

### 患者の大半は女性

関節リウマチとは、免疫異常によって手足の関節などに炎症が生じる病気です。進行すると軟骨や骨が破壊されていき、適切な治療を行わないと立てなくなったり、物をつかめなくなったりするなど、日常生活に支障を来すようになります。患者さんの7、8割が女性です。主に40〜50代の人が発症します。

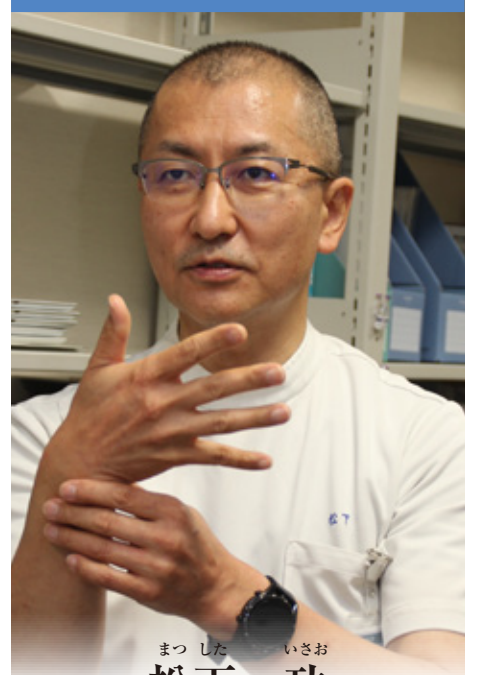
初期症状としては、体がだるいなどの全身の倦怠感が現れ、続いて朝に手の指のこわばりが見られるようになり、やがて手足の関節

# 関節リウマチ、投薬で回復

## 手の指のこわばりに注意

関節リウマチは、国内に60万〜100万人の患者がいる難治性疾患です。全身の関節に慢性的な炎症が生じ、病状が進行すると軟骨組織や骨が壊れ、足の関節であれば歩行が難しくなります。患者の治療に当たり、病気の克服に心血を注いできた金沢医科大学リハビリテーション医学科の松下功教授に治療のポイントをうかがいました。

### | 今月の回答者 |



まつした いさお  
松下 功

金沢医科大学リハビリテーション医学科教授  
日本リハビリテーション医学会専門医・指導医  
日本整形外科学会専門医  
日本リウマチ学会専門医・指導医など

に痛みや腫れが広がっていきます。特に、関節の複数に腫れ、痛みがあったら、関節リウマチの疑いがありますので、専門医への診察を検討してください。

ただ、このような症状は、更年期障害の症状にも似ていることから、自分が発症しているのか区別がつきにくい場合があるので注意が必要です。

### 骨と軟骨組織を破壊

この病気の最も怖いところは、治療が遅れると関節が破壊されることです。進行した関節リウマチの患者さんの手足が変形したり、

### 早期診断が大事

現代の医療では、軟骨や骨は再

生できませんので、一日でも早く治療を始めることが大事です。早期と呼べるのは、発症から6カ月ぐらいです。それを超えると、関節が壊れているケースが少なくありません。

診断は、まず問診、触診、血液検査およびレントゲン検査を行います。ある程度腫れていけば触診で診断が可能です。しかし、数ミリの腫れだと分からない場合がありますので超音波エコーを用いて確認します。また、関節リウマチの家族歴、喫煙、歯周病なども診断の参考となります。

### 痛み止めに副作用

リウマチ治療では、患者さんの痛みを和らげるためにステロイドが使われます。抗リウマチ薬が効き始めるまでには4〜8週間かかるため、その間の痛み止めの役割を担います。また、短期的に併用することで治療の相乗効果が期待できます。

ただ、ステロイドには副作用があります。中でも知られているの

### かつては「不治の病」

以前は、不治の病のように言われていた関節リウマチですが、現在は早期に診断してきつくと治療すれば、病気の症状が治まっている状態まで回復することも可能です。

早期診断と適切な早期治療が行われれば、従来の抗リウマチ薬だけで、おおよそ回復する患



写真  
親指、中指、薬指の関節が腫れている

が骨粗しょう症です。発症から2年が経った患者さんが当病院を訪れた際、長い間ステロイドを服用していた影響で、骨密度が著しく低下していたケースがありました。3カ月を超える長期の使用はできるだけ避けるべきだと言われています。

早期治療が間に合わず、軟骨の組織や骨が破壊されてしまった場合、関節を補助・保護したり、痛みを和らげたりするために装具療法を用います。装具を使用しても強い痛みが残る関節には手術で人工関節を挿入します。

人工関節は万能でなく、「動きに制限がある」「感染症のリスクがある」などのデメリットがあります。また、全ての関節には対応しておらず、人工関節を使うのは最終手段です。

### リハビリで筋力維持

早期に治療できなかった患者さんは、リハビリテーションで症状を緩和したり、病気の進行を遅らせたり、関節に負担のかからない日常生活の動作を身につけたりします。

曲がったりしているのが見られるのは、そのためです。

関節が壊れるメカニズムには、免疫異常が関わっています。細菌やウイルスが体に侵入した際に、それらを撃退して体を守る働きをする「炎症性サイトカイン」が暴走。関節内にある滑膜が炎症を起こして増殖すると、骨を破壊する破骨細胞が出現します。さらに、タンパク質を分解する酵素が出るようになり、骨と軟骨の組織が壊されていきます。

物理療法は、ホットパックや電気、マイクログ波などで痛みがある部分を温めます。自宅で行えることとして、お湯で手足を温めるだけでもこわばりが和らぎます。運動療法は、痛みが治まっている時、筋力低下を防いだり、動きにくくなった関節の可動域を広げたりするためにを行います。立ったり、座ったりするなど痛みが出ない範囲で取り組みます。作業療法は、手指の作業を通じて、指先の細かな動作の回復を図ります。

最近のリハビリテーションは、病気の症状が治まっている患者さんが増えたため、積極的に運動療法に取り組み傾向にあります。患者さんが誰の手も借りず、普通に生活できないと、本当の意味で関節リウマチが良くなったとは言えません。

患者さんの健康寿命は延びており、一般の方と変わらないほどです。定期的なリハビリを行いなから筋力を維持していく。関節リウマチの患者さんが、健康的な生活を送ることができるようになれば、真に治療法が確立されたと言えるのではないのでしょうか。