

目次

I	関節リウマチと上手くつきあうために ---	1 -
II	薬による治療 -----	5 -
III	検査 -----	7 -
IV	日常生活の注意事項 -----	9 -
V	関節保護 -----	12 -
VI	活動と休息のバランス -----	13 -
VII	食生活と栄養 -----	17 -
VIII	災害時に備えて -----	18 -
IX	手術療法 -----	19 -
X	医療相談のご案内 -----	19 -
XI	ご家族の方へ -----	20 -

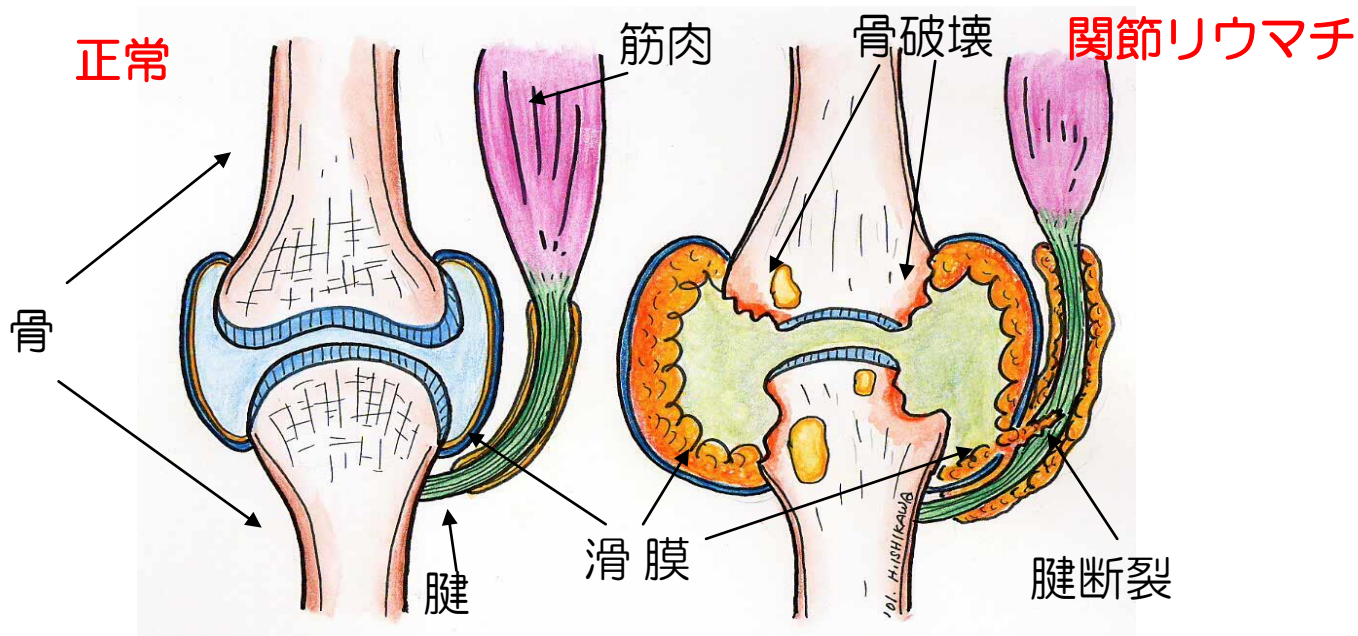


I 関節リウマチと上手につきあうために

現在、日本全国には約70万人の関節リウマチの患者さんがいると推定されています。女性に多く30~50歳代で多く発病します。

1. 痛みや腫れの原因

関節リウマチがなぜ発症するのかはまだ解明されていません。しかし、何らかの原因で体の免疫に異常が起きて、自分の体の成分を異物とみなして攻撃してしまう病気であることがわかっています。「免疫」とは、ウイルスや細菌などの異物が体内に侵入したときに異物を攻撃し体外へ排出することで身体を守っている体のしくみのことです。免疫がはたらき、異物を攻撃する時には、炎症を起こし痛みや腫れや発熱をともないます。



とくに関節リウマチでは免疫の異常が関節等で起こり、痛み、腫れ、こわばりなどの症状があらわれます。関節に出る症状ばかりでなくだるさや微熱、疲れやすい、体重減少、むくみなどの症状を伴うことがあります。

関節リウマチの治療では痛みや腫れだけでなく**関節破壊の進行**にも注意しなくてはなりません。関節での炎症が続くと次第に骨や軟骨が壊され、関節全体が動かなくなったり、変形してしまったりすることがあります。

