



早期からの徹底治療が鍵！

働き盛りの女性に多い

# 「関節リウマチ」

## ■ こんな症状はありませんか？

関節がこわばる、痛い

指が曲げづらい

関節が熱っぽくなって腫れる

手がにぎれない

関節が動かしにくい

「リウマチ熱」

名前に「リウマチ」がついていますが、溶連菌という細菌の感染によって起こる病気ですので、「関節リウマチ」とは異なります。

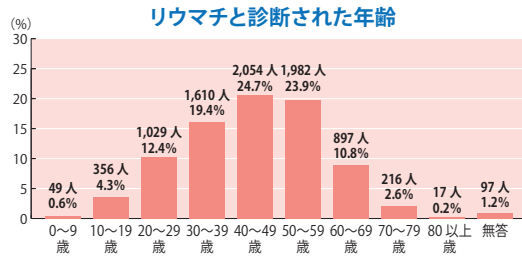
これらの症状が、朝起きてから最低でも30分くらい続き、かつ1か月くらい続く場合、関節リウマチを疑います。

## ■ リウマチ発症年齢

男性よりも女性に起こりやすい病気です。(男女比：人口1,000人あたり女性5.4人、男性1.1人)



小さいお子さんも発症？  
知らなかったピッ



2010年 リウマチ白書 (社) 日本リウマチ友の会より

## ■ リウマチ診断の今、むかし

**以前の考え方**

病気はゆっくり進行し、10年以上経過してから急速に関節破壊が生じる、と考えられていた。

従って、症状や進行の様子を見ながら治療していく。(初めは痛み止め痛みを抑え、その後ステロイド剤などで炎症を抑えていく)

**新しい考え方**

発症後、早期から急速に関節破壊が生じる。

初期のうちからしっかり治療する。(治療開始時期に加え、新しい治療薬の出現で、病気の進行を食い止めることが可能に)

このようなことから、早期に発見し治療することが重要になったのです。

関節リウマチは、国内に70万〜80万人もの患者さんがいるといわれているだけに、病名だけは知られていますが、誤解も多い病気です。

飛躍的な治療法の進歩により、かつての常識とは大きく異なってきた関節リウマチについてご紹介します。

▼ **関節リウマチって？**

関節リウマチ(以下「リウマチ」)は、免疫システムの異常により、関節に炎症が起こり、痛みや腫れが続く病気です。

進行すると関節の骨が破壊されて変形し、日常生活に支障をきたします。関節の症状が顕著ですが、関節だけの病気ではなく、炎症が全身に広がっていくこともあります。

最も特徴的な初期症状としては、起床時の関節のこわばりや腫れです。その炎症は手足の関節や肩、股関節などに起こり、腫れや痛みが移動し、同時とは限りませんが、左右対称に出る点も特徴的です。

監修 千葉県医師会 杉山隆夫 医師

## ■ 関節リウマチは自己免疫疾患

関節リウマチの原因は明らかになっていませんが、自己免疫疾患のひとつです。

※ 自己免疫疾患…本来は、外から侵入してくるウイルスや菌などの外敵から体を守る仕事をしている免疫ですが、自分の組織を外敵とみなして攻撃してしまう病のことです。

**正常な関節**

骨  
かつまく滑膜 (ピンク部分)  
じんたい 靭帯  
軟骨

**関節リウマチの関節**

骨  
炎症性滑膜  
破壊され、ゆるんだ靭帯  
破壊された軟骨

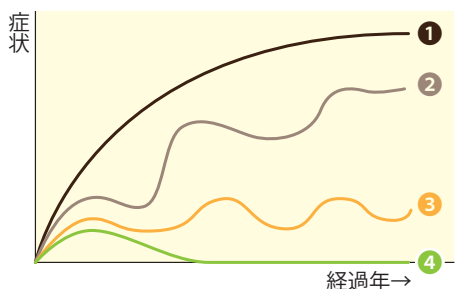
**病気の進行**

- 関節が炎症を起こす
- 進行すると軟骨や骨が壊される
- 関節が変形する

関節を動かさなくても痛いのが特徴だ  
ピッ

病気が滑膜組織にとどまっているうちに治療を始めれば、軟骨や骨が壊れるのを防ぐこともできるようになりました。

## ■ リウマチの経過



<b>①進行型</b>	現在のリウマチ治療では改善がみられず、どんどん悪化していく
<b>②多周期増悪型</b>	治療が完全には効かず、長い時間をかけて徐々に悪化していく
<b>③多周期寛解型</b>	悪くなったり良くなったりを繰り返しながら、最終的には症状も下火になる
<b>④単周期型</b>	いったんリウマチの症状が起こったあとに、治療に応じて良くなっていく

現在、リウマチ治療の進歩はめざましく、症状はそれぞれ軽症化しています。

グラフ・表：参天製薬株式会社リウマチなぜなに読本より

放っておくと関節の炎症から骨破壊が起きて手足が変形し、寝たきりになってしまうこともあります。

### ▼ 家庭や職場での働き盛りに多く発症

リウマチはお年寄りの病気のようにイメージされがちですが、実は、子どもも含む全ての年代で発症しています。

男性よりも女性の方が多く(男女比1:4)、発症のピークは30代〜50代という働き盛りの年代であり、その日常動作に支障が出るため、本人はもちろん家族にとっても辛い病気と言えます。

