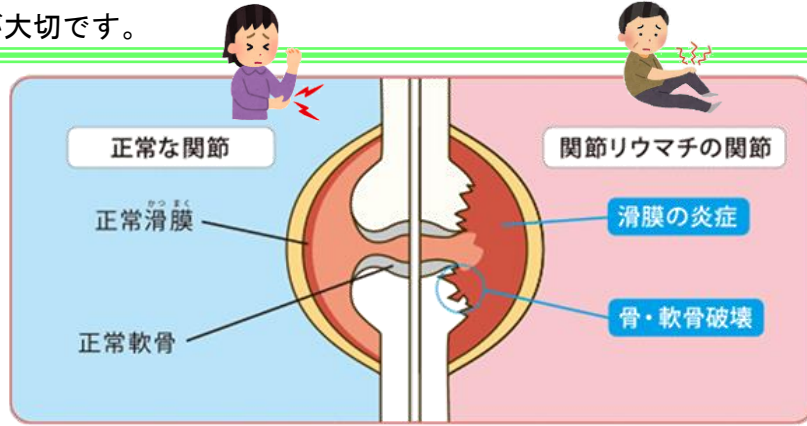


ちょっとした動作でも手足や指にこわばりや関節の痛みを感じたら、それはリウマチの初期症状かもしれません。放っておくと、関節が破壊され、日常生活に支障をきたすことがあります。関節リウマチを悪化させないためには、その症状や治療法について理解し、早めに治療を開始することが大切です。

●関節リウマチとは

関節リウマチは、本来自分の体を守るための免疫システムが、何らかの原因で自分自身の正常な細胞や組織(リウマチの場合は関節)を攻撃することによって起こる**自己免疫疾患**と呼ばれる病気の1つです。



関節内に存在する滑膜という組織が異常増殖することによって、**関節に炎症が生じ、進行すると関節の軟骨や骨が破壊され、変形などが生じるようになります。**

●症状

初期の段階では、朝のこわばりのほか、**関節の腫れや痛み**が現れます。症状は**左右対称**に出ることが多く、腫れている部位がブヨブヨしていてやわらかいのも特徴です。症状が進行すると、**関節が変形**して動かせる範囲が制限されることもあります。また、関節の症状だけでなく、**倦怠感や疲労感、微熱、体重の減少、貧血**といった全身症状が見られる場合もあります。

**関節の症状**

- ◆ 関節の腫れ
- ◆ 関節の痛み
- ◆ 朝のこわばり
- ◆ 関節の変形 など

**【好発部位】**

● 関節 ● 関節外

- 目: 視力低下など
- リンパ腺: 腫れ
- 肺: 息切れ
- 足: むくみ

**関節以外の症状**

- ◆ 呼吸器病変
- ◆ 腎疾患
- ◆ 血管炎
- ◆ 眼病変
- ◆ 貧血
- ◆ 倦怠感 など

関節リウマチは女性が男性の3倍以上と、**女性に多い疾患で、発症のピークは30~50歳代**です。しかし、60歳代以上の高齢者が発症する「高齢発症関節リウマチ」の場合は、男女の発症率に差はありません。

●治療目標

関節リウマチの治療目標は、「**炎症がほぼ消失した状態(臨床的寛解)**」「**関節破壊の進行を抑える(構造的寛解)**」「**身体機能の低下がない(機能的寛解)**」です。治療の最終ゴールは、この3つの寛解を達成し維持することです。



★薬物療法

炎症による関節の腫れや痛みを和らげる薬と、免疫の異常を正して症状の進行を防ぐための薬があります。治療目標の達成に向けて、いろいろな作用を持つ薬を組み合わせた治療が行われます。

治療薬	効果
非ステロイド性抗炎症薬	関節の腫れや痛みを和らげる働きがあります。
ステロイド剤	炎症を抑える作用が強力で、関節の腫れや痛みを和らげます。
抗リウマチ薬 (DMARDs)	免疫の異常に対して働き、症状や関節破壊を抑えます。
生物学的製剤	炎症の原因物質であるサイトカインの働きを妨げたり、それを生産する細胞を抑制することで、症状や関節破壊を抑えます。
JAK 阻害剤	JAK (ヤヌスキナーゼ) という酵素を阻害して炎症反応を起こすサイトカインの働きを抑えることにより、症状や関節破壊を抑えます。

●症状や病気の進行具合に合わせて他の治療法も行います

★基礎療法

適度な運動と安静の維持、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

★リハビリテーション

関節の動く範囲を広げたり、血液の流れをよくして、痛みや筋肉のこわばりをとるための運動療法や、患部を温める温熱療法などがあります。

★手術

増殖した関節の滑膜を取り除いたり、壊れてしまった関節を人工関節に置き換える手術などがあります。基礎療法や薬物療法、リハビリテーションで十分な効果がみられない時に選択されます。

関節リウマチは病気を早く発見し、早く治療を開始するほど、より高い効果が得られることが分かっています。また、発症して期間が経過した患者さんでも、適正な治療を行うことで症状を抑えることが期待できます。関節リウマチの治療では、患者さんのライフスタイルに合わせて多くの治療法が選べます。医師やご家族との相談を通して、ご自身に合う治療法を探しましょう。

<参考> リウマチチェンジ - 日本イーライリリー株式会社、リウマチほっとネット  
リウマチ e-ネット