関節破壊の進行は病気の初期から起こってくるのが分かってきました。そのため**関節リウマチの治療は早期発見・早期治療が必要**なのです。

2. 合併症および続発症

○間質性肺炎：細菌やウイルスが原因ではなく、免疫の異常で肺が炎症をおこし、組織が硬くなることによって起こる肺炎。

○アミロイドーシス：高い炎症が続くことでアミロイドという不要なタンパクが臓器に付着し、もともとの臓器の働きが障害される状態。

○骨粗鬆症：骨の中のカルシウムやミネラルが減少し骨が脆くなる状態。

※シェーグレン症候群（目や口の乾燥）やレイノー現症（寒冷時に指が白くなったり青紫色になったりする）などの症状がでる事もあります。



3. 治療の目標とADL表

関節リウマチの治療は主治医と患者さんが目標をはっきりと決めて、目標達成のために一緒に治療を進めていくことが重要です。目標としては、**①痛みの軽減**と**②関節の破壊を最小限におさえる**。そして今だけではなく、将来的にも**③日常生活を維持すること**を目指します。

そのために、症状を十分におさえ炎症が最小限の状態である「寛解」を保つことが重要です。当院では治療の目標を数値で明確化し、その目標に向かって治療を続けていくという T2T（ティートゥティー）の考え方をもとに治療を行なっています。T2T では総合的な疾患の活動性を評価しながら治療をすすめますが、その疾患活動性の評価をする指標を DAS（ダス）といいます。DAS は関節リウマチの勢いを示す「物差し」です。

患者さんにリウマチ ADL 表を記入していただき、血液検査の結果と関節を診察することで DAS を計算する事が可能になります。そのため診察の前に毎回リウマチ ADL 表を記入していただきます。痛み等で記入が難しい場合には、お手伝いさせていただきますのでお申し出ください。診察前に記入していただいたリウマチ ADL 表は、診察時に案内票とともに医師へ手渡してください。



4. 基礎療法

関節リウマチはチーム医療が重要です。医師・看護師・リハビリ技師・薬剤師・医療相談員・管理栄養士・検査技師などが協力し、リウマチ医療を支えています。そのチームの中に患者さんにも入って頂き、治療方針を共有し基礎療法を基本にリウマチと上手に付き合っていきたいと思っています。

「基礎療法」とは①病気の理解 ②薬の管理 ③安静と運動 ④関節保

護 ⑤食生活と栄養 この5つの理解を深め、自己管理をしていくことを
言います。

5. 情報提供

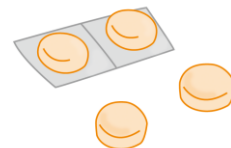
お薬手帳は、ご自分の薬物療法や状態を知るうえで大切なものとなります。当院の診察はもちろん、眼科や歯科など他の病院を受診する際にもお持ちください。また、体調の不良で他の病院を受診した時などは、その治療の状況を担当医までお知らせください。

困ったことがある時は、私だけでなく看護師やリハビリ、薬剤師、医療相談員などみんなが話を聞きますよ。なんでも話してくださいね。

そうか。
みんなで関わってく
れるのだな。
あれを聞いてみようか



Ⅱ 薬による治療



リウマチの薬は個々の症状に合わせて処方されます。したがって、他の患者さんに効いた薬が必ずしもあなたに効くとは限りません。また、薬の種類によっては効果が現れるのが遅いものもあります。副作用への不安の為に、またはなかなか良くならないからと中止してしまう方がいますが、**自己判断せず必ず医師・看護師・薬剤師にご相談ください**。副作用のような症状で心配な場合には電話での相談も受け付けています。

1. 抗リウマチ薬

抗リウマチ薬は、関節リウマチの原因である免疫の異常に対して働き、病気の進行を抑えます。**効果が現れるまでに1ヵ月から3ヵ月程度かかります**。効果が不十分な場合には複数の抗リウマチ薬を併用したり、他の薬に変更したりする場合があります。

2. 生物学的製剤

生物学的製剤とは、関節リウマチの治療に使われるようになった新しい薬で、点滴や皮下注射の薬があります。生物学的製剤は、関節リウマチの炎症を引き起こす物質の働きを抑えることで、関節が壊れるのを防ぎます。効果が比較的早く現れますが、悪性腫瘍や感染症に対する注意が必要です。経口の抗リウマチ薬よりも高価なので、経済的な負担が大きくなります。

