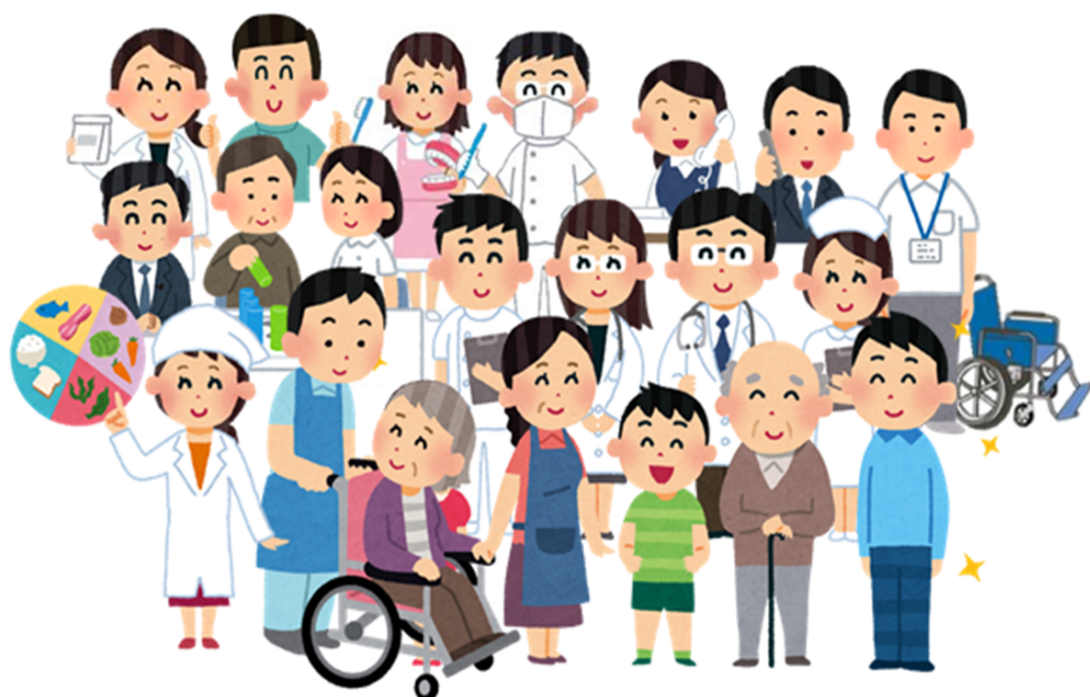


よくわかるリウマチ膠原病

患者・家族のみなさんへー疾患理解と療養アドバイス



手稲溪仁会病院 リウマチ膠原病サポートチーム

作成：2021 年7月

～目次～

○はじめに.....	1
○疾患の理解	
【関節リウマチ】	2
【全身性エリテマトーデス】	3
【皮膚筋炎・多発性筋炎】	4
【全身性強皮症】	5
【血管炎症候群】	6
【結晶性関節炎(痛風・偽痛風)】	7
【脊椎関節炎】	8
○療養のためのアドバイス	
・ 病気や治療とつきあうために－看護師.....	9
・ お薬について－薬剤師.....	10
・ お食事について－管理栄養士	13
・ 運動と関節リウマチ－リハビリ	14
・ 社会制度の活用について－MSW	17
○おわりに.....	19

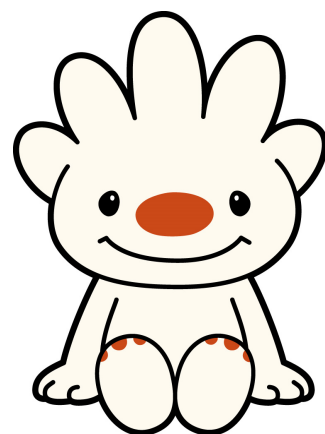
はじめに

リウマチ膠原病の診断を受け、今後の治療や療養生活に不安をお持ちの方も多くいらっしゃるかと思います。

手稲溪仁会病院では、お一人おひとりの患者さんの病状に合わせて、出来る限りこれまで通りの仕事や生活を送っていただくことを目標に、個々の患者さんにあった最も良い治療の選択肢をご提案し、一緒にご相談させていただいています。

まずは疾患についてよく理解すること、そして、正しいケアやリハビリなどを継続し社会資源を有効的に活用することが出来るよう作成したのが、この『よくわかるリウマチ膠原病』パンフレットです。

これからの生活をより良く過ごしていただく内容も含まれておりますので、ぜひともお目通しください。



疾患の理解

【関節リウマチ】

●どんな病気？

関節リウマチ（Rheumatoid Arthritis）は、免疫の異常により、関節に持続する炎症が起こる全身性疾患です。進行すると、関節が破壊され、身体機能の障害が起きるため、早期に診断し、炎症を抑えることが大切です。

関節リウマチは、女性に多く（男女比は4：1）、30～50才で発症することが多い病気ですが、男性や若年・高齢で発症することもあります。

●症状は？

関節リウマチは、関節の腫れやこわばり、拳がにぎりづらい、関節が動かしづらいなどの症状で発症します。関節の痛みは、伴うこともあれば、全くないこともあります。発熱、倦怠感、食欲低下などの全身症状や、咳、息切れ、眼の充血など関節以外の症状を伴うこともあります。

●診断方法は？

診断は、関節の診察、免疫異常、炎症反応の有無により確定します。関節腫脹があるかないか、どの関節に、いくつの関節に炎症があるか、ひとつひとつ診ていきます。また、炎症性関節炎は他疾患でも起きることがあり、全身を診察して、それらを鑑別・除外することも大切です。

