

ご自由にお持ち帰りください

特集

進化する関節リウマチ治療と寛解という希望



スマートフォンは
こちらから

<https://mmah.jp>



ご挨拶



宗像医師会病院
院長
伊東 裕幸

今回の「みらい」は関節リウマチについて取り上げます。関節リウマチという病気は高血圧、糖尿病、癌などと比べるとなじみが薄い病気かもしれません。「病気の名前はなんとなく聞いたことがあるけれど、どんな病気がよく分からない」という方もいらっしゃるでしょう。関節リウマチは人口の1%弱の人がかかるといわれ、稀な病気ではありません。この病気でただちに命を落とすことはありませんが、適切な治療をしないと関節が炎症によって徐々に壊れていき痛みや動きの制限などのため最終的には生活に大きな支障をきたします。以前はこの病気のために関節が大きく変形した患者さんをよくみたものでした。

しかし、ここ20年程度で関節リウマチの治療は大きく変わりました。よいお薬が次々と出てきて、病気の影響を最小限に抑えること

ができるようになりました。その結果、関節の変形や破壊が生じずにすんでいる方たちが出てきています。これを「寛解（かんかい）」といい、関節リウマチの治療の目標となっています。

この特集では関節リウマチという病気の特徴とその治療について解説しました。他の多くの病気と同じように関節リウマチも早めに（関節が変形しはじめる前に）診断し、治療をすることが必要です。関節リウマチのお薬はよく効きますが、やや特殊な薬なので使用に当たっては専門医の判断が必要です。

本特集を通じて関節リウマチになじみのない方にとっては病気のことを知るきっかけに、すでに関節リウマチを治療されている方にとっては病気のことをよりよく知るきっかけになれば幸いです。

病院の理念・基本方針

理 念 「患者さん中心」の医療を実践します。

基本方針

- 患者さんの意思と人権を尊重した医療を行います。
- 患者さんにとって最良の医療を多職種で提供します。
- 他の医療機関と連携をとりながら地域医療に貢献します。
- 職員が誇りを持って働ける職場づくりに取り組みます。

進化する関節リウマチ治療と

かんかい
寛解

という希望

関節リウマチと聞いて、

皆さんどのような印象をお持ちでしょうか？

かつては「治らない病気」「関節が変形してしまう」というイメージが強かったかもしれません。

しかし、近年の治療法の目覚ましい進歩により、そのイメージは大きく変わりつつあります。

今や、病気の進行を食い止め痛みや腫れのない生活を取り戻すこと、さらには病気になる前と変わらない生活を送ることも夢ではなくなりました。

今回は、関節リウマチとはどのような病気で、

治療法がどのように進歩してきたかについて分かりやすくご紹介します。

日本リウマチ学会専門医・指導医
藤 健太郎／民本 泰浩

関節リウマチってどんな病気？

関節リウマチは、体の免疫システムが誤って自分の体を攻撃してしまう「自己免疫疾患」と呼ばれる病気の一つです。

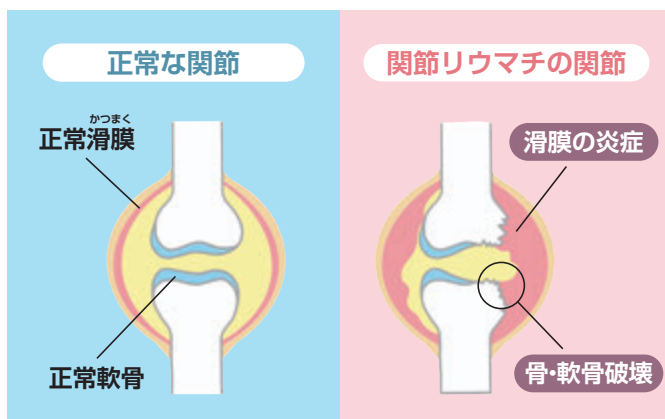
免疫システムは通常、ウイルスや細菌などといった外から入ってきた「わるいもの」から体を守る役割を果たしており、それらを駆除する過程で炎症を起こします。しかし、なんらかの理由でそのシステムにエラーが起こると、免疫が自分自身の正常な細胞や組織を攻撃してしまうことがあります。これが「自己免疫疾患」です。

関節リウマチではこの免疫システムが自身の関節を攻撃してしまい、関節の内側を覆っている「滑膜（かつまく）」という薄い膜に炎症を起こします。滑膜に炎症が起こると、関節の中で滑膜が厚く腫れ上がり、それによって関節全体の腫れや痛みが生じます。多くの場合はこれが一つの関節だけではなく、複数の関節に同時に起こります。