3. ステロイド

炎症を抑える作用が強く、関節の痛みや腫れを和らげる働きがあります。急にステロイドを中止すると具合が悪くなりますので、**医師の指示の通りに内服**することが大切です。長期間多くのステロイドを使用すると、骨粗鬆症などを引き起こすため必要時に最小限の使用となります。抗リウマチ薬の効果が現れると徐々に減量し、中止する場合があります。

4. 消炎鎮痛薬

関節の痛みを和らげる働きがあります。速効性がありますが、関節リウマチの**関節破壊を抑える効果はありません**。胃潰瘍などを引き起こす可能性があるため使用中は注意が必要です。

上記の薬以外にも、関節にヒアルロン酸の注射や、骨粗鬆症に対するお薬、胃の粘膜を保護するお薬が使用されることもあります。まずはご自分がどのようなお薬を処方されているのか、よく確認しましょう。薬局で渡されるお薬手帳も活用しましょう。

サプリメント等については薬と飲み合わせの悪いものが含まれている場合があるので、摂取についてはご相談ください。



Ⅲ 検査

1. 検査をする理由

- リウマチの状態や治療の経過を知るため。
- 薬の副作用をチェックするため。
- 合併症を知るため。



2. 患者さんに検査データをみてもらう理由

検査データを理解していただくことによって、ご自分のリウマチの状態を知り、さらに薬の副作用の早期発見を心掛けることができるようになります。薬により免疫力が低下している場合などは、感染予防に気をつけていただきたいのです。また、血液検査の値によって自宅での食事や生活の面で気をつけることがわかります。



3. 血液検査以外の検査

血液検査以外に主に下記の検査を行います。

- レントゲン：肺炎、関節の破壊・変形の程度を知るため。
- CT：間質性肺炎などの診断のため。
- 骨密度：骨粗鬆症の診断、骨折のしやすさを評価するため。
- 胃カメラ：胃潰瘍の有無やアミロイドと呼ばれる不要なたんぱく質が胃粘膜についていないか確認するため。

4. 血液と尿検査のデータの見方

検査項目	日本語訳	検査の意味	ポイント	
WBC	白血球	免疫力が低下していないか（値が減少）、感染が起きていないか（値が上昇）みる。	薬の副作用で骨髄抑制が起きるとこれらの値が低下する。	
RBC	赤血球	貧血がないかみる。リウマチの活動性が高いと貧血傾向になる。		
Hb	ヘモグロビン			
PLT	血小板	出血傾向をみる。リウマチの活動性が高いと高値となることがある。		
赤沈 (1 時間値)		リウマチの炎症の程度をみる。		
尿 検 査	PRO	尿たんぱく	尿中にたんぱく質が出ていないかみる。	アミロイドーシスや薬による腎障害が起きると（+）になる。
	GLU	尿糖	尿中に糖分が出ていないかみる。	糖尿病の状態をみる。
	BLD	尿潜血	尿中に血液が混じっていないかみる。	副作用で血尿になることがある。ある種の薬では尿の色調の変化により（+）と出ることがある。
BUN	尿素窒素	腎臓の機能をみる。	腎臓や肝臓は薬の副作用が無いのか、又は薬が使えるかを判断する。	
Cre	クレアチニン			
UA	尿酸	尿酸値が高い病気に痛風がある。		
AST (GOT)		肝臓の機能をみる。		
ALT (GPT)				
γ -GTP				
TP	総たんぱく	血中のたんぱく質の量を表す。		
TC	総コレステロール	血中のコレステロールの量を表す。	高コレステロール血症の状態をみる。	
HDL-C	善玉コレステロール	善いコレステロールと悪いコレステロールの量をみる。		
LDL-C	悪玉コレステロール			
TG	中性脂肪	血中の脂肪の量を表す。		高脂血症の状態をみる。
FBS	血糖	空腹時の血糖値を表す。	糖尿病の状態をみる。	
HbA1c	グリコヘモグロビン	過去 1 か月間の血糖の平均を表す。		

検査項目	日本語訳	検査の意味	ポイント
CRP	C反応性タンパク	リウマチの炎症の程度をみる。リウマチ以外でも、全身どこかで炎症（感染）が起きていると上昇する。	診察で一番良く聞く値。
MMP-3	マトリックスメタプロテナーゼ-3	炎症の程度をみる。関節の炎症をみるので、リウマチによる関節破壊の程度が分かる。	CRP、赤沈1時間値と合わせてリウマチの炎症の程度を判定する。
RF	リウマトイド因子	陰性でもリウマチの方はいる、陽性でもリウマチでない方もいる。	診断基準の一つ。
抗CCP抗体	抗シトルリン化ペプチド抗体	リウマチに特異度が高く、診断やリウマチのタイプを知る助けになる。	初回のみ検査ができる。診断基準の一つ。
β -Dグルカン		高いとニューモシスチス肺炎などの特殊な感染症の可能性がある。	
KL-6		高いと間質性肺炎の可能性がある。	

