

## オンライン交流会 (@Zoom)

日時 2021年4月14日(水)

19:00 ~ 19:45 (6名参加)

### 内容

初めて Zoom ミーティングでの開催で、始まるまではドキドキしていましたが、なんとか無事開催ができました。本日も、皆さんの近況報告・治療報告を中心に、楽しく情報交換ができました。主な話題は以下のとおり。

★体調は順調。レミケード切れ前に口内炎が出る。

オテズラも全身に作用する強い薬なので、レミケードで炎症が治まるなら、局所への対処療法(軟膏、パッチシール、スプレー)で対応。

右下の親不知。歯科治療が炎症発作のトリガーになる事があるので、注意しながら、口腔外科のある戸畑共立病院で抜歯予定。

★尿検査で血尿検出(薬の影響?) グレデニン(免疫抑制剤)、コルヒチン服用中。

★レミケード前発熱あり。陰部できもの。ステロイド、コルヒチン、レミケード併用。

体温低下は薬で平常温に戻る。汗がでると疲れたサイン。

★手の骨、足の骨への炎症。

★転居後、医療証の転入届手続き中。ヒュミラが高いが一旦手出し。半年後に返戻。

ヒュミラ始めて半年。2週間に1回、お腹と太ももをローテーションで自己注射。

足のはれでステロイドも併用。パルスの使い方、ステロイドを1~3日で切る。自己判断。

★口内炎の抑え方。うがい炎症を鎮めてから軟膏。ずっと引く。

イソジンのうがい口内炎の予防になる。(コロナの予防にもなる)

### まとめ

ストレスレスの生活で、過ごしましょう。

次回は5月連休中(別途調整してお知らせします)。zoom 練習会を何回か実施します。

メーリングリスト、LINEグループを活用し、何か情報がありましたら、発信をお願いします。

### 追伸

Zoom レコーディング機能を ON にしていたので、後から聞きなおして、メモ作りが楽でした。

その音源ファイルをメーリングリストに流せばよいのですが、さすがに容量が大きすぎる。

Youtube にアップすれば、みんなで聞けるのかもしれませんが、それはまだ、先の話・・・。

いろいろ勉強してみます。