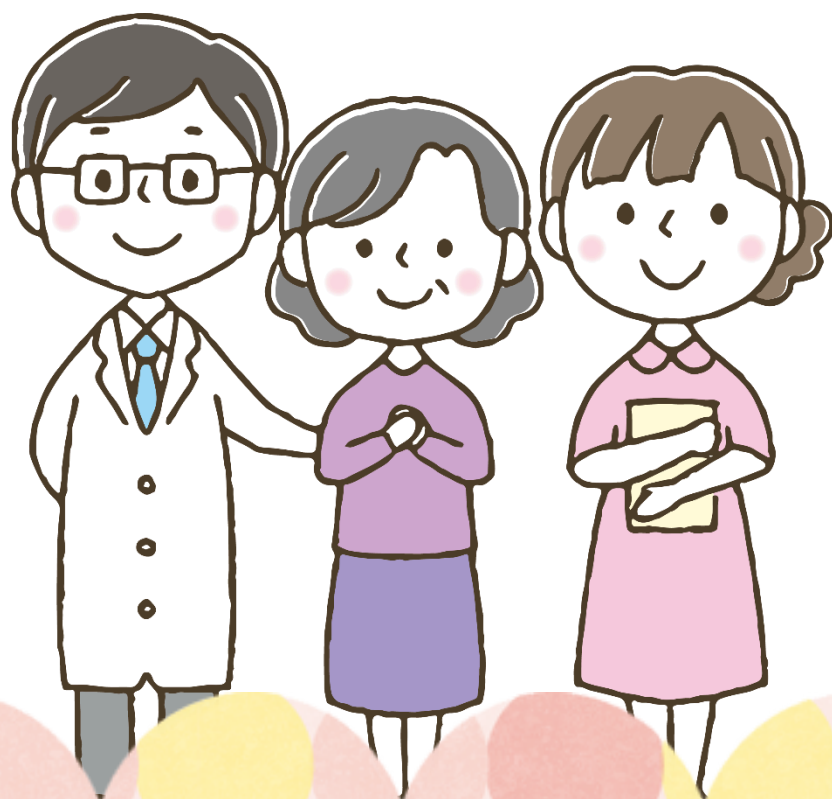


リウマチハンドブック





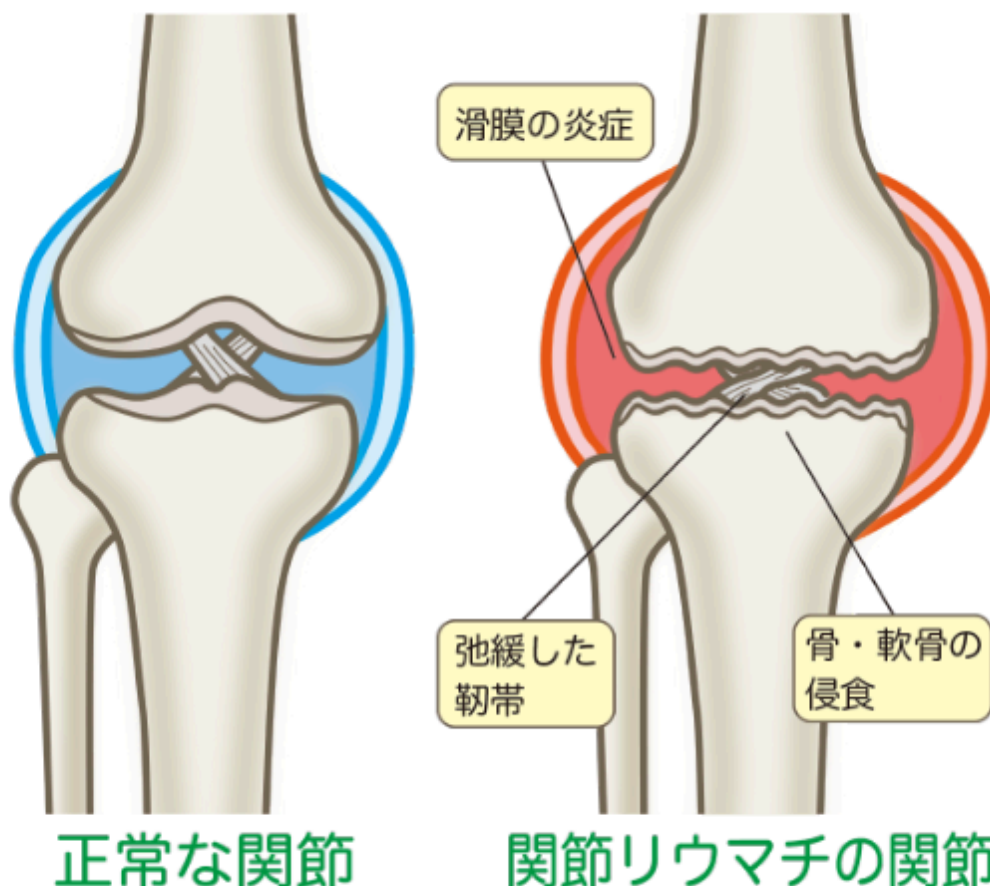
もくじ

- 01 リウマチとは 03
- 02 リウマチの診断 06
- 03 リウマチの治療 08
- 04 日常生活の注意点 12
- 05 サポートとリソース 14
- 06 災害にそなえて 16
- 07 よくある質問 (FAQ) 17

リウマチは関節に炎症を引き起こす病気です

リウマチ（関節リウマチ）は、ウイルスなどの病原体から身体を守る免疫システムが、自分の関節を間違えて攻撃してしまう免疫の病気です。

特に関節の内側を覆う滑膜という部分に炎症が起こり痛みや腫れを引き起こします。これが長期間続くと関節が変形したり、動かしにくくなったりすることがあります。

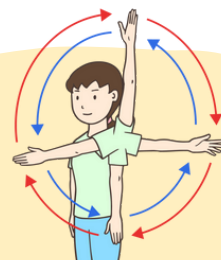


症状の特徴

★ **関節の症状** 関節以外の体の部位にも炎症を起こして、さまざまな症状を引き起こします。



関節の痛みや腫れ



関節の可動域制限



朝のこわばり



関節の変形

★ 全身の症状



首の痛み



貧血



疲労感



咳、息切れ