検査では、抗CCP抗体、リウマトイド因子などの免疫異常（70～80%）、赤血球沈降速度、CRPなどの炎症反応（60%）を認めますが、これらが正常の場合も少なくありません。

関節X線検査では、手・足の正面と斜位を撮影します。骨の辺縁が不連続になる骨びらん（erosion）や軟骨の破壊による関節裂隙狭小化がないか評価します。

関節エコー検査では、関節の滑膜の炎症による滑膜肥厚、滑膜の血流増加によるドップラーシグナルを確認することができます。

●治療方法は？

治療は、薬物療法、基礎療法、リハビリテーション、外科治療の4つの柱からなります。薬物療法は、炎症がない（寛解）か、低い状態（低疾患活動性）を目標として、抗リウマチ薬（メトトレキサート、生物学的製剤、JAK阻害剤など）を調節します。基礎療法は、関節保護と疾患の学習です。仕事・生活・趣味など自分のスタイルに合わせて療養を組み立てます。関節機能を維持するため、理学療法や作業療法など病気の状態にあわせたリハビリテーションを行います。喫煙・歯周病は関節リウマチの発症との関連し、肥満は治療への反応性を低下させるため、禁煙・口腔衛生・肥満解消をめざします。炎症によって骨粗鬆症、貧血も起きやすいため、バランスのとれた食事を心がけるようにします。骨関節破壊や変形が進行した場合、疼痛の緩和、機能改善、日常生活動作の向上のため、装具や外科治療について相談します。

【全身性エリテマトーデス】

●どんな病気？

全身性エリテマトーデス（Systemic Lupus Erythematosus）は、免疫異常により、皮疹、関節炎、血球減少、腎炎など多彩な臓器に障害を起こす全身性自己免疫疾患です。

全身性エリテマトーデスは、女性に多く（男女比 1:9）、20～40 才の若い年代で発症することの多い病気ですが、男性、小児、50 才以上でも発症することがあります。

●症状は？

全身性エリテマトーデスは、倦怠感、発熱などの全身症状、蝶形紅斑、口腔内潰瘍などの皮疹、手指や手首の関節痛などの症状を認めます。症状には個人差があり、皮膚・関節の軽い症状から、血球減少、腎臓、肺、心臓、消化管、神経などの重篤な臓器障害まで、極めて多彩です。

●診断方法は？

全身性エリテマトーデスの診断は、皮疹、関節炎、血球減少、腎炎などの臓器障害、免疫異常の有無により確定します。全身を診察して、臓器病変、重症度、急性か慢性かなどを判断します。

検査では、血球減少（白血球減少・リンパ球減少・血小板減少、溶血性貧血）、腎炎（蛋白尿、血尿、赤血球円柱）、炎症反応（赤血球沈降速度、CRP）、抗核抗体、抗 DNA 抗体（RIA 法）、抗 Sm 抗体、抗リン脂質抗体、補体（C3、C4）などの免疫異常を調べます。胸部 X 線、エコー検査など画像検査により、胸膜炎・心膜炎など臓器障害について評価します。ループス腎炎が疑われた場合は、診断の確定、病型・予後の判断、治療方針の決定のため、腎生検を検討します。

●治療方法は？

全身性エリテマトーデスの治療目標は、炎症（疾患活動性）を低い状態に抑えて、臓器障害を防ぎ、仕事と生活、妊娠・出産、趣味など、できる限り、通常の生活が送れるようにすることです。

非薬物療法では、紫外線暴露を避ける、禁煙、体重・食事・ストレス・睡眠など生活の管理、感染・外傷の予防などが大切です。

薬物療法は、臓器障害・重症度に従い、選択します。ヒドロキシクロロキンは、皮疹、関節炎に効果があり、疾患の再燃・重症化を防ぐ働きがあります。ループス腎炎の寛解導入・維持では、ミコフェノール酸モフェチル、タクロリムス、シクロフォスファミド、アザチオプリンなどの免疫抑制薬を使用します。ベリムマブは、標準治療で効果不十分な場合の追加治療として使います。ステロイド剤は、急性期・重症例で使用し、疾患コントロールに問題なければ、可能な限り、速やかに漸減します。

【皮膚筋炎・多発性筋炎】

●どんな病気？

皮膚筋炎・多発性筋炎（Dermatomyositis/Polymyositis）は、皮疹、間質性肺病変、炎症性筋炎を特徴とする全身性自己免疫疾患です。

●症状は？

筋肉の炎症により、体幹に近い、近位筋の筋力が低下します。腕のもちあげや、床からの立ち上がり、階段の登り降りが困難になったり、枕から頭を持ち上げづらくなったりします。

皮疹は、手指関節背面の赤く盛り上がった皮疹（ゴットロン丘疹）、肘・膝伸側の紅斑（ゴットロン徴候）、上まぶたがむくんで、赤紫色になる皮疹（ヘリオトロープ疹）、手指の側面や指腹のかさつき（“機械工の手”）、日光に暴露しやすい部位の紅斑（Shawl 徴候）、などを認めることがあります。

皮膚筋炎・多発性筋炎では、間質性肺病変により、咳や息切れなどの症状を認めることがあります。聴診では、背部などで息を吸った時にプチプチという断続的な捻髪音（fine crackle）がないか聴取します。