※他病院を受診する時に、お渡ししている検査結果をお持ちいただくと診断の助けになる場合があります。



「これってなんだろう」

「こんな時どうしたらいいのだろう」

など思われる事がありましたら

下記までお問い合わせください。

電話：0254-23-7751



Ⅳ 日常生活の注意事項

1. 歯科検診

歯周病と関節リウマチのかかりやすさには遺伝や喫煙、社会・経済状態等の生活習慣において共通するものが多くあります。関節リウマチがあると歯周病がさらに進行する、逆に歯周病があると関節リウマチがより進行することが最近知られてきました。

大切な事は**毎日の丁寧な歯磨き**と、むし歯などの気になる症状がなくても**年に1度は歯周病のチェック**や歯石除去などを受けることです。歯周病だけではなく、口の中を清潔に保つことは肺炎予防の面からも有効です。



2. 禁煙

関節リウマチは喫煙と強い関係があるということが分かっています。診断基準の1つである抗CCP抗体も喫煙と関連があり、この数値が高いと抗リウマチ薬が効きにくく、注意しないと関節破壊が進みやすいことが知られています。

喫煙習慣のある方は禁煙しましょう。また、家族で喫煙する方がいる場合には、受動喫煙を避ける必要があります。



3. 感染予防

多くの抗リウマチ薬は**免疫を抑える働き**ももっています。免疫が抑えられた状態で**感染症にかかると重篤化すること**がありますので手洗いやうがい習慣にしましょう。また、風邪やインフルエンザが流行する時期には外出時にマスクを着用するなど**日ごろから感染予防に気を付けましょ**う。肺炎球菌やインフルエンザなどの予防接種は医師に相談し積極的に受けてください。体調の変化に気を付け、異常を感じた場合には電話でご相談ください。

小さな傷でも放置しておくところから感染症にかかり悪化してしまう場合があります。乾燥などでひび割れ等をおこさないようハンドクリームなどをぬって保湿を心がけてください。皮膚が赤くなったり、化膿したりするような時には早めに当院へ連絡をしてください。



4. フットケア

足の傷は気が付きにくいので、入浴時に指の間などしっかり洗いながら観察するなど**トラブルがないかチェック**してみてください。

足裏のタコなどでお困りの場合にはタコを薄く削ることもできます。スタッフへご相談ください。**爪の切り方にも注意**が必要です。爪が皮膚に食い込まないように、爪の先端と指の先端が同じ高さになるように切ってください。爪の切り方の指導も行いますのでお声かけください。



V 関節保護

関節保護の基本は、「**小さな関節より大きな関節を使う・小さな筋肉より大きな筋肉を使う**」です。それにより、局所の安静を保ち、炎症の悪化を防ぎ、変形の予防につながります。例えば、荷物は指で持たずに肘で持つようにしましょう。さらに、肩から掛けられるものがよいでしょう。



鍋は片手鍋よりも両手鍋を使用しましょう。鍋つかみを両手にはめ**火を止めてから**写真のように持つと理想的です。



マグカップなどはたくさんの指で持ち、さらに片手を添えるといいでしょう。



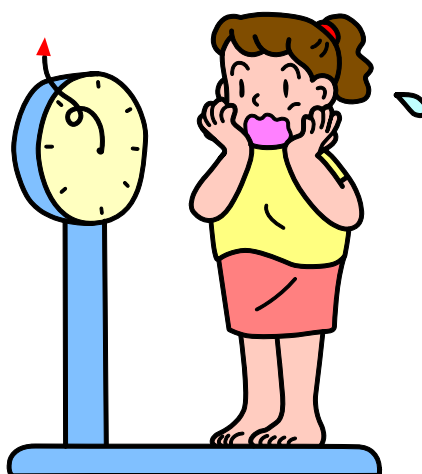
手首の装具やサポーターも有効です。

手の関節も早期から適切な運動で変形を防ぐことができると分かってきました。ハンドリハビリも行っていきますので作業療法士から適切な運動方法を指導してもらえます。ご希望の方はお申し出ください。

