

関節炎

リウマチ

つてなにに？

ひざやひじなど関節に炎症が起き、痛む関節炎。なかでもリウマチは全国で約100万人、毎年約2万人が発症していると言われます。

編集／医師35人の合同編集委員会

事務局／ロハスメディア

監修／越智隆弘 大阪警察病院院長

中島利博 聖マリアンナ医科大学客員教授

関節炎は、文字どおり関節に炎症が起こり、腫

れて熱をもったり痛みが出る病気です。患部は赤くなり、何もなくても痛んだり、動かすと痛みが出たりします。

「あたりまえすぎて恐縮ですが、関節は、骨と骨をつないでいる部分です。ごくごく一部の例外を除き、重要な関節のほとんどは動かすことができ、基本的な構造はみな同じです。関節を形成している2つの骨の表面は軟骨で覆われ、関節全体は関節包という袋に包まれています。

そのなかに細菌やウイルスが入ったり、細胞に異常が生じたり、その他いろいろな原因で関節の内部に炎症が引き起こされたのを、総称して「関節炎」と呼んでいるのです。

というわけで、関節炎といっても実にさまざまな種類があります。代表的なものを挙げていくと、細菌が血流に乗り関節内に入って起こる「化

膿性関節炎」、自己免疫異常の一種で全身の関節に炎症が起こる「関節リウマチ」、結核菌が関節内に入って起こる「結核性関節炎」、血液中の尿酸という成分の結晶が関節に沈着して起こる「痛風性関節炎」などがあります。他にも何種類も原因のよくわからない関節炎があります。

関節痛は特集済みでは？

右のような疑問をもたれた方、ご愛読ありがとうございます。ご記憶にある方もいらっしゃるかもしれませんが、1年ちよつと前の08年2月号で「関節痛」を取り上げました。関節そのものの仕組みや役割についても少々詳しくご説明しましたので、気になる



方は、そちらでおさらいしていただくと幸いです。

ただ、「関節痛」特集で扱った障害のうち、話題のトッポプは変形性関節症でした。たいていは運動や加齢により関節軟骨がすり減った結果、痛みが出るものです。こちらも進行すれば関節の内部で炎症が起きますが、本来、腫れや熱など炎症そのものは主症状ではありません。そこで、関

