

その痛み、 関節リウマチではないですか？

「関節リウマチ」は免疫の異常によって関節に炎症が起こり、腫れや痛みが生じる病気です。日本には、関節リウマチの患者さんが約70万人いるとされます。患者さんは女性に多く、40～50歳代で発症することが多い疾患です。

関節痛が3日以上続き改善傾向がない場合、
こんな症状が2つ以上当てはまれば関節リウマチの疑いがあります

1 朝にこわばり感が
30分以上続く

2 拳のところの関節、
足の趾の付け根の関節
の痛みや腫れがある

3 2か所以上の
関節痛がある



参考：リウマチ情報センターHP

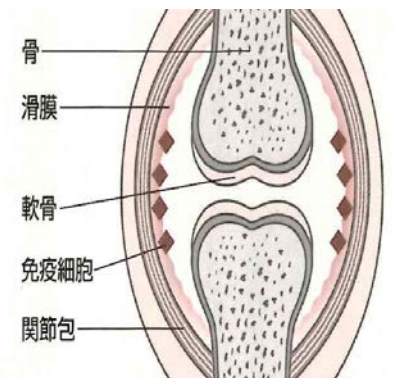
●○関節リウマチの主な原因○●

免疫とは本来、体外から侵入した細菌などの病原体を攻撃する仕組みです。ところが、「自己免疫」といって、免疫が自らの組織を攻撃してしまうことがあります。関節リウマチは、そのようにして起こる「自己免疫疾患」の一種です。関節リウマチは遺伝子の何らかの異常か、感染した微生物(ウイルスや細菌)の影響か、あるいはこの両方の組み合わせによって起こるのではないかと考えられています。この免疫系が異常に活動する結果として、関節の毛細血管が増加し血管内から関節滑膜(かつまく)組織にリンパ球、マクロファージなどの白血球(免疫細胞)がでてきます。この免疫細胞が産生するサイトカイン(TNF α IL-6など)と呼ばれる物質の作用により関節内に炎症反応がひきおこされ、関節の内面を覆っている滑膜細胞の増殖が起こり、痛みや腫れを起し、関節液が増加し、軟骨や骨の変形が起こります。

参考：リウマチ情報センターHP

●○関節リウマチの治療○●

現在は関節リウマチの研究が進んで、早期診断・早期治療によって患者さんのQOL(生活の質)を維持し、寛解(関節の痛みや腫れなどがほとんどない状態)を導くことが治療の目標となってきました。また、軟骨や骨の変形は発症後の1～2年で急速に進行することが明らかになってきました。関節の炎症にお薬がよく効き、寛解の状態になり易い期間を「治療機会の窓」と呼び、早期治療の重要性が強調されています。参考：新潟医学会雑誌 第130巻 第1号 2016



●○関節リウマチの生活の注意点○●

(1) 安静

関節リウマチの活動性が高いときは、微熱があり、疲れやすくなります。炎症の強い部位の関節は腫れや熱感があり、安静にしても痛み、関節を動かすと一層痛みが強くなります。関節リウマチは関節だけでなく、全身が消耗する病気です。そのため、全身と関節の安静が必要です。睡眠を十分にとるとともに、昼間も疲れたら昼寝をとることが大切です。

(2) 保温

関節を冷やすと関節痛が強くなる場合があります。寒い季節はもとより、夏も冷房の風が直接あたるのを避けて、長袖や長ズボン、ブランケットなどで関節部位の保温に気をつけましょう。参考：リウマチ情報センターHP

(3) 食事

青魚に多く含まれている、n-3系多価不飽和脂肪酸のエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)を摂取することによって、病態進行を防いだり、寛解率を増加させたりすることが報告されています。

参考：日本臨床免疫学会会誌 39(3): 155-163, 2016.

関節リウマチは何らかの刺激をきっかけに発症すると考えられています。きっかけになりやすいものとしては、「妊娠・出産」「けが、感染症」「精神的ストレス」などが挙げられます。日頃から心身の健康に気を配りましょう。参考：2013.9 きょうの健康



相談できるくすりやさん

フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1
TEL 0883(79)2014