足の変形予防も大切です。靴による圧迫などの負荷がかかると足の変形が進行しやすくなります。足に合った靴をはき、負担の少ない歩き方をしましょう。理学療法士による指導や相談も受けることができますのでお声かけください。足首や膝や股関節を保護する為には肥満を防止し、長時間の起立や歩行を避けることです。杖を利用することも良い事です。装具やサポーターを使う方もいます。装具類をご希望の方は医師に相談してください。

立ち上がりが困難な場合は布団よりベッドを、畳の生活よりイスの生活を、トイレは洋式にするなどの工夫が必要です。

その他自助具も含め、色々な工夫がありますので生活の中で困っている事、動作などちょっとしたことでも一緒に検討していきましょう。



Ⅵ 活動と休息のバランス

1. からだの安静

病気の勢いがつよい時には十分な安静が必要です。睡眠と休養は最もよい全身の安静になります。出来れば 8 時間位の睡眠が取れると良いと言われています。痛みで眠れない時や寝つきが悪くて苦痛な場合はお知らせください。また、昼食後に体を横にして休む事も有効です。あなたの生活スタイルに合った安静の取り方を考えていきましょう。



2. 精神の安静

精神の安静も大事な事です。出来るだけゆったりと、明るい気持ちでいられるようにしましょう。そのためには、良い相談相手を見つけ、話し合えるような機会を作りましょう。1人で不安やストレスを抱え込まないで下さい。同じリウマチを患っている患者さんや、友人ご家族などにお話してみてください。当院の外来ではリウマチ患者さんの友達作りのきっかけになるように患者交流会なども実施しています。興味のある方は看護師にお声かけください。

3. お仕事について

仕事は可能であれば続ける事をお勧めします。社会や仲間とのつながりは心の安定をはかるためにも大切です。しかし、仕事の内容によっては負

担が大きく困っている方もいるでしょう。休憩もなかなか取れない方もいるようです。職場の方に理解していただき、協力が得られるようにお話してみましょ。必要な場合には職場へ提出する診断書をお書きしますのでご相談ください。



4. 運動

運動の目的は次の通りです。

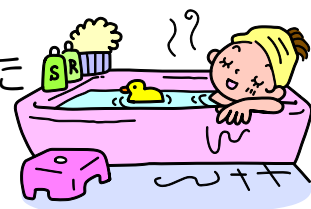
1. 筋力を保ち、強くする。
2. 筋肉が縮むのを防ぐ。
3. 関節が硬くなったり、変形しないように予防する。

安静にし過ぎると筋力低下を招く事になります。椅子に腰かけたり、横になったままでも出来る筋力トレーニングなど、必要に応じてご説明いたします。プール内での歩行も関節に負担をかけずにできる良い運動になります。少しずつでも、毎日行う事が大切です。そこで、「ご自分に合うもの・これならできそうだというもの」を考えていきましょう。また、「安静の程度や運動の程度がわからない」という方がよくいらっしゃいますが、目安としては「翌日に疲れが残る」事がないようにご自分で調整してみてください。ご自分で出来る運動はリウマチ体操や筋肉トレーニングなどがあります。裏表紙にある絵を参考にしてみてください。

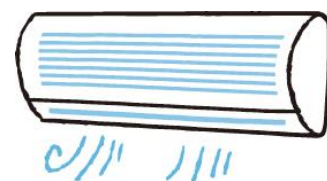
5. おんあん 温罨法・れいあん 冷罨法

朝、手のこわばりが強い時は次のようにすると良いでしょう。はじめに、お湯（38℃程度）に手をつけて温めます。その後、水に手をつけて少しの時間冷やします。その後もう一度お湯で温めます。この時湯に塩（洗面器に小さじ1杯）を入れたり、湯の中で手を握ったり開いたりすると更に効果的です。何回か繰り返す事でこわばりは比較的短時間で軽減するといわれています。

また、全身のこわばりには入浴をお勧めします。気分のリフレッシュ効果もあります。「湯冷めをしないこと」「長湯は避けること」「熱すぎるお湯は好ましくない事」に留意してください。湯の中でまた



は湯上がり後にリウマチ体操を行うと効果的です。
炎症や使い過ぎで関節が熱をもっている場合には患部を湿布や保冷材などで一時的に冷やすのも有効です。基本的には保温が大切ですので、全身及び患部を冷やしすぎないように注意してください。冷房の効いた部屋では特に気をつけましょう。