関節が腫れて痛むことも問題なのですが、さらに困ったことにこの滑膜の炎症が長期間おなじ場所に留

まっていると、滑膜の周りの組織が徐々に壊されてしまいます。関節の骨や軟骨が溶けて崩れたり、近くの靱帯や腱が傷んだりすることで関節が変形していきます。関節の変形が強くなると、曲げ伸ばしが困難になり、力も入りづらくなって関節の機能が失われてしまいます。

一度変形してしまった関節を元に戻すことは難しいため、早めに病気を見つけて、早期に治療で炎症を取りのぞくことが非常に重要になります。



関節リウマチに なりやすいのは どんな人？

お年寄りの病気という印象をお持ちの方もいるかもしれませんが、実際は30代～50代で発症することが多い病気です。ただし、どの年代でも発症する可能性はあります。近年では人口の高齢化に伴い、比較的高齢で発症する関節リウマチの患者さんが増えてきています。また、男性に比べ女性に多い傾向にあり、女性の発症率は男性の3～4倍となっています。

関節リウマチの原因はまだ完全にはわかっていないため、発症を確実に予測することはできません。発症には生まれ持った遺伝的な要因と、生まれたあとに加わる環境的な要因（たとえば喫煙、ストレス、歯周病などの感染症など）の両方が関わっていると考えられています。ご家族の中に関節リウマチの方がいる場合、発症する可能性が少し高くなるはなりますが、必ず発症するというわけではありません。

関節リウマチの症状は？



関節の腫れと痛み

「手足の小さい関節に起こりやすい」「一ヶ所ではなく複数の関節に起こることが多い」というのが特徴です。ただし、肩や膝などの大きな関節に起こることもあります。手首の関節や拳、指先から2番目の関節などが特に症状が出やすい部位になります。指先から1番目の関節に出ることは比較的少ないです。

関節リウマチ治療の今と昔 飛躍的な進歩

関節リウマチの治療は2000年代に入ってから目を見張るほどの劇的な進歩を遂げました。以下で順を追って見てみましょう。

1980年代まで

痛み止め中心の治療

関節リウマチの薬物治療は、鎮痛剤によって痛みや炎症を一時的に和らげる治療が中心でした。しかし痛みを完全にとることはできず、病気の進行を止めることも困難であり、徐々に関節破壊が進む患者さんも少なくありませんでした。

1990年代

抗リウマチ薬の登場

免疫異常による炎症そのものを抑える「抗リウマチ薬」と呼ばれる飲み薬が登場するようになりました。これにより一部の患者さんは関節の痛みが改善し関節破壊も止めることができましたが、あまり効果が得られない患者さんもたくさんいました。

朝のこわばり

関節リウマチでは朝起きた時が最も症状が強く、関節が動かしにくいということがよくみられます。起きたあとに関節を動かしているとこわばりは徐々にとれていきます。ただし、同じような症状は他の原因でもみられることがあるので、関節リウマチだけの症状というわけではありません。



関節以外の症状

微熱や疲れやすさなど身体全体の症状や、人によっては肺などの内臓に影響が出ることがあります。



2000年代

治療成績を大幅に向上させた 生物学的製剤（バイオ製剤）の登場

2003年、ついに「生物学的製剤（バイオ製剤）」と呼ばれる注射薬が使用可能となりました。これはバイオテクノロジーを応用して作成された人工の抗体を製剤にしたもので、この抗体が免疫のシグナルの一部をピンポイントにブロックすることで滑膜の炎症を抑え込みます。その効果は非常に高く、それまでの内服治療だけでは効果が得られなかった患者さんの多くで関節の腫れや痛みが改善し、関節の破壊も抑えることができるようになり関節リウマチ治療は一つの転換点を迎えたといえます。

2010年代

バイオ製剤並みに効果の高い内服薬、 JAK阻害剤も登場

2013年になると「JAK阻害剤」と呼ばれる新たな薬剤も使用可能となりました。バイオ製剤と同じように免疫のシグナルをブロックする薬剤ですが、注射ではなく飲み薬です。それでもバイオ製剤と同等かそれ以上の効果を持っており、バイオ製剤が十分に効かない患者さんでも効果が得られることがあります。現在5種類の薬剤が日本では使用可能となっています。