●診断方法は？

診断は、皮疹、筋炎、肺病変、筋炎特異抗体などの組み合わせにより確定します。筋力低下が主な症状の場合は、他疾患を鑑別するため、筋電図・筋生検を行います。筋病変がないか乏しい場合は、特徴的な皮疹や筋炎特異抗体があれば、診断することができます。

血液検査では、筋肉が破壊されることによるCPK やアルドラーゼなど筋逸脱酵素の異常高値、赤血球沈降速度、CRP などの炎症反応を認めます。間質性肺疾患がある場合、KL-6、フェリチンの異常高値を認めることがあります。

抗ARS（抗Jo-1を含む）、抗Mi-2、抗MDA-5、抗Tif-1 γ など筋炎特異抗体を認めることがあり、診断や、病型判断、予後の予測に役に立ちます。

画像検査では、MRI（T2・脂肪抑制）で筋肉に炎症を示す高信号、胸部CTで肺野にすりガラス様陰影や網状影がないかを確認します。

皮膚筋炎・多発性筋炎では、悪性疾患の合併が多い（15～20%）ため、必ず年齢・リスクに従った悪性疾患スクリーニングを行うことが大切です。

●治療方法は？

薬物療法は、ステロイド剤を使用し、肺病変を伴う場合や難治例・重症例では、難治例・重症例では、タクロリムス、アザチオプリン、シクロフォスファミドなど、免疫抑制剤を追加します。免疫グロブリンは、標準治療により効果不十分な場合や壊死性筋症の場合に使用します。リハビリテーションは、筋力の評価・訓練・回復の上で重要であり、発症早期から開始することが大切です。

【全身性強皮症】

●どんな病気？

全身性強皮症(Systemic Sclerosis)は、手指硬化とレイノー現象を特徴とする全身性自己免疫疾患です。免疫の異常により、炎症が起き、皮膚などに繊維が沈着し、皮膚が厚く、硬くなる皮膚硬化と、血管の壁が厚くなり、血流が障害される血管病変が特徴です。

●症状は？

全身性強皮症は、30～60代の女性に多く（男女比 1:10）、手指が腫れて、曲げづらい、皮膚がつまみづらい（Puffy finger、手指硬化）、寒冷刺激により手指の色調が変化する（レイノー現象）などの症状で発症します。進行すると、全身の皮膚硬化、関節炎、腱鞘炎、指尖部潰瘍、間質性肺疾患、消化管運動障害、肺高血圧症、心病変、腎障害などの臓器障害を来すことがあります。

●診断方法は？

診断は、手指硬化、レイノー現象、爪郭毛細血管異常、自己抗体などの組み合わせにより確定します。

手指硬化・皮膚硬化の有無は、皮膚を指の腹や爪先でつまんで決定します。皮膚硬化はその拡がりの範囲により、重症度が異なり、確認するため、皮膚科に診察をお願いすることがあります。

レイノー現象は、寒冷刺激により、血管が収縮して、血液の循環が途絶えて、手指などが白くなり、やがて紫色になり、暖めると血流が回復して、赤くなる、三色（tricolor）もしくは二色の色調変化が特徴です。重症になると、指先に皮膚潰瘍ができることがあります。

爪郭毛細血管異常は、爪の根本の近くの爪郭にある毛細血管の異常です。毛細血管の拡張や延長、巨大な毛細血管（Giant loop）の出現、血管の破綻による出血痕がないか、小さな虫眼鏡（Nailfold capillaroscopy）で観察します。

血液検査では、抗セントロメア、抗トポイソメラーゼⅠ（抗 Scl-70）、抗 RNA ポリメラーゼⅢ、U1-RNP など特異抗体の有無を確認します。

●治療方法は？

治療は、病態、臓器病変、重症度に従い、選択します。

レイノー現象など循環障害は、血管拡張薬により治療します。非薬物療法では、保温、禁煙、外傷防止が大切です。

逆流性食道炎は、制酸剤（プロトンポンプ阻害剤）を使用します。

皮膚硬化や間質性肺疾患が進行する場合、免疫抑制薬や抗繊維化薬などにより治療します。

【血管炎症候群】

●どんな病気？

血管炎症候群は、全身の血管に炎症を起こす疾患の総称です。多彩な臓器の障害を来し、時に、急速に進行し、重症・致命的となる難治性の疾患です。

血管炎症候群は、主に罹患する血管のサイズにより分類されます。大型血管炎には、高安動脈炎、巨細胞性動脈炎（側頭動脈炎）、小型血管炎には、ANCA 関連血管炎（顕微鏡性多発動脈炎、多発血管炎性肉芽腫症、好酸球性多発血管炎性肉芽腫症）、中型血管炎には、川崎病、結節性多発動脈炎があります。

●症状は？

血管炎症候群の症状は、発熱、関節痛、体重減少、倦怠感などの全身症状と、罹患血管の破綻や閉塞による臓器障害に伴う症状があります。大型血管炎では、脈拍が触れなくなったり、上下肢の筋肉や咀嚼筋が疲れやすくなったり、複視・視力障害がみられます。小型血管炎では、眼が赤く充血する（強膜炎・上強膜炎）、難聴（中耳炎）、鼻出血・鼻閉（副鼻腔炎）、歯茎が赤く腫れる（莓状歯肉炎）、声が掠れる（反回神経まひ）、上下肢のしびれ・力が入らない（多発単神経炎）、蛋白尿・血尿、足がむくむ（糸球体腎炎）、喀血（肺泡出血）、息切れ、咳嗽（間質性肺炎）、皮膚では、触知する紫斑、リベド疹などがみられます。中型血管炎では、心臓の冠状動脈や消化管・筋肉の動脈の炎症・動脈瘤により、心筋症、消化管出血、筋痛などがみられます。

