



つばさだより No.204

2011年11月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	こごた店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

寒さが厳しくなる季節になってまいりました。体調はいかがでしょう？

「リウマチ」は一般的には関節リウマチのことを言いますが、広い意味では骨、軟骨、関節やその周辺の痛みやこわばりをもつ疾患の総称(リウマチ性疾患)としてもつかわれることがあります。その中でも、今月は「関節リウマチ」についてお話したいと思います。

関節リウマチについて

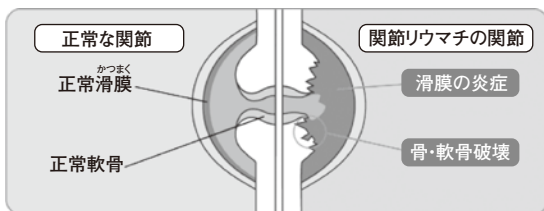
1. 関節リウマチ(RA)とは

手指や膝など全身の関節の滑膜(かつまく)(関節を包んでいる内側の膜)が異常に増えて、腫れや痛み(滑膜炎)を生じ、関節がうまく動かせなくなる慢性関節炎のことを言います。炎症が

進むと、滑膜とともに骨が傷つかないようにクッションの役割をしている軟骨はすり減り、骨や周囲の組織が破壊されます。

また、膠原病(こうげんびょう)と呼ばれる自己免疫疾患(じこめんえきしっかん)※1のひとつで、30～50代の女性に多く、全国に推定70万人の患者がいると言われています。

※1) 自己免疫疾患：細菌やウイルスなどの異物から自分を守るための仕組み(免疫)が、自分を間違えて攻撃してしまうために起こる病気



図：関節リウマチの関節の変化

2. 原因

原因は明確にはわかっていません。ウイルスなどの環境や遺伝の関与が考えられています。自己の免疫グロブリンに対する抗体（リウマトイド因子；検査で患者の80%以上が陽性）が過剰に作られ、滑膜に炎症を起こすと言われてています。

3. 症状

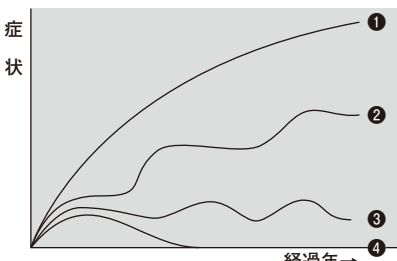
関節炎は左右対称的で、ひじ・膝にも起きますが、初めのうちは手指・手首・足などに多く、特に手指の第2・第3関節はほとんどの人が炎症を起こします。また、発症しても2～3年は、疲れやすい・だるいなどの症状だけの方も多くいます。

朝のこわばり（起床時に手がゴワゴワして動かし辛い・ぎこちない感じがして、動かせるようになるまでに1時間ぐらいかかる）は関節リウマチの特徴的な症状ですが、しばらくすると症状がなくなってしまうため見落とされがちです。



進行すると、関節の変形（左図）や関節近くのコブ状のしこり（リウマトイド結節）、血管炎など関節以外の症状も出てきます。「悪性関節リウマチ」という特定疾患のひとつも血管炎がひどくなったものです。

症状の進み方は、1～2年で寛解（かんかい）※2し、その後ほとんど症状が出ない単周期型（図④）、急速に症状が進行し、数年で車イス生活になることもある進行型（図①）、寛解と悪化を繰り返しながら、徐々に悪化する多周期増悪型（図②）と、良くなっていく多周期寛解型（図③）と大きく4つのタイプに分類されます。70～80%が多周期寛解型・増悪型となります。



- ①進行型 ②多周期増悪型
③多周期寛解型 ④単周期型

※2）寛解：病気による症状が好転または消失し、コントロールされた状態

4. 治療

すべての患者で寛解を、症状の進行している患者では痛みや炎症を減らすことを目標にしており、QOL（生活の質）の向上が全体の目的とされています。

《基礎療法》 局所・全身の安静、栄養管理、関節の可動範囲維持、適切な運動

《薬物療法》 「5. 薬物治療」参照

《手術療法》 内視鏡下滑膜切除術、人工関節置換術など

《リハビリテーション》 リウマチ運動、関節変形の予防、ADL（日常生活動作）の改善など

5. 薬物治療

① 疾患修飾性抗リウマチ薬（DMARDs）

異常な免疫をコントロールすることで、関節・骨破壊の進行を抑えます。遅効性のため、効果が現れるまでに1～3カ月くらいかかります。副作用として、感染症にかかりやすくなることがあり、症状として息苦しさや発熱、下痢などが現れることがあります。治療薬の中心となっているメトトレキサート製剤もこの分類に入ります。

《注意》 ～メトトレキサート製剤を服用中の患者様へ～

この薬は『1週間のうち、処方された量を1回または12時間ごとに2～3回に分けて服用し、残りの日数は休薬する』というサイクルで服用する特殊な薬です。毎日服用してしまうと、**咳が止まらない、発熱、息切れ、出血しやすい**などの症状が起きやすくなる場合があります。飲み方に注意しましょう！！

（商品名：リウマトレックス®、メトトレキサート®、トレキサメット®など）

② 副腎皮質ホルモン製剤（ステロイド薬）

強い炎症を抑えることができ、DMARDsよりも速く効くため、症状が強い時に使います。ただし、急に止めると吐き気・嘔吐・全身倦怠感などの症状が出ることもあるため、必ず医師の指示を守って服用しましょう。また、長期間飲んでいの方は骨密度の低下・胃痛などが起きることもあるため、医師に相談しましょう。

③ 非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）

痛みを抑える薬です。症状の進行を抑えるものではありません。

④ 生物学的製剤

TNF- α 、IL-6などの炎症や関節破壊を引き起こす、体の伝達物質の働きを抑える薬です。DMARDsで抑えられなかった関節・骨破壊の進行をほぼ抑えられます。効果は2～3週で現れ、現在6種類が国内で使用されています。自己注射が可能なものもありますが、副作用として感染症にかかりやすくなったり、長く使用することで効果が落ちてきたりするので、専門の医師の指示を守りましょう。また高価なため、金銭的負担を減らすことが今後の課題の一つとなっています。

6. 日常での注意点

- 適度に体を動かし、関節や筋肉を硬めないようにしましょう。
(無理に体を動かすと症状を悪化させることもありますので、専門の医療スタッフとの相談のもとに行いましょう)
- 一旦すり減ってしまった軟骨はもとはには戻らないため、バランスの良い食事で自分の標準体重を維持し、膝への負担を減らしましょう。
- 冷えや高湿度の環境は、関節炎を悪化させることがあるので、夏にはクーラーを使い過ぎない、冬には暖かくするなど気温の変化に気をつけましょう。
- だるさや疲れやすいなどの症状を、周囲にも理解してもらうことが大切です。

7. 最後に

関節リウマチは年齢による関節炎や慢性的な疲れとして、見落とされてしまいがちな病気でしたが、診断基準の見直しなどにより、早期発見・早期治療ができるようになってきました。30分以上続く手のこわばり・2か所以上の関節の腫れ・症状が6週間以上続くなど、気になる症状があれば、医師に相談してみてもいいでしょうか？



<参考文献> 日経メディカルオンライン「激変した関節リウマチ診療」Vol.1～3
リウマチTea room H P、リウマチ初期症状H P、おしえてリウマチH P
病気と薬パーフェクトBOOK 2011 (南山堂)、R Pレシピ2010秋 関節リウマチ (南山堂)
医薬品医療機器総合機構PMDA医療安全情報 (No.6 2008.8)、日本リウマチ学会H P