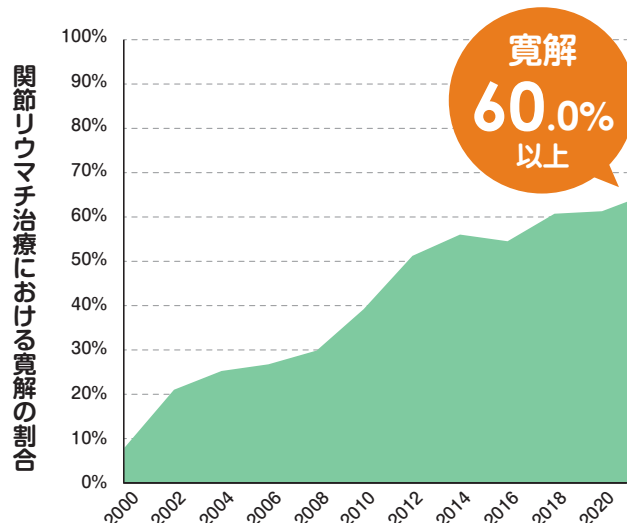
関節リウマチ治療のゴール、「寛解」をめざす

関節リウマチの治療において、関節の痛みや腫れなどの症状が消え、血液検査でも炎症がみられなくなり、関節の変形が進行することなく発症前の元の生活が問題なくできるようになった状態を「寛解」と呼んでいます。

1990年代以前の関節リウマチ治療では痛みや炎症を軽くすることが主な目標であり、「寛解」をめざすことは困難でした。しかし、抗リウマチ薬に加えてバイオ製剤やJAK阻害剤が登場したことにより、現在では現実的な治療目標として「寛解」をめざすことが可能となりました。

ある日本の大学の調査によると、2001年時点で寛解に至った外来患者さんの割合はわずか8%以下でしたが、2021年の調査では寛解の割合がなんと約61%まで急増していたと報告されています。このことから関節リウマチの治療がこの20年でいかに進歩したのかわかります。

当院にも600人近くの関節リウマチの患者さんが通院されていますが、そのうちの63%が寛解に至っています。



寛解の一步手前の患者さんの割合が33%であり、合わせると96%の患者さんが寛解かもしくはそれに近い状態にあります。関節リウマチの患者さんにとって、「寛解」はとても現実的な治療のゴールになっているといえます。

最後に

今回は関節リウマチについて解説させていただきましたが、いかがだったでしょうか。

かつては「進行を止めるのが難しい病気」とされていましたが、今では治療の進歩により、多くの患者さんが「寛解」に至り普通の生活を送ることができるようになっています。

また、発症後の早い時期から治療を受けることで、寛解の達成率はさらに高くなることもわかっています。

関節リウマチの外来は**予約制**となっております。予約を希望される方は**平日の14時～16時の間に0940-37-1188（代表）までお電話ください。**

看護師のサポート

患者さんが安心して治療に専念できるよう様々なサポートを行っています。

診察前に現在のお身体の状態を「関節リウマチ経過観察シート」を用いて把握し、治療効果を確認しながら生活上での困りごとがないかを伺っています。また診察のあと、必要があれば医師の説明を補足し、患者さんが理解を深められるよう支援をしています。

バイオ製剤の治療法を初めて行う際には患者さんご自

身にイメージを描いてもらいながら注射ができるよう、パンフレットや動画、デモ機を用いて練習します。なかには関節の変形や握力が弱い方もいらっしゃるため、それぞれの状況に応じて補助具を活用するなど、可能な方法を一緒に考えています。

今後も外来スタッフ一丸となり、他の専門職とも協力して患者さんの思い、生活、生き方などを大切にしたい支援に努めて参ります。



病気の進行を抑える薬

● 従来型合成抗リウマチ薬

免疫抑制薬

- 葉酸代謝拮抗薬 ● カルシニューリン阻害薬 など

免疫調節薬

- サラゾスルファピリジン など

● 生物学的抗リウマチ薬

生物学的製剤（バイオ医薬品）

- TNF α 阻害薬 ● IL-6阻害薬
- T細胞選択的共刺激調節薬

● 分子標的型合成抗リウマチ薬

- JAK阻害薬

痛みや炎症を抑える補助的な薬

● 非ステロイド性抗炎症薬

● 副腎皮質ステロイド

薬剤師のサポート

関節リウマチに使用するお薬は、大きく左図のように分けることができます。

従来型合成抗リウマチ薬は、治療の中心になる薬です。これらの薬で効果が不十分な場合に生物学的製剤やJAK阻害薬を使用するのが一般的です。生物学的製剤には病院で定期的に点滴をする薬以外に、自己注射（皮下注射）できるものもあり、患者さんのライフスタイルに合わせた選択が可能となっています。最近ではバイオシミラーと呼ばれる、同等の効果を有しながらより安価な薬も登場してきています。

