟ 在水中能夠輕易進行達到最大肌力的運動／92
- ㄟ 不會損傷關節的水中運動／93
- ㄟ 安全、可隨時活動的水中運動／96



- ㄛ 在游泳池進行的實際運動／97
- ㄛ 在游泳池中運動比較好／100
- ㄛ 小心別在游泳池中運動過度／101
- ㄛ 在生活中也要納入復健運動／102
- 隨時隨地都可以進行的風濕體操／103
- 生活中能夠進行的復健運動／108
 - ↳ 手腕運動／108
 - ↳ 手指運動／112
 - ↳ 手肘運動／116
 - ↳ 肩膀運動／118
 - ↳ 肩膀運動・他人輔助的方法／120
 - ↳ 肩膀運動・自己努力的方法／122
 - ↳ 頸部運動／124
 - ↳ 膝的運動／126



我的風濕體驗記

藤岡忠美

- ↳ 腳踝運動／131
- ↳ 腳趾運動／131
- ↳ 股關節運動／133
- ↳ 腰與股的運動／136
- ♣ 疼痛、冒出汗／139
- ♣ 住進整形外科醫院六個月／140
- ♣ 聽說針灸很好，因此接受……／141
- ♣ 症狀惡化／143
- ♣ 抱持孤注一擲之心到東京去／144
- ♣ 待在二樓寬廣的復健室中／146
- ♣ 利用吊椅送到游泳池中／147
- ♣ 實際感受到游泳池的效果／149



第4章 風濕藥

↑ 自己終於能夠一個人走在下北澤的城鎮中／152

- ↘ 盡早謀求對策／158
 - ↘ 經由血液檢查了解風濕的狀態／159
 - ↘ 首先最好使用金劑抗風濕藥／161
 - ↘ 抗風濕藥的困難之處／164
 - ↘ MTX／165
 - ↘ 抗風濕藥的多劑併用療法／166
 - ↘ 能遏止發炎症狀的類固醇荷爾蒙／167
 - ↘ 要仔細消毒／169
 - ↘ 高明使用類固醇，減少使用量的祕訣／170
 - ↘ 類固醇以外的消炎劑／172
- 治療風濕所使用的藥物一覽表／175



解 說 橋 本 明

- 有游泳池的醫院／180
- 比「疼痛」更可怕的風濕之「肢體不自由」／180
- 不只是身體方面的痛苦／181
- 風濕的肢體不自由是進行性的／182
- 醫療方面的處理方法／182
- 照目前的狀況下去，將來的發展為何？／183
- 陸地上的訓練無法讓你走路／183
- 水中運動訓練／184
- 從右肩下垂到右肩上抬／185
- 忽視發炎症狀，拚命訓練反而危險／185
- 游泳池療法的效果：國立伊東溫泉醫院的經驗／186
- 多建造一些患者用的游泳池／187
- 結語／188



