

関節リウマチって どんな病気?



スタッフ
中村里美さん

スタッフ
珠久亜優美さん

看護師
吉川恵美子さん

院長・医師
宮本茂輝さん

看護師
脇坂智子さん

スタッフ
中山祐子さん

「関節リウマチ」という名前は聞いたことがあっても、どのような病気なのか知っていますか？ 関節リウマチの症状や診断、治療について、また早期診断・早期治療の重要性などについて、チーム医療でリウマチ診療に取り組んでいる「リウマチ科みやもと」の皆さんにお話をうかがいました。

関節リウマチとは？

宮本 関節リウマチは、関節の中にある滑膜*に炎症が生じる病気です。滑膜の炎症により、関節の痛みや腫れなどの症状があらわれます。

日本の患者数は60〜100万人と推定されています¹⁾。女性は男性のおよそ4倍多いとされています²⁾が、男性に起こらないわけではないかもしれません。最近では、高齢になってから関節リウマチになる人の割合が増えています²⁾。

関節リウマチになる背景として、特定の原因というよりも環境要因(喫煙や歯周病など)と遺伝要因が複雑に絡み合っただけで発症すると思われる場合があります。

*滑膜：関節を覆っている組織の内側にある膜。

関節リウマチの初期症状は？

宮本 最初に起こりやすい症状は、手の指や手首、足の指、足首といった関節の痛みです。また、「朝起きた後の手のこわばり」が知られています。炎症がある関節をしばらく動かさないと、初動時に強い痛みを感じます。そのため、朝起きたときに手の動きがぎこちない状態が30分ほど続き、次第に楽になってくる



という特徴があります。

脇坂 関節の異変のほかにも、微熱、倦怠感といった全身の症状も関節リウマチが影響している場合があります。

宮本 こうした症状はほかの病気でもあらわれます。まずは、気になる症状があれば、なるべく早く医療機関へ受診して、正しい診断を受けてください。

正しい診断を受けましょう

宮本 関節リウマチは、放っておくと徐々に進行していくため、初期の治療が早い段階で診断して治療を始めることが望ましいのですが、早期であればあるほど診断が難しいという問題があります。たとえば、関節の痛みが1カ所ではなく典型的な特徴がない場合、初診で関節リウマチなのか別の病気なのかを見分けることは難しく、何度か診察や検査を重ねるなど慎重な診断が必要になります。早期の診断にはリウマチに詳しい医



師でなければ、見逃してしまう可能性もありますから、リウマチ専門医のもとで診察を受けていただくことをおすすめします。

関節リウマチを診断するには、まず診察で、患者さんから症状を詳しくうかがいます。次に、関節を触って状態を確認します。関節に炎症があると滑膜が分厚くなるので、触診は最も重要な指標です。そのほかにも全身の状態を詳しく観察します。

さらに、血液検査で炎症反応や病気の抗体などを調べます。血液検査をすれば関節リウマチを診断できるのではと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、たとえ陰性であっても、関節リウマチが隠れていることがあるため、それだけで診断することはできないのです。そこで重要なのが関節超音波(関節エコー)検査です。関節エコーは、レントゲンや触診ではわからない関節の微細な炎症状況を調べることでできる検査で、関節リウマチの診断に欠かすことのできない検査です。

脇坂 目で見てわかっていただくという意味で、患者さんにとっても関節エコーは重要な検査です。

宮本 触診をはじめとする入念な診察と血液検査、関節エコー検査などの結果

を、時間経過もふまえながら総合的に捉えて関節リウマチの診断を行います。

治療の中心は薬物療法

宮本 関節リウマチの治療では、まず関節の痛みをとることを考えます。痛みがなくなっても、関節リウマチを完治させるのは難しく、気づかないうちに関節の破壊が進み、関節が変形して日常生活に支障が出てしまうおそれがあります。そのため、痛みをとるだけでなく、関節破壊が進まないようにする治療が必要です。

治療の中心は薬物療法です。最初に、関節破壊を抑える効果がある抗リウマチ薬という飲み薬を用います。効果があらわれるまでに3ヵ月ほどかかるため、その間、痛みや腫れをやわらげる目的で、非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）やステロイド薬を使用することもあります。抗リウマチ薬の効果があればそのまま服用を続け、効果が不十分な場合は、炎症の原因により直接作用する生物学的製剤やヤヌスキナーゼ阻害薬の使用を検討します。

薬物療法で患者さんが心配されることの1つに副作用があります。薬によってどのような副作用があり、副作用があらわれたときどうすればよいかを知っておけば、薬物療法を安全に行うことができます。



きます。副作用についての説明や気になることがあった場合の連絡方法など十分なフォローアップを受けて治療に臨んでいただきます。

早く治療を始めれば、その分薬の効きもよくなり、関節破壊を防ぐことができます。繰り返しになりますが、できるだけ早く診断を受け、治療を開始するようにしましょう。

治療を続けていくためにチーム医療で支えます

宮本 患者さんが病気について正しく理解し、安全に治療を続けていただくために、医師だけでなく看護師などのスタッフも患者さんを支えています。患者さんは、治療や生活などに不安があっても、医師になかなか言えないものです。そのようなときは、一人で抱え込まず、看護師に相談してください。

脇坂 たとえば、薬が飲みにくい、飲み忘れしやすいなどの悩みがある方は、看護師や薬剤師に相談していただければ、医師と相談して薬の種類や飲み方を変えられることもできます。また、治療に不安がある方は、その気持ちを看護師に吐露するだけでも不安がやわらぎますし、看護師から医師に患者さんの不安を伝えることもできます。

吉川 現在の薬物療法は進歩しており、飲み薬のほかに注射薬、点滴用のもの、患者さんがご自身で注射できるものもあります。また、長く治療しなければならぬので、経済的な面も考える必要があるでしょう。それらをふまえて、医師とよく相談しながら、患者さんに合った薬を選んでいただきます。私たちも必要

に応じてサポートしています。

宮本 受付スタッフも診療チームの一員です。患者さんが来院して最初に接するスタッフが受付です。受付スタッフは、安心して受診していただくための雰囲気作りを心がけ、診察後の患者さんの表情の変化などにも気を配っています。

珠久・中山・中村 患者さんは、さまざまな不安を抱えて来院されますので、少しでも安心してリラックスしていただけるような対応を心がけています。そして、患者さんが笑顔で帰られ、次回も受診しようと思っただければ、治療継続につながるのではないかと思います。

宮本 関節リウマチの治療は長期にわたります。私たち医療者は、患者さんが抱えるさまざまな思いを受け止めて、チームで患者さんを支えていく体制を整えています。患者さんには、受け身ではなく、私たちと一緒に目標達成にむけて積極的に治療に取り組んでいただきたいと願っています。

1) リウマチ等対策委員会報告書「平成30年11月 厚生科学審議会疾病対策部会リウマチ等対策委員会」
<https://www.rhlw.go.jp/content/10901000/00037563.pdf>
(2022年5月13日閲覧)

2) 日本リウマチ学会ホームページ
<https://www.ryunachi.jp.com/general/casebook/kansetsu-rimachi/>
(2022年5月13日閲覧)