治療をしていくうえで医師の指示通りに薬を服用することはとても重要です。症状に合わせて自己判断で薬を調節すると症状がひどくなったり、副作用が現れたりすることがあります。また、抗リウマチ薬の多くは免疫を抑える作用があるので、感染症には注意が必要です。

理学療法士（リハビリテーション）のサポート

リハビリテーションでは、運動療法や物理療法を用いて体の機能を維持・回復していきます。また日常生活を送りやすくするために補助具（自助具や装具）を使った動作訓練をしたり、実際に自宅を訪問して住宅環境についてのアドバイスをしたりすることもあります。

痛んだ関節があるのに運動をするのは逆効果のように思われるかもしれませんが、むしろ運動することが関節の回復には有効とされています。ただし、過度な運動は関節の痛みを助長し関節の変形が進行していきますので、リウマチ体操などの関節を伸ばすストレッチ（軽い負荷の運動）を習慣づけるようにしていきましょう。

物理療法では水や温熱、光、超音波などの刺激を利用して関節の痛みや腫れを和らげ、血液の循環をよくします。

関節リウマチは長く付き合う病気なので、主治医やリハビリスタッフと協力しながら運動機能を維持していくことが大切です。



1 手を内側に曲げ、外側に開きます



2 両手を上下に力強く反らします



3 両足を交互に横にゆっくりとあげ、もとの位置に戻します

Dr.コラム

ちよこひとすめ

vol.7

親子

文：スピヤント ケイジ（小児科）

最近、びっくりしたことが二つあります。一つ目は、大学生になった長男の顔つきが、20代の頃の私に似ていることです。長男が、私の若かりし頃の写真を自分だと言い張って友人たちに見せても、誰も疑わなかったほどです。

親子ですから、似るのは当然かもしれません。子どもの顔つきや体格は、遺伝の影響を大きく受けます。とはいえ、環境要因などさまざまな要素も関わってくるので、100パーセント同じになることはありません。そうと分かっていても、「もう一人の自分」がこれからどんな人生を歩むのかを想像すると、なんだかわくわくしてきます。

私の父は、数年前に亡くなりました。もともと体調は良くなかったのですが、遠方に住んでいたこともあり、なかなかお見舞いに行けませんでした。私自身も医

師としての仕事が忙しく、結局、父の最期に立ち会うことはできませんでした。最近になって「あの時、自分がそばにいないと、父は寂しかったのではないかと、ふと思うことがあります。

先日、母から、私と父と一緒に写っている写真をもらいました。それは30年前、私が20代の頃に撮ったもので、セピア色に色あせ、時の流れを感じさせます。あれ？よく見ると、自分の隣に写っている父の顔つきが今の自分にそっくりなのです。これが二つ目のびっくりです。親子ですから、似るのは当然かもしれません。そうと分かっていても「天国にいる父も、私が父にそっくりになってきているのを見て、きっと喜んでいないに違いない」と思うと、少しだけほっとします。



よくあるご質問

Q & A

Q 紹介状がないと受診できませんか。

A 紹介状がなくても受診できます。受診される科により予約が必要な場合があるため、事前に代表電話にお問い合わせください。

Q 受付横の患者相談窓口ではどのような相談ができますか。

A 看護師が窓口で常駐し、病院内のスタッフと連携して相談に応じています。わからないこと、心配なことがありましたら、どのようなことでも遠慮なくご相談ください。

Q 売店の営業時間について教えてください。

A 院内コンビニエンスストア「HOW ショップ」の営業時間は月～金曜日：午前8時30分～午後4時／土曜日：午前9時～午後1時／定休日：日曜日・祝日となっています。



地域医療支援病院

宗像医師会病院

スマートフォンは
こちらから<https://mmah.jp>日本医療機能評価機構
認定病院〒811-3431
福岡県宗像市田熊5丁目5-3TEL
0940-37-1188

アクセス方法

-  JR東郷駅より
徒歩15分、タクシーで3分
-  西鉄バス（2系統又は3系統）
東郷駅東口バス停下車 徒歩7分
-  車でお越しの方
若宮ICより車で20分
古賀ICより車で20分