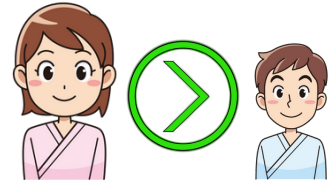
体重減少

あてははまることがあったら主治医に相談しましょう。

リウマチについての様々な情報

★リウマチは慢性関節炎の原因として最も多い病気です。

- ・ 関節リウマチは、日本の人口の約0.25%から1.0%の人がかかっている病気です。特に4：1と女性に多い病気です。



- ・ 家族にリウマチや膠原病の患者がいる方はリウマチになりやすいと言われています。



- ・ 喫煙によりリウマチの発症リスクが上がることも知られています。



★早期診断・早期治療が重要です。

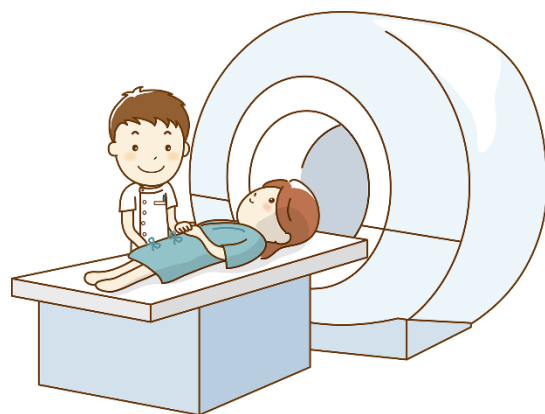
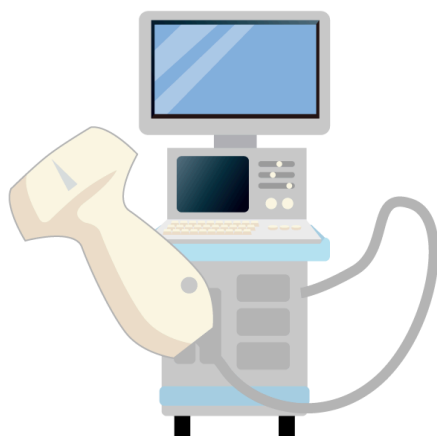
- ・ リウマチは発症早期に関節破壊が進みます。
 - ・ リウマチを発症して時間が経てば経つほど色々な薬の効果が低下することがわかっています。
- ⇒ 発症早期から関節炎をコントロールすることが重要で治療効果の最も高い発症後2年の時期を『治療機会の窓』(Window of opportunity) と呼びます。
- ⇒ 以上の理由からリウマチ治療では、早期診断・早期治療が重要となっています。



