

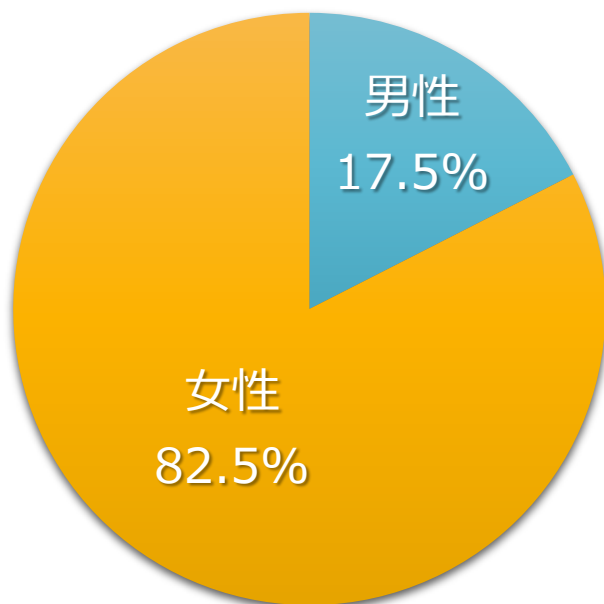
# リウマチ教室

監修：順天堂大学医学部附属順天堂越谷病院  
院長 高崎 芳成 先生

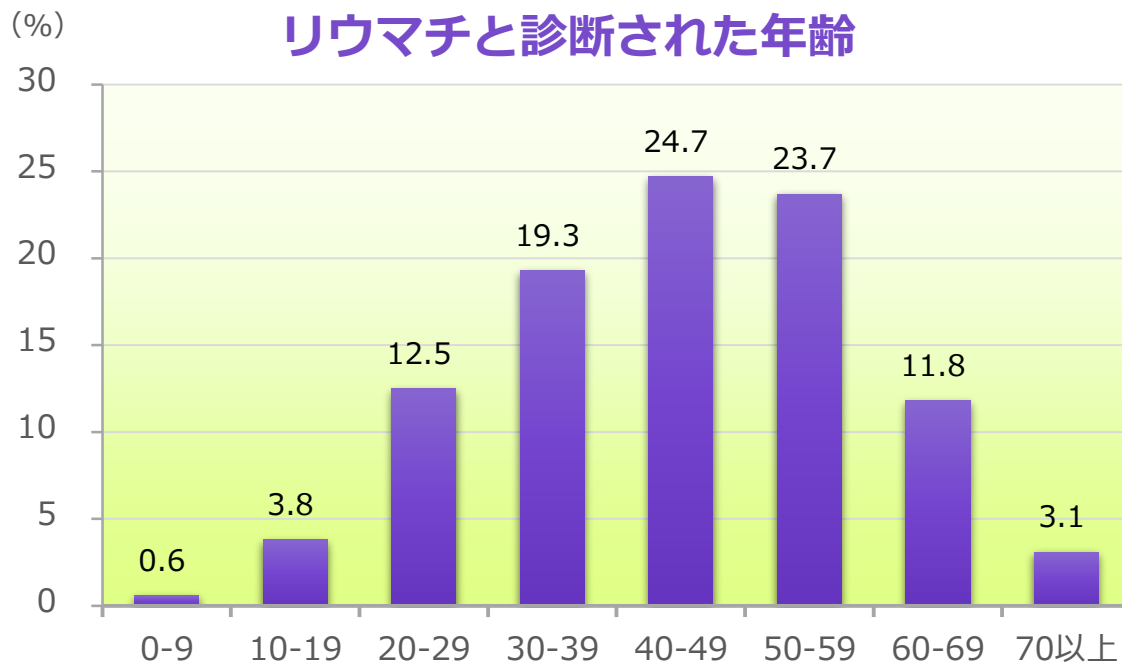
# 関節リウマチとは

- 有病率は人口の0.5%程度
- 国内の患者数は約60~70万人
- 女性に多い（男性の約4倍）
