

リウマチだより

VOL.17

2026年3月1日発行



リウマチ科みやもと 院長 宮本茂輝

〒526-0034 滋賀県長浜市弥高町 269 番

TEL : (050)1726-0761 / FAX : (0749)53-3877

URL : <https://rheumatoid-arthritis-miyamoto.jp>



↑
ホームページは
こちらから



～弛まぬ当たり前の努力により、自らに潜在する能力を最大限発揮し、
その結果医療を通じて社会貢献に寄与することを自らの人生の喜びとする～



トップに掲げたものは、私の人生理念です。皆さんは人生理念を持って生きていますか？人は、幸せやお金、安心・安定といったものを望みます。しかし、それを本気で手に入れようと綿密に計画し行動を起こしている人はほとんどいません。それは、社会や他人が与えてくれるものと他責にして考えると楽、自分で頑張らないといけないと自責にして考えるとしんどいからです。人は欲張りで矛盾した生き物です。

私は毎日4時に起床します。起床後の1時間は読書を含めた「thinking time」です。自らの人生と徹底して向き合う時間に充てています。人生理念、自らの存在理由・存在目的、そこから逆算された数年ごとの目標、そして計画…そうすると今何をすべきかが自動的に定まります。それに基づいて行動するので、4時に起きるという行動も、「弛まぬ当たり前の努力」つまり「習慣」にしか過ぎません。

♡ リウマチ豆知識 ♡

【MMP-3 の解釈について】

前はリウマトイド因子 (RF) の解釈についてお話ししました。今回は MMP-3 についてお話ししましょう。

まず、MMP-3 を測定する際には、「関節リウマチ疑い」では保険が通りません。「関節リウマチ」という確定病名がなければ通りませんのでご注意ください。

RF 同様、MMP-3 も測定した後の結果の解釈が極めて重要です。解釈を誤ると、診断を誤るあるいは治療方針を誤ることに繋がるからです。

① MMP-3 が正常の時に、「リウマチではないと思いますよ」「リウマチの状態はいいですよ」と即断しないこと！

MMP-3 は関節リウマチ (RA) による関節滑膜炎を反映するマーカーです。炎症反応の指標の一つである CRP は関節滑膜炎だけでなく、風邪などの感染症などでも上昇し



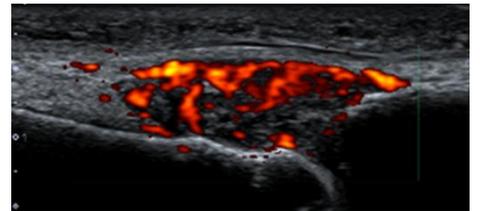
ますので、RAの状態を判断する上では一見CRPよりもMMP-3の方が優れているように思われます。

しかし、そこに大きな落とし穴があります。MMP-3は股関節や膝関節など、大きな関節に炎症があった場合には上昇しやすいのですが、手指や足趾、手関節などの小さな関節に高度な炎症があってもほとんど上昇しません。その点はCRPと同様です。

したがって、MMP-3（CRPも）が正常であっても、手指や足趾、手関節などの小さな関節における炎症の存在を否定する根拠にはなりません。RAは小さな関節に炎症が起こりやすい疾患ですので特に注意が必要です。

右の写真は足指の付け根（MTP）の関節のエコー写真です。肥厚した滑膜に一致してパワードプラにて高度の血流シグナルを認めます。

CRP0.03 mg/dl でMMP-3も正常ですが、これを放置すると確実に関節破壊が進行し、変形に繋がります。



② MMP-3が高値の時に、「リウマチやから治療しましょう」「リウマチの状態はよくないですよ」と即断しないこと！腎障害やグルココルチコイド投与でも上昇する！

次に、MMP-3が高い時にどのように解釈すればよいのかをお話ししましょう。「MMP-3が高いとRAだ」「MMP-3が高いとRAの状態は悪い」と判断してしまう先生方は多いと思います。しかし、ここにも落とし穴があります。

MMP-3は関節滑膜炎だけで上昇するわけではありません。腎障害のある場合や、グルココルチコイド（GC：ステロイド）投与下でも上昇します。したがって、患者さんの背景も十分踏まえた上で結果を解釈しないと、不要に抗リウマチ薬が投与されるあるいは過剰な治療となる恐れがあります。

また、MMP-3は乾癬性関節炎やリウマチ性多発筋痛症など、RA以外の疾患でも上昇しますので、RAの診断目的として使用することは慎重になるべきです。

🌸▶You Tube 始めました！Blog・Instagram やっています！🌸

今年1月からYouTubeを始めました。ブログ・インスタ同様に当院ホームページのトップから閲覧可能です。人ってトコトン伝える努力をしていないのにも関わらず、「なぜ相手は自分のことを分かってくれないんだろう？」と考えてしまう生き物です。私はその考えを一切捨てています。「相手に伝わらないのは自分に伝える力が足りないだけ」そう考えて週2回のペースでアップしています。昨年11/30からインスタに毎日欠かさずRAに関する情報をアップしているのもその考えに基づいています。「届いた数は、自分が届けようと努力した数」そう思えば、この作業も「習慣」にしかすぎません。これができれば、この点においては日本一のリウマチ専門医ですよ！

【編集後記】

インフルエンザB型の波にスギ花粉もやってきて、あったかいやら寒いやら…体調管理にとっても気を遣いますね。当院では、リウマチだよりもYouTube、InstagramにBlogなどを通して、たくさんの先生方や患者さんにいろんな情報をお届けしようと、熱意を注いでいます。一人でも多くの患者さんを良くしたい…スタッフ一同、がんばって、がんばって、がんばって、がんばって参ります。