節炎と区別して関節症と呼ばれます(ただし逆に、関節炎によって関節の形や構造が変わり、変形性関節症になることはあります)。

さて今回の「関節炎」特集では、数多くある中から、1年前の関節痛特集のときには脇役だった「関節リウマチ」を主役に抜擢して、スポットライトをあてていくことにします。

1 リウマチの正体。

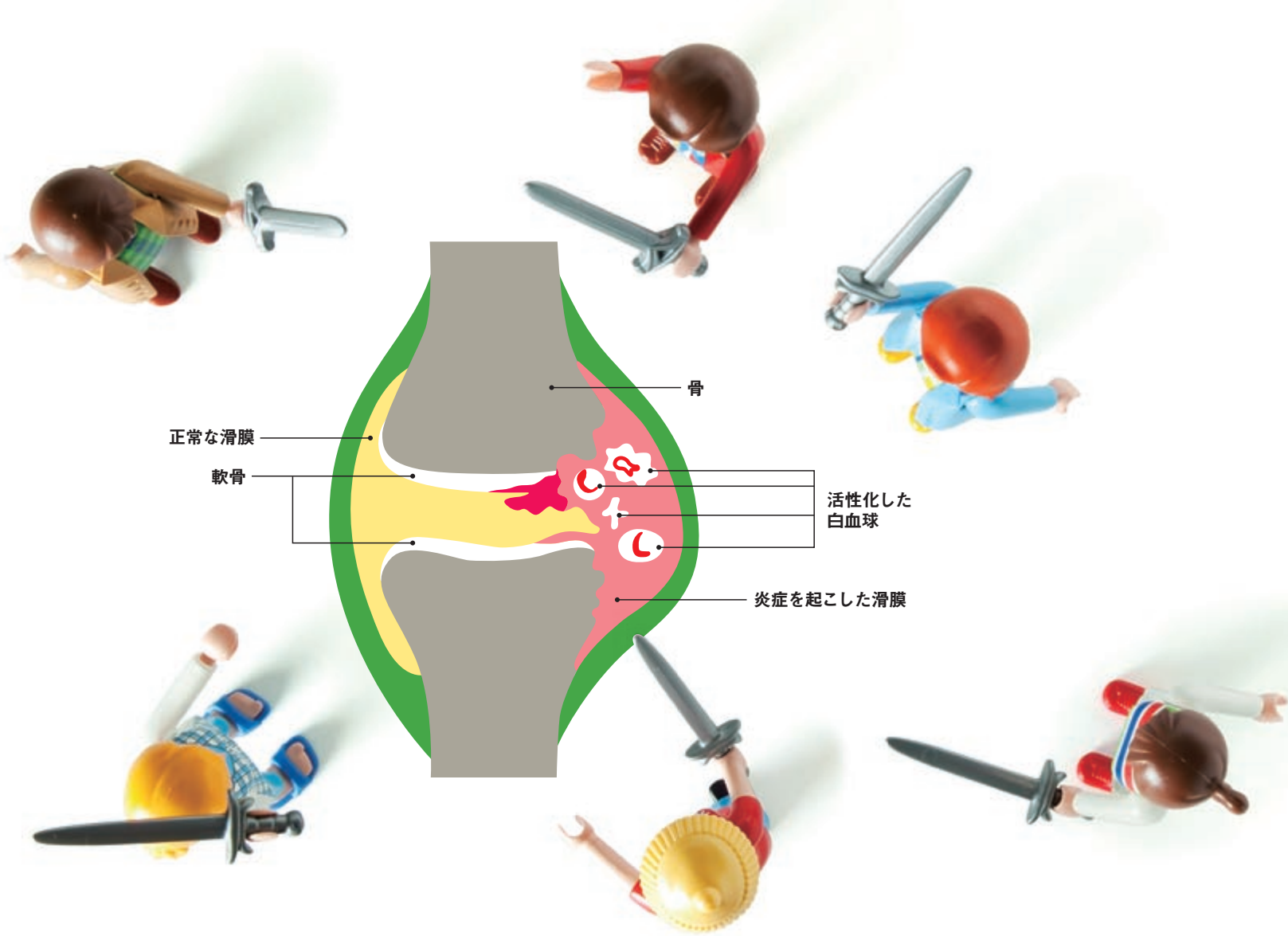
知 名度はかなり高いと思われ、リウマチ。「うちのおばあちゃんかリウマチで……」なんて誰かが言っているイメージ、ピンとくるのではないでしょうか。ただ、昔は身体のおちこちが痛む症状を総じてリウマチと呼んでいました。今では違う病名のつくものも、おそらく十把一絡げにされていたのです。近年になって研究が進み、ようやくリウマチが確たる病名として認識されるようになったというわけです。

このリウマチ、正確には「関節リウマチ」といいます。関節の腫れや痛みを繰り返して、しだいに関節の変形が進み、日常生活の動作にも支障をきたすようになります。一般に高齢者の病気という

印象がありますが、実は間違い。働き盛りの30〜40歳代での発病もめずらしくなく、患者数では60代が一番多くなっています。女性に多く、男性の約4倍。全国には70万〜100万人の患者がいるとされ、15歳未満で発症することもあります(若年性リウマチ)。関節リウマチについては、わかっていないことがたくさんあります。実は、原因もわかっていません。研究により明らかになってきたのは、自己免疫疾患であることです。

原因不明の自己免疫疾患

自己免疫疾患とは、本来は外から侵入してくる細菌やウイルスなどを攻撃して体を守るシステム(免疫)が、なんらかのきっかけで自分自身に対して反応するようになってしまい、その結果いろいろな症状が出る病気です。私たちの体は、ウイルスや



細菌などの異物(抗原)が侵入すると、白血球がいち早く「抗体」という武器をつくって攻撃し、排除しようとして、ところが関節リウマチでは、関節の骨と骨の間にある軟骨を覆っている「滑膜」という薄い膜を、免疫システムがどういいうわけか異物(抗原)とみなしてしまうらしいのです。そのため、抗体(リウマチ因子※)をつくり、滑膜とその周辺に攻撃を始めてしまいます。

滑膜には白血球などが集まり、滑膜の細胞そのものも増

えます。そしてそこからさまざまな物質を分泌して周囲の組織を溶かし、侵食していきます。患部は熱をもったり腫れたり、外から見ても赤く、「炎症が起きている」という状態になります。

体内に異物が侵入したときはもちろん異物を排除するまで炎症反応が続くのですが、関節リウマチは自分の体の組織に反応しているのです、際限がありません。しだいに進行していき、関節軟骨が破壊され、骨やじん帯まで侵されていきます。ついには関節が変

形し、ひどいと寝たきりになる人も出てきてしまいます。 どうして免疫システムが暴走を始めてしまうかはわからないのですが、きっかけはいろいろ考えられており、ストレスや過労、感染症、出産などが報告されています。どの程度ひどくなるかも遺伝的な要素を含め、人それぞれのようです。