原因は明らかになっていませんが、遺伝や感染する病気ではなく、自己免疫疾患であることはわかっています。

### ▼ 新薬の登場で変わった患者の生活

リウマチというと、ひと昔前までは、一生痛みに耐えることになる、人生を変えてしまう病と考えられていました。

しかし、治療効果の高い新薬が次々と開発された現在では、炎症や痛みを抑え、関節の破壊を防いだり食い止めたりすることが可能となり、多くの患者さんが、大きな

## ■ 2つの検査

この病気の検査は、血液検査・骨や筋肉の画像検査などを組み合わせて行います。



血液検査



画像検査



## ■ 診断

リウマチの診断は、医師による関節所見の確認と症状、ならびに上記の検査をもとに、総合的に行われます。

また、最近では「アメリカリウマチ学会・ヨーロッパリウマチ学会の分類基準」も用いられています。それは、罹患関節数（炎症が起こっている関節数）、症状の持続時間（6週間未満か・以上か）などの結果をスコア化して、点数が6以上の場合にリウマチと診断するものです。

例えば、リウマチ因子が高値だったら3点、低値だったら2点…  
というように、スコア化とはチェック項目に点数付けをするものです。



## ■ リウマチと間違いやすい病気

1. 膠原病	2. 感染症	3. その他
全身性エリテマトーデス <small>きょうひししょう</small> 強皮症 多発性筋炎 / 皮膚筋炎 <small>けつせつせいいんばつどうあせんとくしん</small> 結節性多発動脈炎 シェーグレン症候群	リウマチ熱 細菌性関節炎 ライター症候群 <small>きょうちよくせいせきつういん</small> 強直性脊椎炎	変形性関節症 リウマチ性多発筋痛 糖尿病性関節炎 痛風 <small>びつふうふう</small> 偽痛風 ベーチェット病 など

特に変形性関節症は、間違いやすい疾患として多いピッ



支障なく生活できるようにになりました。  
 妊娠・出産についても、かつては諦めなければいけないケースがほとんどでしたが、現在では、専門医と相談しながら症状に合わせて適切に対応することで、可能となっています。

▼ **早期からの徹底治療が大切な理由**

治療は、薬物療法を中心として、リハビリテーションを組み合わせ、それだけでは機能の回復が得られない場合に手術を行うのが一般的です。

痛みや腫れをとり、関節破壊の進行を抑え、生活の質（QOL）を良い状態に保つために、寛解※を目指す治療が行われます。（※寛解…症状がおさまり病気をコントロールできています。）そのため重要なのが、早期にリウマチを発見し、初期段階から徹底した治療を行うことです。

これまで、リウマチの関節破壊は長い年月をかけてゆっくり進行すると考えられていました。そのため、作用の弱い薬から徐々に使い始め、病状次第で強い薬に変えていく方法がとられていましたが、近年の研究で、リウマチは初期段階に急速に悪化して

## ■ 治療

薬物療法・リハビリテーション・手術療法を組み合わせる治療します。

以前の治療は、痛み止めを使い、それでも不足の場合はステロイド剤を使うというのが一般的でした。しかし、効果の高い薬ができ、痛みや炎症を抑えるだけでなく、病気の進行を食い止め、患者さんの生活の質を高める治療ができるようになりました。

### 薬物療法

抗リウマチ薬（メトトレキサート\*など）・生物学的製剤・非ステロイド系鎮痛消炎剤（痛み止め）・ステロイド剤など



\* メトトレキサートにも他の薬と同じように副作用があります。中でも高熱・咳・息切れ・呼吸がしづらいなどの時は「間質性肺炎」の疑いがありますので、すぐに受診してください。（間質性肺炎は、リウマチ自体が原因でおきることもあります。）



### リハビリテーション

運動療法・理学療法・作業療法など

※ 自宅で手軽にできる「リウマチ体操」もあります。



### 手術療法

滑膜切除術・人工関節置換術など



## ■ 妊娠・出産について

若い方もかかる病気なので、これから妊娠・出産を考えている方も少なくありません。

治療薬によっては避妊が必要なケースもありますが、今は生物学的製剤などを使って妊娠も可能です。主治医にご相談ください。



早期発見するために、  
初期の症状を放置せず、  
専門医を受診しましょう！



誰にとっても、  
ひと事じゃない  
病気なんだピッ！



しまうことがわかりました。それに伴い、治療法は大きく変化し、初期のうちから抗リウマチ薬をしっかりと使い、必要であれば生物学的製剤を追加して、関節の破壊を徹底して抑える方法になりました。その結果10年、20年先の関節の状態が大きく異なることもわかってきました。

ただ、リウマチの初期症状は他の病気でもみられるため、早期発見が容易でないのも事実です。せっかく良い治療薬があるのに、十分な治療を受けていない方がいらっしゃるのには余りに残念です。

1 ページの症状に心あたりのある方は、ぜひリウマチ専門医を受診してください。