

平成30年10月16日放送



## 関節リウマチについて

土浦協同病院 なめがた地域医療センター 内科 寺崎 俊彦

司会者：今日は関節リウマチに関するお話とのことですが、まずは関節リウマチがどんな病気なのか簡単に教えてください。

寺崎：関節リウマチは腕や足などの関節が腫れたり、痛くなる病気ですが、そのしくみをひとことで言うと、免疫の異常です。風邪を引いたときなどに自分の体を守るための免疫のしくみが異常を起こして、自分の関節自体を攻撃し、壊してしまう病気なのです。膠原病と呼ばれる自己免疫に関連する病気のなかの代表的なものが関節リウマチと言えます。

司会者：免疫の異常による病気なのですね。どんな人が関節リウマチになりやすいのでしょうか。

寺崎：日本のリウマチ患者さんの数は70万人程度と言われていて、30歳代から50歳代の女性に起こりやすい病気と言われています。とは言っても、高齢での発症もみられます。

司会者：意外に若い年代の女性に多い病気なのですね。具体的にどんな症状が出ますか。

寺崎：関節が痛くなる病気はいろいろあります。たとえば痛風の場合は足の親指が突然痛くなることが多いですが、関節リウマチは左右対称にいくつかの関節が同時に痛くなるのが特徴的です。特に朝に30分以上続く手のこわばりが代表的な症状で、朝起きた時に、指が動かしにくかったり、突っ張ったような感じになります。ビンの蓋が開けにくいとか、雑巾が絞れないとおっしゃる方もいます。どんな感じかという、重いものを長時間持った後に手が開かなくなるような感じに似ています。日中は症状が落ち着くことが多いです。関節の部分で何が起きているかと言うと、最初は関節の滑膜という部分に炎症が起きて腫れてきます。滑膜の炎症が続くと次第に軟骨や靭帯、骨まで破壊が進んで関節の形が変わってしまいます。さらに炎症が続くと関節が固まってしまい、曲がらなくなってしまうのです。そうなってしまうともう元に戻すことはできないため、できるだけ早く治療を始めて進行を防ぐことが大切です。

司会者：ひとつだけじゃなく複数の関節に症状が出るのが特徴なのですね。他にはどんな症状が考えられるでしょうか。

寺 崎：全身を守っている免疫のしくみが異常を起こすに病気なので、体のあらゆるところに症状が出てくる可能性があります。関節リウマチの場合特に気を付けなければならないのは肺炎で、患者さんの生活の質を大きく左右します。異常を起こした免疫が肺を攻撃すると、間質性肺炎という治りにくい肺炎になることがあります。一度間質性肺炎になると元に戻ることはあまりないのですが、進行はゆっくりであることが多いです。間質性肺炎は早期に発見して進行を遅らせることが大切です。それに加えて注意すべき点として、間質性肺炎はいろいろな薬の副作用でなってしまうこともあるということが挙げられます。いずれにせよ、早期発見が大切なのは変わりません。

司会者：様々な症状が出るのですね。では病院を受診したら、まずどんな検査をしますか。

寺 崎：血液検査や尿検査、レントゲンなどの画像検査を組み合わせて行います。血液検査で体の炎症の状態や免疫の異常などを調べます。尿検査では薬の副作用や合併症がないかをみます。レントゲンで関節の痛み具合をみたり、CT検査では内臓の異常や間質性肺炎などをみます。関節の炎症をみるためには、MRIや関節の超音波の検査を行うことがあります。

司会者：関節リウマチの診断がついた場合、治療法にはどんなものがあるのでしょうか。

寺 崎：免疫を抑えたり、調整したりする飲み薬が治療の中心となりますが、生物学的製剤と呼ばれる注射薬も一般的になってきました。基本的には炎症や痛みを抑えて関節が破壊されるのを防ぐことが治療の目標です。最終的には、関節リウマチを自覚することなく日常生活を送れる状態を目指して治療を組み合わせていきます。具体的には、痛み止めやステロイド、抗リウマチ薬の内服や、先ほど申し上げた生物学的製剤と呼ばれる注射薬を使っていきます。何種類かのお薬を組み合わせることが多いです。

司会者：薬の副作用はどのようなものがありますか。

寺 崎：免疫力を抑える治療が中心になるため、感染症にかかりやすくなります。また、ステロイドの副作用としては骨粗鬆症や胃潰瘍、糖尿病や高血圧などが代表的なものです。関節リウマチの治療の中心となるのはメトトレキサートという飲み薬ですが、重篤な副作用として血液の白血球や赤血球が減少してしまう骨髄抑制や、間質性肺炎などがあります。副作用をおさえるための予防薬をあわせて飲むことが多いです。

司会者：関節リウマチをよくするために患者さんご自身でできることはなにかありますか。

寺 崎：免疫を抑えるお薬によって感染症にかかりやすくなりますから、日ごろから体調管理が重要になってきます。睡眠時間を充分とって、バランスの良い食事を食べて、体重が増えないように、適度に体を動かすのがいいでしょう。体を冷やさないことも大事です。また、タバコが関節リウマチを悪くしてしまうことが分かっているため、自らの喫煙はもちろんほかの人の副流煙も含めてタバコを避けることは重要です。さらには、歯周病も関節リウマチに悪い影響を与えることが分かっていて、歯もよく治療しておくことが大切です。

司会者：関節リウマチがよくなったら、薬をやめられる可能性はあるのでしょうか。

寺 崎：いったんよくなったとしても、それを維持することが大切です。基本的にお薬は続けていくものと考えていいと思います。そのうえで、長い期間に渡って関節リウマチが落ち着いている状態が維持できた場合、薬を減らしたり中止できる場合もあります。

司会者：治療が妊娠や出産に影響を与えるのでしょうか。

寺 崎：妊娠にあたって使えるお薬は非常に限られます。しかし、夫婦間の十分な理解と協力があれば妊娠や出産は十分可能です。

司会者：あきらめる必要はないのですね。

寺 崎：はい。リウマチ患者さんの多くは 30 歳代から 50 歳代の女性であり、ちょうど出産や育児とかかわりが深い年代です。悩む前にまずは主治医とよく相談してみてください。