02

リウマチの診断

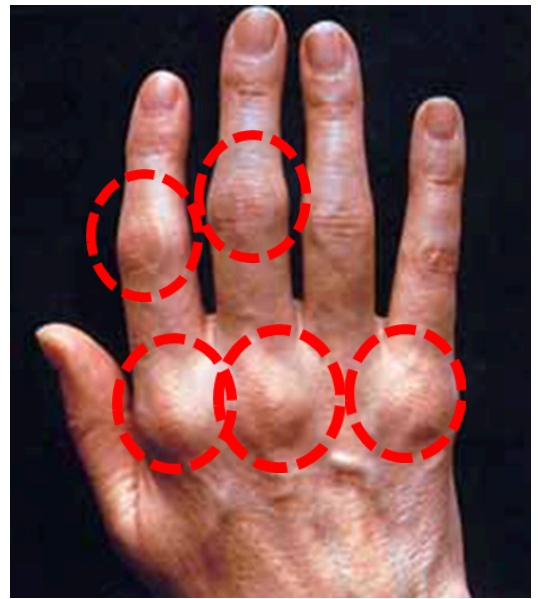
診断にはリウマチ医による診察所見に加えて、血液検査や画像検査（X線、超音波検査、MRI検査など）を行い、診断を進めます。



関節炎を起こす病気は様々あり、鑑別が難しいこともあります。しかし、リウマチ治療は長期間に渡るので、正確な診断をすることは重要です。



リウマチの関節炎は手首の関節と指の関節に出るのが特徴的ですが肩、肘、膝、足首、足の指など様々な関節炎で発症します。



リウマチ患者の手指関節炎

診断には関節炎の所見と「リウマチ因子、抗CCP抗体CRP、血沈」の値が重要になります。



リウマチの治療

- ・リウマチの治療では、患者教育、リハビリテーション、装具・手術療法、薬物療法を組み合わせで進めます。そのため、それぞれの患者さんがリウマチについて理解することも重要です。
- ・リウマチと診断された方でも、関節破壊が進みやすい人やそうでない人など様々です。また年齢、臓器合併症（肺、心臓、腎臓など）ライフスタイル（妊娠予定、費用負担、介護など）も考えながら、治療法を考えていきます。



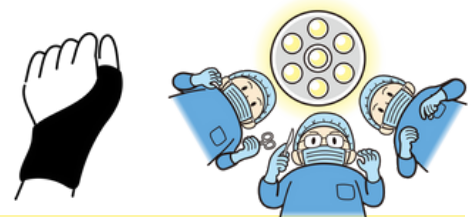
患者教育



リハビリテーション



薬物療法



装具・手術療法

患者教育

患者さんが自分の病気や治療について理解し日常生活での管理方法を学ぶための教育活動です。これにより、患者さんが自分自身の健康を積極的に管理し、生活の質を向上させることが目的です。



リハビリテーション

リハビリテーションを通じて関節リウマチの症状を管理し生活の質を向上させることができます。

- 運動療法：関節の可動域を維持し、筋力を強化するための運動を行います。
ストレッチや軽い筋力トレーニングが含まれます。
- 物理療法：温熱療法や冷却療法、超音波療法などを用いて痛みや炎症を軽減します。
- 作業療法：日常生活の動作をスムーズに行うための訓練を行います。
例えば、食事や着替え、入浴などの動作を練習します。

装具・手術療法



関節の保護や痛みの軽減、機能の補助を目的とした治療法です。



薬物療法



- ・リウマチは免疫の病気ですので、治療は免疫を抑える治療となります。
- ・関節炎がほとんどない状態を寛解と呼びますが、寛解を達成すると関節破壊が抑えられ、長生きできることがわかっているため寛解を目指して治療を進めます。
- ・通常メトトレキサートで治療して、寛解を達成できない場合はその他のDMARDs、生物学的製剤、JAK阻害剤を併用して治療を行います。患者さんの条件により最適かつ安全な治療を選択します。