●診断方法は？

血管炎症候群の診断は、特徴的な症状・徴候、検査所見、画像所見、病理組織所見により確定します。

ANCA 関連血管炎では、MPO-ANCA、PR3-ANCA など免疫異常を認めることがあり、腎臓・皮膚・神経などの組織生検が確定診断に役立ちます。生検が困難な、大型血管炎では、エコー検査などの画像診断、中型血管炎では動脈造影を参考に診断します。

●治療方法は？

血管炎症候群の薬物療法は、炎症がない状態（寛解）を目標とした寛解導入療法と、その維持を目標とした寛解維持療法に分かれます。

寛解導入療法では、リツキシマブ、トシリズマブ、シクロフォスファミドなどを使用します。寛解維持療法では、アザチオプリンなどを使用します。急性期では、ステロイド剤を使用し、炎症がコントロールされていれば、速やかに漸減します。再燃を認めた場合には、ステロイド剤の増量や生物学的製剤・免疫抑制剤の変更・追加を検討します。

【結晶性関節炎(痛風・偽痛風)】

●どんな病気？

関節に沈着した結晶が炎症を起こし、関節の腫れや痛みを生じる病気です。

結晶性関節炎のなかで最も頻度が多く、よく知られているのが、痛風です。

痛風は、高尿酸血症が持続し、結晶ができる飽和点を超え、尿酸塩結晶が形成されて沈着し、沈着した結晶が関節の中に析出することにより起きます。

偽痛風は、痛風と似ていますが、尿酸塩結晶ではなく、ピロリン酸カルシウム結晶によって起きる結晶性関節炎です。

●症状は？

痛風は、若い男性に多く、足の親指（母趾）の付け根の関節（MTP 関節）などに激しい痛み、発赤、熱感、腫脹（Podagra）を伴って発症します。

偽痛風は、高齢者に多く、手術や感染症といったストレスの後、膝関節などに痛みや腫脹、発熱を伴って発症します。

●診断方法は？

診断は、関節を穿刺し、関節液を観察して、結晶を同定（尿酸塩結晶、ピロリン酸カルシウム結晶）することにより確定します。

痛風では、耳介の辺縁や、手指や足趾の皮下に沈着した結晶のかたまり（痛風結節、tophi）が、診断に役立つことがあります。

X線検査・関節エコー検査では、痛風による関節の破壊や、軟骨に沈着した結晶を観察できることがあり、診断の参考になります。

一般に、炎症が起きると、血清尿酸値は低下します。発作時に血清尿酸値が高くないからといって、痛風ではないと決めつけられないことが大切です。

●治療方法は？

急性期は、痛み止め（非ステロイド系消炎鎮痛剤）により治療します。通常1～2週間ほどで症状は改善します。効果が乏しいか、痛み止めが使いづらい場合は、ステロイド関節注射やコルヒチンを使用します。

急性の炎症が改善したら、痛風では、痛風発作を予防し、関節破壊を防ぐため、薬物療法・非薬物療法（栄養指導など）による寛解維持療法を行います。

痛風治療の目標は、血清尿酸値を少なくとも6mg/dL以下にすることです。結晶ができる飽和点よりも低い血清尿酸値を維持することで、沈着した尿酸塩結晶を最小限に減らすことができます。

薬物療法では、尿酸生成抑制薬を使用します。尿酸低下に伴い、結晶が析出し、痛風発作が起きることがあり、その予防のため、コルヒチンを6ヶ月間ほど併用することがあります。

非薬物療法では、プリン体を多く含む酒・肉・魚介類などを制限する食事療法が大切です。

【脊椎関節炎】

●どんな病気？

脊椎関節炎（Spondyloarthritis）は、仙腸関節、脊椎、胸鎖関節など、体の軸となる関節（体軸関節）の炎症を共通の特徴とする疾患の総称です。脊椎関節炎に含まれる疾患には、強直性脊椎炎、体軸性脊椎関節炎、乾癬性関節炎、炎症性腸疾患関連脊椎関節炎、反応性関節炎などがあります。

●症状は？

脊椎関節炎の症状には、共通する特徴があり、関節リウマチと区別するのに役立ちます。①末梢性関節炎：関節の腫れやこわばり、非対称性、下肢に多い、②体軸病変：運動により改善し、安静時に改善しない腰背部痛（炎症性背部痛）、胸鎖関節・鎖骨が腫れて痛い、③付着部炎：アキレス腱など腱付着部が腫れて、痛む、④指趾炎：手指もしくは足趾の全体が腫れて、曲げづらい、⑤乾癬：頭皮・四肢・体幹のカサカサした赤い皮疹、⑥爪病変：爪が肥厚・混濁する、爪が剥離する、爪に点状の陥凹がある、⑦炎症性腸疾患：腹痛・下痢・血便、⑧ぶどう膜炎：眼が痛い・充血する、などが代表的な症状です。

●診断方法は？

診断は、特徴的な症状・徴候、検査・画像所見により確定します。

診察では、関節腫脹・圧痛だけでなく、仙腸関節炎・脊椎炎がないか（Patrick 試験、Schoeber 試験など）、皮膚、爪、消化管、眼に病変がないか評価します。乾癬では、特に、頭皮・殿裂・爪に病変があると、関節病変が多い傾向にあり、注意して診察します。

