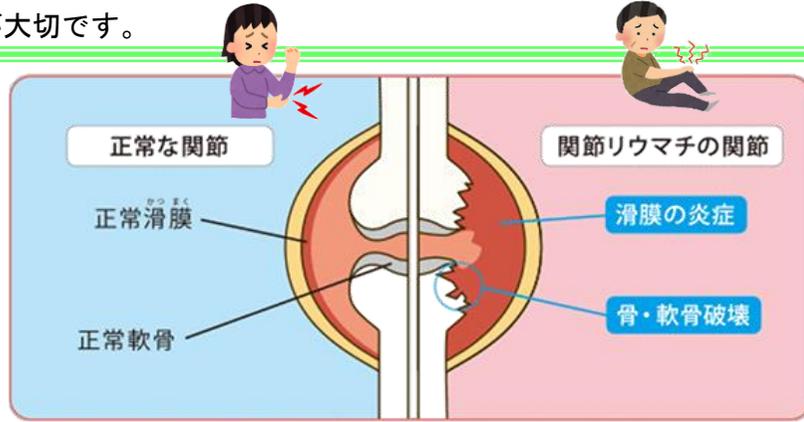


ちょっとした動作でも手足や指にこわばりや関節の痛みを感じたら、それはリウマチの初期症状かもしれません。放っておくと、関節が破壊され、日常生活に支障をきたすことがあります。関節リウマチを悪化させないためには、その症状や治療法について理解し、早めに治療を開始することが大切です。

●関節リウマチとは

関節リウマチは、本来自分の体を守るための免疫システムが、何らかの原因で自分自身の正常な細胞や組織(リウマチの場合は関節)を攻撃することによって起こる自己免疫疾患と呼ばれる病気の1つです。



関節内に存在する滑膜という組織が異常増殖することによって、関節に炎症が生じ、進行すると関節の軟骨や骨が破壊され、変形などが生じるようになります。

●症状

初期の段階では、朝のこわばりのほか、関節の腫れや痛みが現れます。症状は左右対称に出ることが多く、腫れている部位がブヨブヨしていてやわらかいのも特徴です。症状が進行すると、関節が変形して動かせる範囲が制限されることもあります。また、関節の症状だけでなく、倦怠感や疲労感、微熱、体重の減少、貧血といった全身症状が見られる場合もあります。

Diagram showing symptoms and common sites of rheumatoid arthritis. It includes a hand diagram for joint symptoms (swelling, pain, morning stiffness, deformity) and a human body diagram for extra-articular symptoms (vision, lymph node swelling, lung issues, fatigue, etc.).

関節リウマチは女性が男性の3倍以上と、女性に多い疾患で、発症のピークは30~50歳代です。しかし、60歳代以上の高齢者が発症する「高齢発症関節リウマチ」の場合は、男女の発症率に差はありません。

●治療目標

関節リウマチの治療目標は、「炎症がほぼ消失した状態(臨床的寛解)」「関節破壊の進行を抑える(構造的寛解)」「身体機能の低下がない(機能的寛解)」です。治療の最終ゴールは、この3つの寛解を達成し維持することです。



★薬物療法

炎症による関節の腫れや痛みを和らげる薬と、免疫の異常を正して症状の進行を防ぐための薬があります。治療目標の達成に向けて、いろいろな作用を持つ薬を組み合わせた治療が行われます。

Table with 2 columns: 治療薬 (Medication) and 効果 (Effect). Rows include: 非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs), ステロイド剤 (Steroids), 抗リウマチ薬 (DMARDs), 生物学的製剤 (Biologics), and JAK 阻害剤 (JAK inhibitors).

●症状や病気の進行具合に合わせて他の治療法も行います

★基礎療法

適度な運動と安静の維持、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

★リハビリテーション

関節の動く範囲を広げたり、血液の流れをよくして、痛みや筋肉のこわばりをとるための運動療法や、患部を温める温熱療法などがあります。

★手術

増殖した関節の滑膜を取り除いたり、壊れてしまった関節を人工関節に置き換える手術などがあります。基礎療法や薬物療法、リハビリテーションで十分な効果がみられない時に選択されます。

関節リウマチは病気を早く発見し、早く治療を開始するほど、より高い効果が得られることが分かっています。また、発症して期間が経過した患者さんでも、適正な治療を行うことで症状を抑えることが期待できます。関節リウマチの治療では、患者さんのライフスタイルに合わせて多くの治療法が選べます。医師やご家族との相談を通して、ご自身に合う治療法を探しましょう。

<参考> リウマチチェンジ - 日本イーライリリー株式会社、リウマチほっとネット リウマチ e-ネット