※：リウマチ因子は、患者の8割にみられます。健康な人でも持っていたり、逆に因子を持たない患者もいますが、発病と密接な関係があると考えられています。

2

サインは「朝のこわばり」。

関節リウマチの初期の症状の典型は、①朝、起きたとき手足がこわばった感じがし、動かしているうちに楽になる②手足がズキズキ、チクチク痛んだり、しびれたりする③左右複数の関節に腫れと痛みがある④微熱、全身の疲労感、食欲不振などが続く、といったところです。

なかでも①は「朝のこわばり」として知られ、目覚めたときに、特に両手指の関節がこわばって動かしにくくなり、1時間以上続きます。やがて痛みや腫れもみられるようになり、徐々にほかの関節にも炎症が出てくる、というパターンが多いようです。

炎症が起こりやすい関節を上からみていくと、首、肩、ひじ、手首、手指（第二関節や付け根）、股関節、ひざ、

足首、足指など。腫れてうずくような痛みが出ます。最初は左の手首、右の親指というようにバラバラに症状が出ますが、だんだん左右対称に症状が固定してきます。

滑膜の炎症が慢性化するとまわりの軟骨や骨を少しずつ破壊していきますので、手や足の指の関節に関節リウマチ特有の変形が起こります（図）。次第に関節が動かしにくくなり、日常生活にも支障が出てきます。やっかいなことには、変形した関節は自然にもとに戻ることはありません。

なお、精神的疲労、湿気、寒さ、気圧の低下なども影響するようです。天候がくずれる前に痛みやこわばりが強くなる、という話はよく聞かれます。（気分、湿気、気温、

気圧、天気……まさに「気」のせいであって、単なる「気のせい」ではないのです！）また、④のような症状から、初期は風邪と勘違いされることも多いのですが、37℃前後の微熱が続き、ふしぶしが痛んで体を動かすのが不自由に感じるなど、少しでも気になることがあったら早めに医師に相談してみてください。

関節リウマチは全身疾患です

ところで、関節リウマチの「リウマチ」って、そもそもどこから来た言葉なのでしょう？ 実はこれ、ギリシャ語で「流れる」という意味があるそうです。この病気は関節の症状がもつとも顕著ながら、あわせて血管、心臓、肺、皮膚、筋肉、眼、耳など、体のいろいろな部分に障害が現れる全身疾患。つまり、あちこち、まるで痛みが体中を流れ動くような様子から名前が

つけられたというわけです。合併症の代表例を表にまとめました。なかでも覚えておいていただきたいのが、肺線維症（間質性肺炎）と血管炎（悪性関節リウマチ）です。肺線維症はまれに急速に進行するケースがみられます。また、後述する抗リウマチ薬により間質性肺炎を引き起こすことがあります。ものによっては千人に1人の割合で発症し、発見が遅れると命にかかわることもあるので、医師との連絡を密にする必要があります。

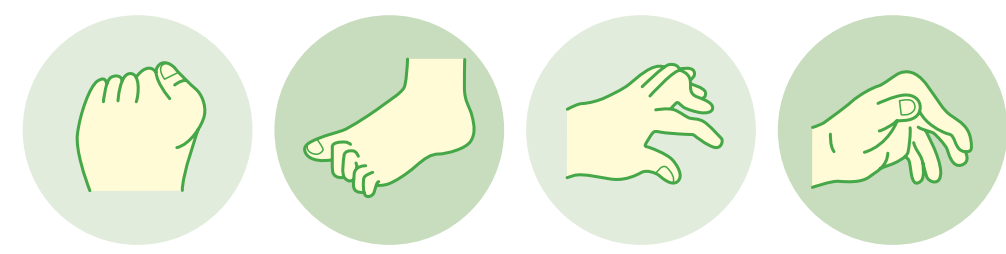
血管炎は、ひどいと手足の指の組織が死んだり、心臓症や心筋梗塞、肺炎、腎障害などの症状が出て、生命にかかわる場合もあります。

どんな合併症も早い段階で発見し、治療することが大事です。関節リウマチをお持ちの方は、ちょっとした症状の変化を見逃さず、定期的な診察と検査を受けることをおすすめします。