メトトレキサート (MTX)

最も使用されているリウマチ治療薬です。免疫を調整作用のある抗リウマチ薬の一つ。免疫力を抑える働きもあります。内服薬のほか、注射薬もあります。

非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs)

痛みや炎症を軽減するための薬剤です。免疫力は低下しませんが、熱が出なくなることもあるので注意が必要です。内服のほか、外用薬、湿布、坐薬もあります。長期使用により、腎機能障害、胃腸障害を引き起こすことがあります。
(ロキソプロフェン、セレコキシブ)

ステロイド (グルココルチコイド)

炎症を抑える作用が強い薬で、即効性があります。内服のほか、外用、注射でも使用されます。長期使用により、免疫力低下、骨粗鬆症、筋力低下、白内障、糖尿病など様々な副作用が問題になりますので、可能であれば中止した方がよい薬剤です。

ステロイドは有用な薬ですが、長期使用の副作用に注意が必要です。

その他の
抗リウマチ薬
(DMARDs)

免疫を調整してリウマチに働きます。
メトトレキサートが使用できない場合や
効果が無い場合に使用されます。内服薬です。
(スルファサラゾピリン、イグラチモド、
タクロリムス、ブシラミン)

生物学的
製剤

抗体技術を利用して、免疫で働く細胞やサイトカイン（ホルモン）を標的にしてリウマチに働きます。
TNF- α 阻害剤、IL-6レセプター阻害剤、T細胞阻害剤など様々なものがあり、皮下注射、点滴など、投与間隔も薬剤により異なります。
有効性は高いのですが、3割負担でも月3万円前後と費用は高額です。最近ではジェネリック薬品も登場し、月1万5000円以下で使用可能です。

JAK
阻害薬

免疫に関わるレセプターのシグナルを標的とした薬剤です。5種類ありますが、全て内服薬です。
有効性は高いのですが、3割負担でも月4万円前後と費用は高額です。
半量にして治療することもあります。

- ・ 関節破壊が進みやすい人やそうでない人など様々です。
また年齢、臓器合併症（肺、心臓、腎臓など）
ライフスタイル（妊娠予定、費用負担、介護など）も考えながら治療法を考えていきます。
- ・ リウマチ治療薬はここ数年で大きく変化しています。
そしてリウマチについての情報も豊富になっており
個々の患者さんのご要望に合わせた治療が提案できるよう
なっています。
将来について心配なことがあれば、遠慮なく主治医に相談してください。

ご自身の症状やライフスタイルにあった薬を選ぶことが大切です。

感染対策

口腔内、手指を清潔に保つことは重要です。対策として、手指消毒、マスク、うがいは有効です。

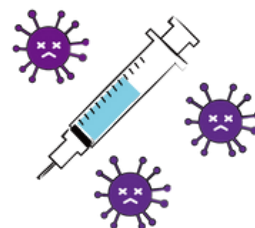


むし歯、歯周病、喫煙、副鼻腔炎は感染のリスクになるだけでなくリウマチ悪化の要因になります。



以下に示すワクチンの定期的な接種が推奨されています。

- ・肺炎球菌ワクチン
- ・インフルエンザワクチン

関節に負担を
かけない

重い物を持ち上げる際は、関節に負担がかからないように工夫しましょう。

※例えば、両手で持つ、膝を使って持ち上げるなどの方法があります



ストレス 管理

ストレスがたまると症状が悪化することがあります。リラックスする方法を見つけ、安定した精神状態を保つようにしましょう。十分な睡眠をとることも重要です。



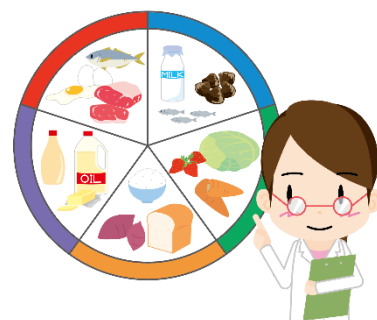
適度な運動

関節を動かすことで、こわばりや痛みを軽減します。無理のない範囲で、毎日少しずつ運動を続けることが大切です。



バランスの 良い食事

栄養バランスの取れた食事を心がけ、特に良質なたんぱく質やビタミン・ミネラルを摂取することが重要です。



05

サポートとリソース

関節リウマチの患者さんが利用できる社会的援助には、以下のようなものがあります。

これらの制度を活用することで、関節リウマチの患者さんがより安心して生活できるようになります。具体的な手続きや利用方法については、主治医もしくはスタッフに相談しましょう。