検査では、HLA-B27 陽性、CRP 高値、貧血などを認めます。HLA-B27 は、強直性脊椎炎では 95%と高率に陽性ですが、他の脊椎関節炎では陽性率は高くありません。X 線検査では、仙腸関節の骨びらん、強直、椎体辺縁の骨棘（Syndesmophyte）、末梢関節の骨びらん・骨棘、MRI 検査では、仙腸関節、椎体の骨髄浮腫（Bone edema）などがいないかを確認します。

●治療方法は？

脊椎関節炎の治療目標は、罹患病変がそれぞれ、炎症がない（寛解）か、低い状態（低疾患活動性）となることです。治療薬は、罹患病変、その組み合わせにより異なり、可能な限り、多くの病変が改善するよう、非ステロイド系消炎鎮痛剤、抗リウマチ薬（メトトレキサート、アプレミラスト、生物学的製剤、JAK 阻害剤）などを選択調節します。非薬物療法では、脊椎関節炎は、肥満、心血管病変を伴うことが多く、骨粗鬆症による骨折のリスクも高くなるため、肥満解消、禁煙、バランスの取れた食事を心がけます。関節保護とともに、疼痛・こわばりを軽減し、関節機能を維持・向上させるため、リハビリテーションを行います。

病気や治療とつきあうために—看護師より

患者さんらしく病気や治療とつきあうた

リウマチ膠原病の治療は長く続きます。
こんな困りごとや悩み・不安はありませんか？



- お薬を変えたけれど、副作用が心配。
- 昨日は痛みが強くて疲れやすかった。なぜだろう。
- 今の身体はどんな状態なんだろう。

自分の症状を把握し、納得して治療を行うことが、
治療を続けていく上でとても大切です。
気軽にお声がけください。



- 注射のために通うのが大変。
- 家事ができなくなってしまった。

新しいライフスタイルに慣れることが大切です。
患者さんに合わせた治療選択や、
生活の仕方を一緒に考えます。



お金もかかるし、気持ちも落ち込みやすくなってしまっ
て。誰に相談したらいいのかわからない。

治療は一人でするものではありません。
専門の人たちが相談にのります！！

まずは医師・看護師へご相談ください。

お薬について－薬剤師より



《治療の目標》

関節リウマチ治療の基本は薬物療法です。治療薬には痛みを和らげるための薬と免疫異常に働きかけて疾患自体を是正する抗リウマチ薬があります。

以前はまず関節を安静に保ち、非ステロイド性抗炎症薬（鎮痛薬）、ステロイド、次いで抗リウマチ薬、効果不十分であれば他の薬剤追加または変更というように少しずつ段階的に治療していました。しかし、関節リウマチの関節破壊は適切な治療が行われなければ、発症 2 年以内に 70～90%に骨びらんが出現することが分かりました。

関節破壊を予防するためには診断後速やかに（少なくとも 3 ヶ月以内）積極的かつ強力に抗リウマチ薬によって治療を開始し、速やかに寛解を達成することを治療の目標とすることが推奨されています。

【非ステロイド性抗炎症薬（飲み薬）】

関節痛や腫れを和らげる効果がありますが、関節リウマチに対する免疫異常是正作用や関節破壊抑制作用はありません。抗リウマチ薬が効果を発揮して関節炎が沈静化するまでの補助薬として使用されています。

副作用として、消化管出血、消化管潰瘍があり、特にステロイド薬との併用で頻度が増すことが知られています。他に腎機能障害や心血管障害のリスクが報告されています。

【ステロイド薬（飲み薬、点滴）】

ステロイドには強力な抗炎症作用と免疫抑制作用があり、少量の使用でも痛みを急速に緩和して、関節リウマチの症状を改善させます。妊婦などを含む抗リウマチ薬が十分に使用できない場合や発症早期で炎症が強い場合に投与を考慮します。長期間使用を継続すると副作用が強く出現するため、補助的な使用という位置付けです。

副作用は軽いものとしてはムーンフェイス（満月様顔貌）、中心性肥満、にきび、白血球増多、多毛などがあり、特に注意が必要な副作用として感染症、骨粗鬆症、動脈硬化病変（心筋梗塞、脳梗塞など）、糖尿病、消化管潰瘍、白内障、緑内障、高血圧症、脂質異常症、副腎機能低下、精神症状、離脱症候群などがあります。

【従来型抗リウマチ薬】

抗リウマチ薬は免疫異常を抑えて関節の炎症や活動性を抑制する薬です。効果が出るまでに平均 2～3 ヶ月程度かかります。また効果には個人差があり、有効例と無効例があります。現時点で投与前に有効か無効かを判断することは出来ません。有効であっても長期間使用することで効果が減弱する場合があります（エスケープ現象）、その際は他剤への変更を考慮します。

●メトトレキサート（飲み薬）

関節リウマチ治療において最も基本（第一選択）となる重要な薬です。高い継続率、骨破壊進行抑制効果、他の抗リウマチ薬や生物学的製剤との併用で高い有効性を示すことが報告されています。内服方法に特徴があり、週 1～2 回に分けて内服します。効果発現は早ければ 2 週間、遅くとも 4～8 週間で見られます。

副作用には、量を増やすと頻度・程度の増すもの（用量依存性の副作用）と、量に関係なく発生する可能性のあるものがあります。前者には、口内炎、嘔気などの消化器症状、肝酵素上昇、脱毛、骨髄（造血）障害、日和見感染症があります。後者には過敏性肺臓炎があります。このうち、頻度は低いですが重篤な副作用として骨髄障害や過敏性肺像炎が挙げられ、急速に増悪し致命的になる場合もあるため注意が必要です。用量依存性の副作用を予防するために葉酸をメトトレキサート最終内服の 24～48 時間後に週 1 回内服します。