Ⅶ 食生活と栄養

リウマチ特有の食事療法というものはありません。「**栄養素がバランスよくとれるようにする**」ことが大切で、貧血対策と骨粗鬆症対策に気を付けてください。ご希望があれば、管理栄養士による栄養指導を受けることができますのでお声かけください。

1. 貧血対策

たんぱく質、ビタミンを十分とると共に、鉄分の多い食品をとることです。最近では鉄分を強化した飲み物や飴、菓子などが市販されています。なるべく動物性食品をとることが大事ですが、苦手な方は野菜やこれらで補う工夫をしてみてください。

動物性食品	肉類 魚類（特にマグロやカツオなどの赤身の魚） レバー うなぎ 貝類 卵 など	
植物性食品	大豆製品（豆腐や納豆）ほうれん草 小松菜 海藻 レーズン など	

2. 骨粗鬆症対策

カルシウムを多くとると共に、ビタミン D もとりましょう。カルシウムの吸収が良い食品は乳製品です。その他小魚や大豆製品、海藻類、小松菜などの青菜が挙げられます。ビタミン D は魚類、きのこ類に多く含まれています。





VIII 災害時に備えて

自然災害など突然の出来事で予約の日に受診できないことも考えられます。そのような時に慌てないためにも、**1週間程度の薬の予備を準備しておく**ことをお勧めします。**薬をもらったら常に新しいものと交換して、薬が古くならないよう注意してください。**

またお薬手帳も、もしもの時に役立ちます。本来、薬局は処方箋がなければ薬を出すことができません。しかし、災害時には厚生労働省は持病を持つ被災者が処方箋を持たずに薬局を訪れた場合にも薬を出せるような措置をとることがあります。薬局の薬剤師が主治医と連絡をとり処方内容を確認することが原則です。混乱時には連絡が取れない場合もあり、お薬手帳などから持病の薬であることがわかれば、薬剤師に薬を出してもらうことが可能になります。災害時には普段行く医療機関や薬局が被災して閉まってしまうことも考えられます。また、ご自分が避難していつもとは違う薬局に行くことになるかもしれません。初めて行く薬局にはいままでのあなたの薬歴がありません。スムーズに薬を受け取るためにも、**お薬手帳をすぐに持ち出せるようにして、備えておきましょう。**



Ⅸ 手術療法

症状を軽くし、変形を修復し、日常生活を過ごしやすくするために行われます。手術によって病気そのものを治すことは出来ませんが、悪くなった関節の痛みは和らぎます。しかし、反対に関節のうごきが制限される事もあります。医師から十分に説明を受け、**ご自分で手術の良い点と悪い点をよく納得して決める事が大切**です。

リウマチの手術には以下のようなものがあります。

- ・ 滑膜切除術 ・ 関節固定術 ・ 腱形成術 ・ 神経剥離術
- ・ 関節形成術（人工関節置換術 ・ 骨切除関節形成術）



Ⅹ 医療相談のご案内

安心して療養生活を送っていただくために、医療相談員に以下のようなことをご相談いただけます。

1. 社会福祉制度、医療制度でわからないこと。
（身体障害者手帳、介護保険制度、障害年金など）
2. 家庭での介護に不安がある。疲れている。
3. 医療費の支払いや生活費に困っている。
4. 社会復帰（復職など）について心配している。

相談料はかかりません。看護師を通じてもご相談いただけます。

XI ご家族の方へ

日によって痛む関節が違ったり、朝痛みで動けなかったのが夕方には動けるようになったりと、ご家族も戸惑うことがあるかもしれません。しかし、**関節リウマチは病気の特徴として、日によって痛む関節や痛みの程度が変わります。**このことをご理解いただき良い療養環境ですごせるよう、ご協力をお願いいたします。

1. **いつも痛みと不安に耐えています。**また細かい手先の事が上手く出来ず、はがゆい気持ちでいる方、一つの動作に時間がかかる方もいます。家族の手を借りなければならない時は申し訳ない気持ちでいっぱいになっています。そのような気持ちをくみとり、**優しく接してあげてください。**
2. 筋力低下の防止や関節機能の維持のため、自分でできる範囲の事は自分で何とかするように・・・**見守ってあげてください。**
3. 必要に応じて椅子やベッドを使用し**生活様式を洋風にすると良い**でしょう。

リウマチセンターでは患者さんがより快適に生活できるよう、お手伝いさせていただきます。不安や心配事などありましたら気軽にお声掛けください。