医療費助成制度

高額療養費制度や医療費控除など、医療費の負担を軽減するための制度があります。



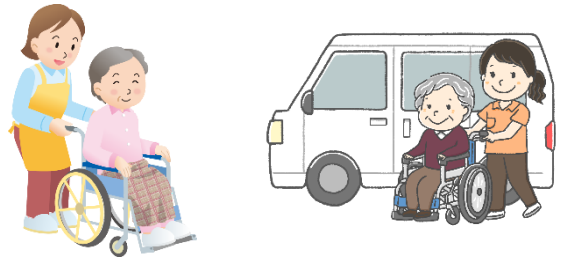
障害者手帳

関節リウマチが進行し、日常生活に支障をきたす場合、身体障害者手帳の交付を受けることができます。



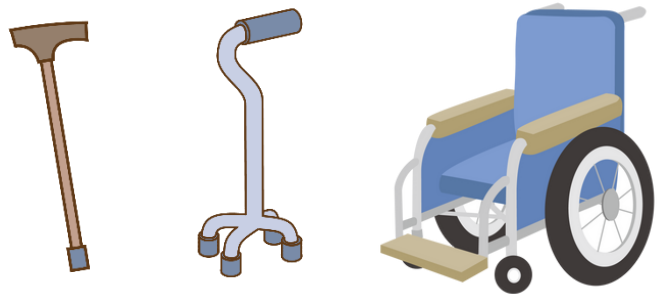
介護保険制度

要介護認定を受けることで、訪問介護やデイサービスなどの介護サービスを利用できます。



福祉サービス

地域の福祉サービスとして、移動支援や生活支援などが提供されることがあります。



就労支援

障害者雇用促進法に基づき、就労支援や職業訓練を受けることができます。



難病医療費助成制度

リウマチは難病に該当しませんが、合併する膠原病によっては該当することがあります。

災害に備えて

① 避難所を確認しておきましょう。



② 非常持ち出し品の準備をしましょう。

内服は、最低3日分の薬を持参しましょう。

可能であれば、1週間の薬を準備しておくとおくと安心です。



③ 避難所では感染症に注意しましょう。



皆様の安全と健康を第一に考え、日常からの備えを行いましょう。



熱が出た時にお薬は飲んで良いのでしょうか？



感冒など症状が軽いときは問題ないですが、症状が強いときは感染症を悪化させる場合もあるので適宜相談してください。



体調が悪いので薬が飲めません。どうしたら良いのでしょうか？



長期ステロイドを内服している方は、ステロイドを内服しないことによりさらに体調が悪くなる（副腎不全を起こす）ことがあります。
ステロイドが内服できない時は、点滴で投与できますのでご相談ください。



熱が出た時にお薬は飲んで良いのでしょうか？



感冒など症状が軽いときは問題ないですが、症状が強いときは感染症を悪化させる場合もあるので適宜相談してください。

Q

ワクチンを接種して大丈夫でしょうか？

A

リウマチで免疫抑制療法を行っている患者さんは感染症のリスクが高くなるので、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンは推奨されております。免疫抑制療法中の生ワクチン接種は危険がありますので、必ず主治医の先生に相談してください。