●サラゾスルファピリジン（飲み薬）

比較的早期で軽症～中等症の患者さんに有用性があります。また副作用や合併症などによりメトトレキサートが使用できない患者さんにも第一選択薬となります。

副作用は軽微なものも含め 20～30%の患者さんに出現し、開始してから 1 ヶ月以内に生じることが多いです。皮疹、発熱が多く、肝機能障害、消化管障害、日光過敏症、血球減少症がみられることもあります。

●ブシラミン（飲み薬）

我が国で開発された抗リウマチ薬です。サラゾスルファピリジン同様、比較的早期で軽症～中等症の患者さんに有用性があります。

発現頻度の高い副作用としては消化器症状や口内炎、味覚異常、皮疹、爪の変色（黄色など）があります。他にも、肝機能障害、間質性肺炎、腎障害などがあります。このうち特に注意しなければならない副作用は腎障害（蛋白尿、ネフローゼ症候群）です。定期的な尿検査を行うことが必要で、特に蛋白尿が出現した際には速やかに薬剤を中止することにより、多くの場合腎機能は速やかに改善します。

●タクロリムス（飲み薬）

臓器移植時の免疫抑制に対して中心的な役割を担っていますが、2005 年に関節リウマチへの適応が認められました。血中の濃度を測定しながら量を調節します。

主な副作用は腎機能障害、耐糖能異常、消化管障害（下痢、嘔気、腹痛）、血圧上昇などです。併用薬剤やグレープフルーツなどの食べ物との飲み合わせに注意が必要となる場合があります。

【標的型抗リウマチ薬】

●生物学的製剤（点滴、皮下注射）

生物学的製剤は、リウマチ疾患の炎症反応に関与する生体内物質（TNF、IL-6、T 細胞）や受容体に対して抗体をなど用いてある特定の働きを抑えるように設計された最先端のバイオテクノロジー技術によって生み出された医薬品で、関節リウマチに対しては 2003 年から国内での使用が開始されています。これまでの抗リウマチ薬に比べて薬剤費が高価ですが、有効性にかなりの期待ができる薬剤で、特に関節破壊抑制効果に優れていることが知られています。

メトトレキサートを中心とする治療で十分に病勢のコントロールが出来ない場合、出来るだけ早期に生物学的製剤を導入して関節破壊を防ぐという治療指針が国際的にも広く受け入れられています。

注意すべき副作用は重症感染症で、中でもニューモシスティス肺炎や細菌性肺炎、結核などの肺病変には特に注意が必要です。その他、点滴剤の場合は投与時反応（発熱、頭痛、発疹など）や、皮下注製剤の場合は注射部位の局所反応（発赤、腫脹など）がみられる場合があります。

標的とする生体内物質以外にも、投与方法（点滴もしくは皮下注射）、投与間隔（週 1-2 回から 2 ヶ月に 1 回）、薬剤費（3 割負担で月 1.5 万円程度から 3 万円強）ほか各々特徴がありますので、主治医や薬剤師と相談して使用する生物学的製剤を決めて下さい。ただし薬剤費については高額療養費制度の対象となる可能性もあり、多数該当という仕組みもあって単純な比較は難しく、また別途補助制度などもあるため薬価だけで一律に説明することは困難です。必要に応じ加入する健康保険にも問い合わせてみて下さい。

●ヤヌスキナーゼ（JAK）阻害剤（飲み薬）

関節リウマチは、免疫反応の異常により関節内の滑膜に炎症が起き、関節に痛みや腫れが生じる病気です。この異常な炎症は、炎症性サイトカインという物質が細胞を刺激することで生じますが、JAK 阻害薬は、炎症性サイトカインによる刺激が細胞内に伝達されるときに必要な JAK（ヤヌスキナーゼ）という酵素を阻害するお薬です。

JAK 阻害薬の効果は、生物学的製剤とほぼ同等かそれ以上といわれています。そのため、他の内服薬と比較すると薬剤費が高額となりってしまいます。JAK 阻害薬は免疫の機能を下げる働きがあるので、感染症にかかりやすくなります。頻度が高いのは、帯状疱疹などであり、肺炎、結核、敗血症といった重症なものにも注意が必要です。その他、頻度は稀ですが、消化管穿孔、深部静脈血栓症といった報告もあります。



お食事について—管理栄養士より

このようなことにお悩みではありませんか？

- 食欲が湧かない、または体力が落ちたと感じる。
- 味が感じづらくなった。
- 関節の痛みで食事の準備が大変。
- 何を食べたら良いかわからない。
- 医師から高血圧もしくは高血糖と言われた。など



