

# 関節リウマチについて

## 朝のこわばりに注意

荻野整形外科クリニック

院長 荻野 法之 先生

関節リウマチは、多発性の関節痛を主症状とする炎症性関節疾患で、ほかに貧血や息切れ、疲労感などさまざまな症状が全身に生じてきます。免疫異常が関係しているのではないかとされています。好発年齢は20歳から50歳代で、女性に多く発症します。

もし、次のような症状がみられるようなら、関節リウマチが疑われるので、レントゲンや血液検査などを受ける必要があります。

**関節症状**＝多発性に関節痛と腫張が生じます。特に手指の関節、手関節などに多く初発し、両側性、左右対称性に発生します。

進行すると関節の変形や機能障害がおこり、日常生活に支障を生じてきます。

**朝のこわばり**＝朝起きると四肢の関節、特に手指の関節がこわばって動かしにくい状態が続きます。症状が重篤なほど持続時間が長くなります。

**全身症状**＝発熱、易疲労感、食欲不振、貧血などが生じます。関節外臓器や神経系などに障害が生じることもあります。

治療は、薬物療法やリハビリテーションなどの保存的療法が中心となります。薬物は、炎症の原因である免疫異常に働きかけ、疾患の活動性を抑え、関節破壊防止効果がある抗リウマチ薬、炎症や痛みに対して効果がある非ステロイド性抗炎症薬、免疫力を弱めたり、炎症を抑えたりする働きがあり、特に炎症が強い時効果がある副腎皮質ホルモン薬(ステロイド)などを使用します。これらの薬物は、急に服薬をやめると再び症状が出たり、服薬中に副作用が現れることもありますので、医師の指示に従って服薬するようにして下さい。そのほか関節破壊防止効果がさらに期待できる生物学的製剤も使用できるようになりました。

そして、リハビリテーションを行うことで、痛みを軽減させたり、関節や筋肉の機能低下を防ぐ効果があります。しかし、保存的療法では効果が不十分で、関節痛や機能障害、変形が強い場合には、手術療法も行われます。

最後に、日常生活で心掛けることは、肉体的、精神的な安静、十分な睡眠をとること、ストレスを避けること、鉄剤やカルシウムの豊富なバランスのとれた食事をとること、職業や家庭環境の改善、強い痛みが出ない範囲で適度な運動をすること、さらに、関節への負担を軽減して疾患の進行を予防するとともに、動作の手助けをするための自助具を使用することなどです。