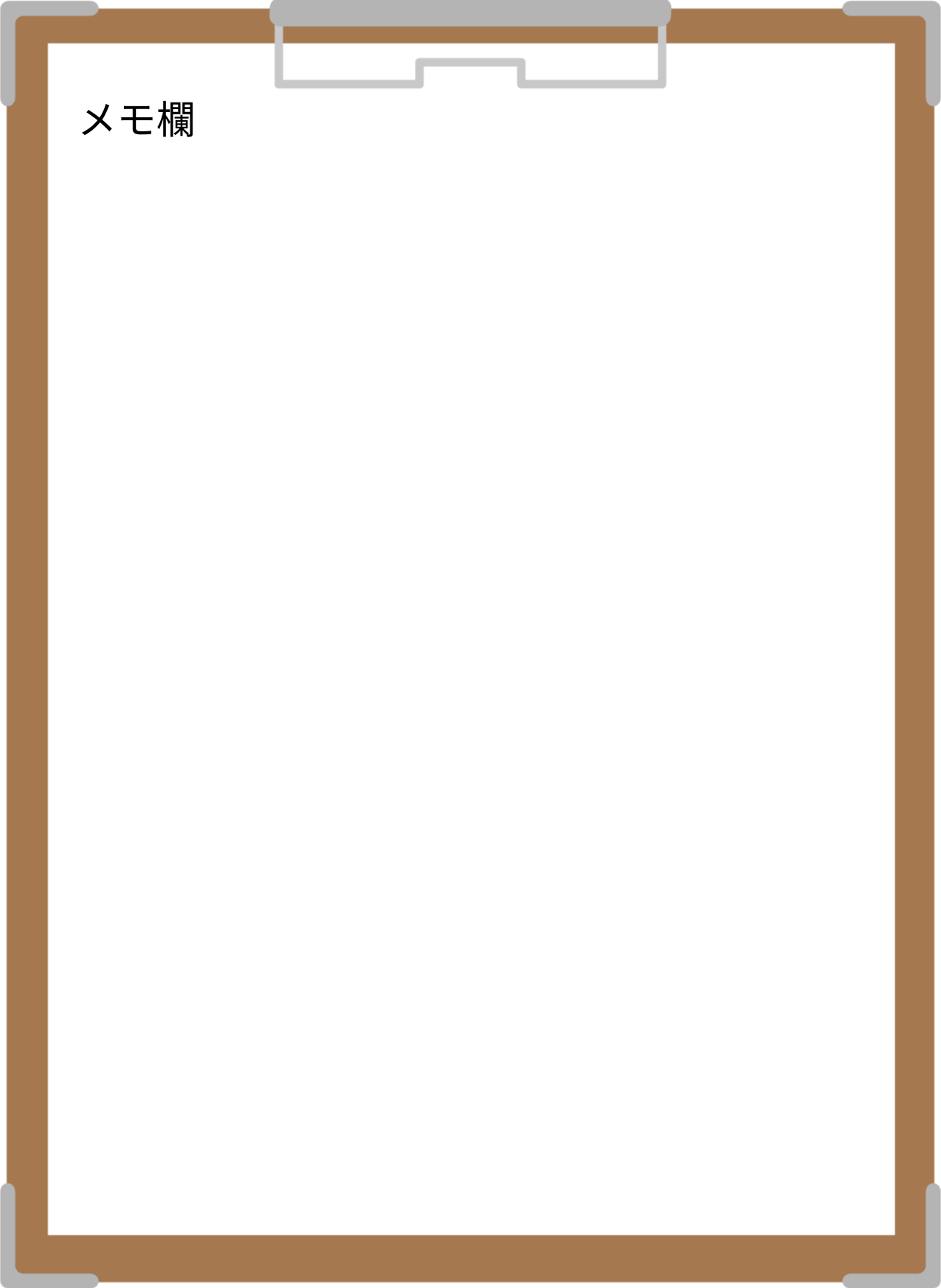
Q

赤ちゃんが欲しいのですが、妊娠して大丈夫でしょうか？

A

メトトレキサートなど妊娠中に内服していると赤ちゃんに悪影響を及ぼす薬もあります。妊娠を計画する場合は主治医に相談してください。メトトレキサート内服している方が妊娠を希望する場合は、メトトレキサートを中止した後、4週間待って妊娠を許可します。またリウマチの症状がコントロールされていないと妊娠成立の可能性はさがるので、赤ちゃんへの影響が少ない薬剤を選択して治療していきます。





メモ欄

監修

福岡市民病院 リウマチ・膠原病内科

小野 伸之（リウマチ専門医・指導医）

久保 佳織（看護師）

患者さんへ

わからないことがあれば

お気軽にスタッフに

お声がけください



福岡市民病院

福岡市博多区吉塚本町13-1

(TEL)092-632-1111

2025年1月作成