そんなときはぜひ栄養相談にお越しください。

お悩み解決に向けてサポートします！

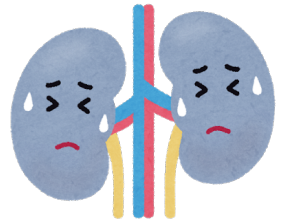
体重減少は
体力の低下を



肥満は
関節への負担を



高血糖や高血圧は
糖尿病や腎臓病を招きます



リウマチ・膠原病の治療として、食事で大切なことの一つは
“やせ” や “肥満” に注意して自分のベストな体重を維持することです。

当院では、一人一人に合わせた栄養量を設定し、
心身ともに健康を維持出来る食事の相談を行っています。
ご希望の方は主治医にご相談ください。



※家族の方も一緒に受けられますので、お気軽にお越しください。

運動と関節リウマチーリハビリより

お家で手軽に実践可能な運動について紹介します。
運動は、疾患の活動性を悪化させずに、筋力や身体機能の向上、
心肺機能の改善に効果があることが確認されています。

炎症を薬剤でコントロールした上で、
関節を守る筋力、柔軟性を獲得するのが有効です！

ストレッチ



ふくらはぎ



太もも裏



前腕と手首



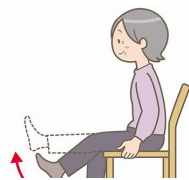
手の指

筋肉の伸びを感じながら、20-30 秒かけてゆっくり行いましょう

筋力トレーニング



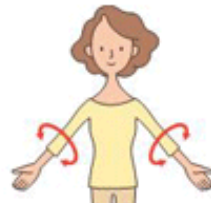
もも上げ



膝曲げ伸ばし



肩の上げ下げ



肩をねじる



踵の上げ下げ



腕の上げ下げ



腕を外側に動かす

• 絵のポーズで 5 秒間
キープします。

• “少しきつい” と感
じるくらいの回数
を行いましょう。

• 翌日に痛みや疲労を
感じる時は回数を
調整しましょう。

<日常生活で気を付けること>

【生活の工夫】

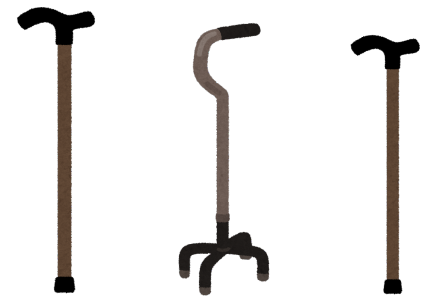
関節の痛みや変形を予防するため、日ごろから関節を保護する工夫をしてみましょう。

- 指を小指側に捻る動作をなくすために、蛇口やドアノブに長柄のレバーを取り付けてみましょう。
- 重たい物を運ぶ時には前腕で支えるなどの動作を習慣づけましょう。
- 起き上がる時には、いつも同じ側からだけでなく、逆側から起き上がるようにしてみましょう。
- 立ち上がりや座る時には、手の置き方や身体の運び方で色々な動作を工夫してみましょう。
- 歩く時は、身体をリラックスさせて柔らかく歩きましょう。
- 痛みが強い時には、関節を温めることで和らぐことがあります。

【装具】

炎症で痛みがある場合、炎症が落ち着き活動量が増加する場合に使用し、関節を保護します。

杖は歩行を楽にしてくれます。いろいろな種類があるので、症状に合わせて選定する必要があります。



【自助具】

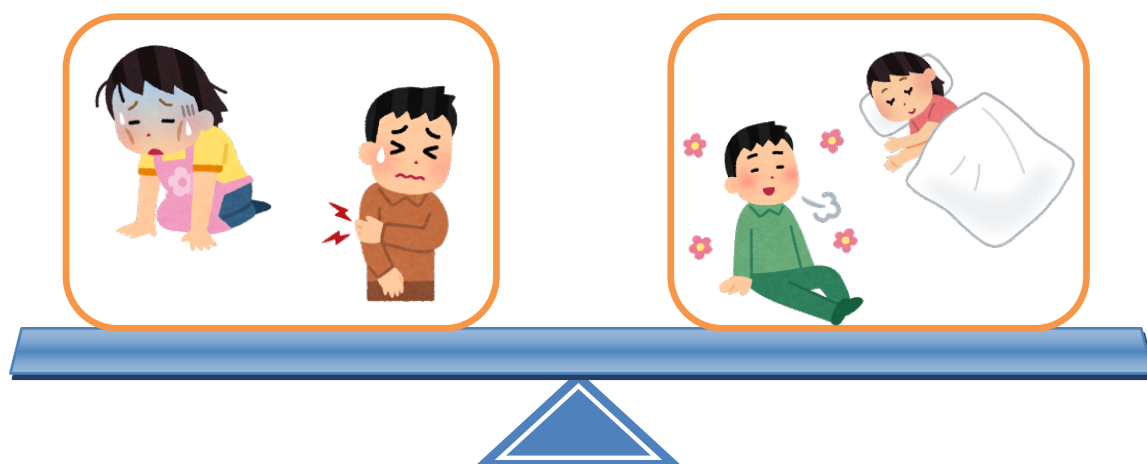
関節の動きの制限により難しくなった日常生活動作を助けるために使用します。



【活動と休息のバランス】

関節痛が非常に強いとき、家事や外出で疲れてしまった場合には、無理をせずその日は休むようにしましょう。

運動した翌日に疲労が残ったり、痛みが増したりした場合は、負荷量が多いことが予想されます。無理のない範囲から運動を行い、少しずつステップアップしていくようにしてみましょう。