関節リウマチの代表的合併症

合併症	症状
皮下結節	ひじや後頭部、お尻などの外から力が加わりやすいところに大豆ぐらいの大きさの硬いしこりが皮膚の下にできる病気。痛みもかゆみもない。
血管炎	血管の壁に炎症が起き、血管が破れて出血したり、血管が詰まって周りの組織に栄養・酸素が届かず障害や細胞が死んだりするもの。血管炎を合併したリウマチを「悪性関節リウマチ」と呼ぶ。
心膜炎	心臓を覆っている膜（心膜）に炎症が起きる病気。胸痛、発熱がみられる。
胸膜炎	肺を覆っている膜（胸膜）に炎症が起こり、肺の外に水がたまる病気。症状は胸痛や呼吸困難。ただし軽度で自覚症状なく収まることも多い。
肺線維症	肺の組織が炎症を起こし、肺の壁が厚くなって呼吸を妨げる間質性肺炎が進行したもの。肺の組織が硬くなったり萎縮し、放置すると呼吸器不全に。
強膜炎	白目が赤く充血する病。
末梢神経炎	末梢神経がダメージを受けて、手足がしびれる病気。
シェーグレン症候群	自己免疫現象が涙腺や唾液腺に対して起こるもの。炎症が起き、涙や唾液が出にくくなる。ドライアイの原因。
アミロイドーシス	アミロイドという特異なタンパクが腎臓や胃などの組織に沈着して機能障害を起こす病気。
貧血	血液中の赤血球や色素が減少した状態で、めまいなどを起こす。合併症としては多い。

手足の指の変形



診断・治療はこうします。

関

節リウマチの症状は非常にさまざまで、初期には個人差が大きく、関節リウマチ以外にも関節の痛みを伴う病気はたくさんあります。そこで医療機関では、世界中で広く用いられているアメリカリウマチ学会の診断基準が使われています(表)。これに加えて医師の問診・触診、血液や関節液の検査のほか、レントゲンで関節の骨の様子を見たりします。MRIで滑膜の炎症の程度を把握したり、リウマチ結節の組織の一部を採取して調べることもあります。

治療については、それぞれの関節など部分部分だけでなく、全身的な治療が必要です。基礎療法、薬物療法、リハビリテーション療法、手術療法

す)に持ち込むことはできるようになってきています。

こうした朗報の源は、薬物療法の選択肢のひとつ、抗リウマチ薬の飛躍的な進歩です。これにより症状を弱めて進行を抑えることが可能となりました。あと20年先には、手術が必要なほどに症状が悪化してしまう人は、いなくなるかもしれません。

ただし今のところ、本当に進んでしまった関節リウマチには手術が行われます。以前もご紹介しましたが、関節鏡(胃カメラのように細い管の先にレンズとライトがついていて、関節内に差し込んだのぞきながら手術ができるもの)の普及により、昔に比べれば患者の負担はすいぶん減りました。

毎日の生活が治療の場です

先の4つの治療法の中で、実は一番大切なのが基礎療法

と大きく4つに分けられ、これらを適切に組み合わせることで痛みを抑え、なおかつ病気の進行をくい止めることを目標とします。

そうなんです。関節リウマチは、もともと原因がわからず、したがって「完治」は非常に困難な病気なのです。しかし現在では、完全に治すことはできなくても、それに近い状態(「寛解」といいます)

です。つまり、患者さん自身が病気を正しく知り、安静と運動、食事など、守るべきことをしっかりと守って生活していくことです。

痛みや腫れがあるときは、もちろん安静が必要です。かといって、まったく運動しないと関節が固まってしまいます。医師と相談しつつバランスよく取り入れましょう。食生活の管理も治療の一環です。体重オーバーは関節への負担の原因になりますし、貧血の人(多いです!)は、たんぱ



早期関節リウマチ診断基準

(アメリカリウマチ学会)

- 1 朝のこわばりが1時間以上続く※
- 2 3つ以上の関節に腫れがある※
- 3 手指の第二関節、指の付け根、手首の関節の1つ以上に腫れがある※
- 4 左右対称の関節に症状が出る※
- 5 皮下結節(リウマチ結節)がある
- 6 血液検査でリウマチ因子が陽性である
- 7 X線検査で手指の関節に変化がみられる

※…6週間以上続くことが必要。

! このうち4項目以上満たせば関節リウマチと診断。

く質や鉄分の摂取を心がけるようにします。体の冷えや湿気にも注意してください。

また、QOL(生活の質)向上のためには、「だるい」「疲れやすい」などの全身症状があることを、家族や職場の同僚など周囲の人々に理解してもらうことも大切です。

関節リウマチは、慢性化すると長く付き合っていかなければならない病気です。治療の継続と効果も、患者さん自身の気力、そして生活の仕方次第なのです。



playmobil ©2009 geobra Brandstätter.

PINOCCHIO® プレイモビル日本販売総代理店 株式会社アガツマ
●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270
●http://www.playmobil.co.jp