リハビリテーション部では、患者さんが生き生きとした生活を続けられるよう、一人ひとりの症状などに合わせた運動方法や生活に関するアドバイスをいたします。

- ・痛みがあるけど、どのくらい運動して良いの？
- ・日常生活ではどんなことに注意したらよいの？
- ・自分に合った装具ってどういうものなの？



など、お困りの際には、主治医にご相談下さい。

社会制度の活用について—MSWより

リウマチ膠原病の診断を受けた方が活用可能な、医療費や日常生活に関する社会制度のご案内です。

◎経済的な不安に関して…



【高額療養費制度】

高額療養費制度とは、1ヶ月の医療費の合計が所得に応じて定められている限度額を超えた場合、その超えた分の金額が戻ってくる制度です。

	70歳未満の方	70歳以上の方	
		外来	入院
ア（現役並み所得者Ⅲ）	252,600円＋（総医療費※1－842,000円）×1%		
イ（現役並み所得者Ⅱ）	167,400円＋（総医療費※1－558,000円）×1%		
ウ（現役並み所得者Ⅰ）	80,100円＋（総医療費※1－267,000円）×1%		
エ（一般所得者）	57,600円	18,000円	57,600円
オ（非課税世帯Ⅱ）	35,400円	8,000円	24,600円
（非課税世帯Ⅰ）			15,000円

〈その他〉

高額療養費制度では、事前に「限度額適用認定証」を申請する方法や、「入院・外来の費用の合算」「世帯合算」「他の病院との合算」「多数該当」などの仕組みもあるため、患者さんそれぞれの状況に応じた払い戻しの相談を行っています。

【特定医療費支給認定】

難病の患者さんの医療費の負担軽減を目的として、認定基準を満たしている方の難病治療にかかる医療費の一部を助成します。「難病法」による医療費助成の対象となるのは、原則として「指定難病」と診断され、病状の程度が一程度以上の場合です。

★膠原病とは一つの病気の名前ではなく、その中にはいくつもの病気が含まれています。申請の対象となるかは主治医へご相談ください。

〈概要〉

医療費助成の内容は、所得に応じて2,500円～30,000円/月（生活保護は0円）で区分分けされており、その他食事療養費が減額になります。



◎日常生活の不安に関して…

【身体障害者手帳】

リウマチ膠原病の症状により、上肢(腕)や下肢(脚)、体幹(胴体)の障害が永続的に残ってしまった場合に、身体障害者手帳の交付を受けることで、さまざまな援助が受けられます。

★申請の対象となるかは主治医へご相談ください。

〈助成内容〉

障がい者手帳

認定の等級により、医療費助成や交通費助成(タクシー、公共交通機関など)、特別駐車許可、日常生活用具支給などが受けられます。

【介護保険制度】

介護保険制度は、介護を必要とする人が適切なサービスを受けられるように、社会全体で支え合うことを目的とした制度です。

〈対象〉

65歳以上の方、または40歳から64歳までで厚生労働省が定めた疾病に該当する方(膠原病の場合は、**関節リウマチが該当疾患**)。

〈概要〉

事業対象者、要支援1～2、要介護1～5に区分分けされており、該当の区分により利用出来るサービス内容や量などが異なります。主なサービスとして、ホームヘルプサービス、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリ、デイサービス・デイケア、福祉用具、住宅改修などがあります。

※介護保険の他に自費で利用出来るサービスとして、介護タクシー(車椅子、ストレッチャー対応)や配食サービス(減塩食、ムース食など個々に合った内容のお弁当を宅配)、自費ヘルパー、各市町村独自で行っているサービス(福祉除雪サービスなど)もあります。



医療ソーシャルワーカー(MSW)とは？

病気になると、経済面、心理面、生活面など様々な悩みや課題が出てくるものです。MSWは医療機関などにおける福祉の専門職で、病気を抱える患者さん、ご家族を社会福祉の立場からサポートする役割を担っています。

病院1階の正面玄関を入ってすぐ右側に、患者サポートセンターがあります。上記制度のご説明のほか何か相談ごと等があれば、電話でも、来室でも構いませんのでお気軽にご相談ください！



患者サポートセンター 平日 8:20～17:00
TEL(直通)011-685-2976

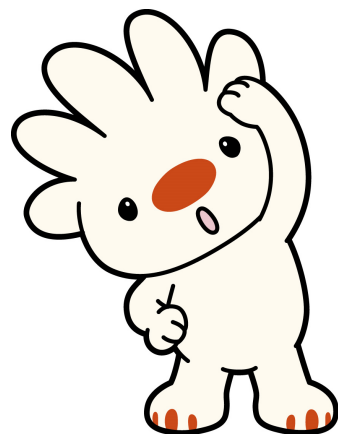
おわりに

手稲溪仁会病院では、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリテーションスタッフ（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）、医療ソーシャルワーカーなど、様々な専門職が、患者さん・ご家族の治療や療養生活に関して一緒に考え、サポートさせていただきます。

ご遠慮なく、各専門職へお気軽にご相談下さい。

※各種関連サイト

- | | |
|------------|---|
| ・難病情報センター | http://www.nanbyou.or.jp |
| ・日本リウマチ学会 | http://www.ryumachi-jp.com |
| ・欧州リウマチ学会 | https://www.eular.org/ |
| ・米国リウマチ学会 | https://www.rheumatology.org/ |
| ・日本リウマチ友の会 | http://www.nrat.or.jp |
| ・全国膠原病友の会 | http://www.kougen.org |
| ・北海道難病連 | http://www.do-nanren.jp |



よくわかるリウマチ膠原病

患者・家族のみなさんへ疾患理解と療養アドバイス

■発行日：2021 年 6 月

■発行元：手稲溪仁会病院 リウマチ膠原病サポートチーム

■作成者：〈リウマチ膠原病内科〉松井 和生

〈看護部〉川野 典子

〈薬剤部〉山崎 晃憲

〈リハビリテーション部〉鈴木 陽太、林 雅子

〈栄養部〉佐藤 紗希

〈MSW〉大野 愛里

~ MEMO ~