- どの年齢でも発症するが、とくに30~50歳代に多い

## 関節リウマチの男女比



## リウマチと診断された年齢



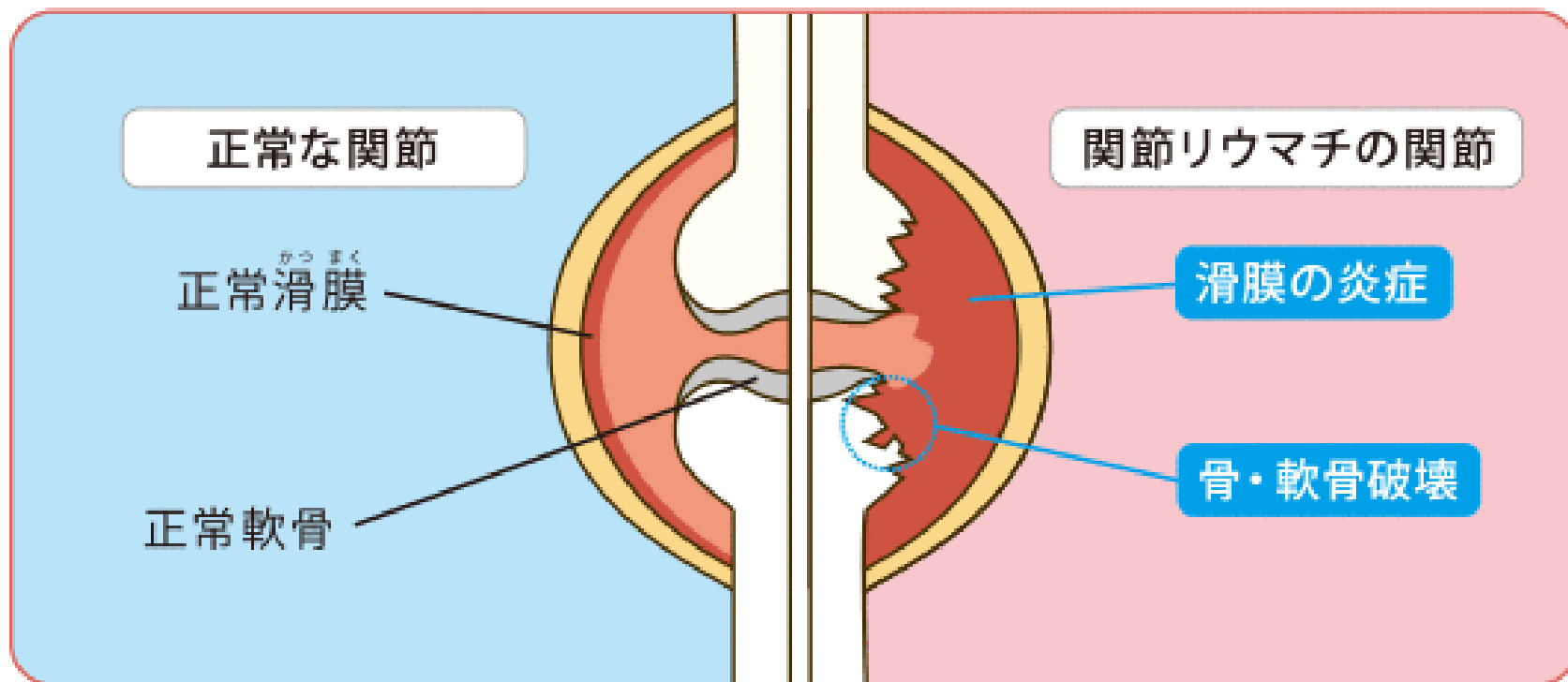
※ 潜在患者数による比  
厚生労働省「患者調査」を元に算出

(公社) 日本リウマチ友の会『2015年リウマチ白書』リウマチ患者の実態〈啓発編〉

# 関節リウマチとはどんな病気？

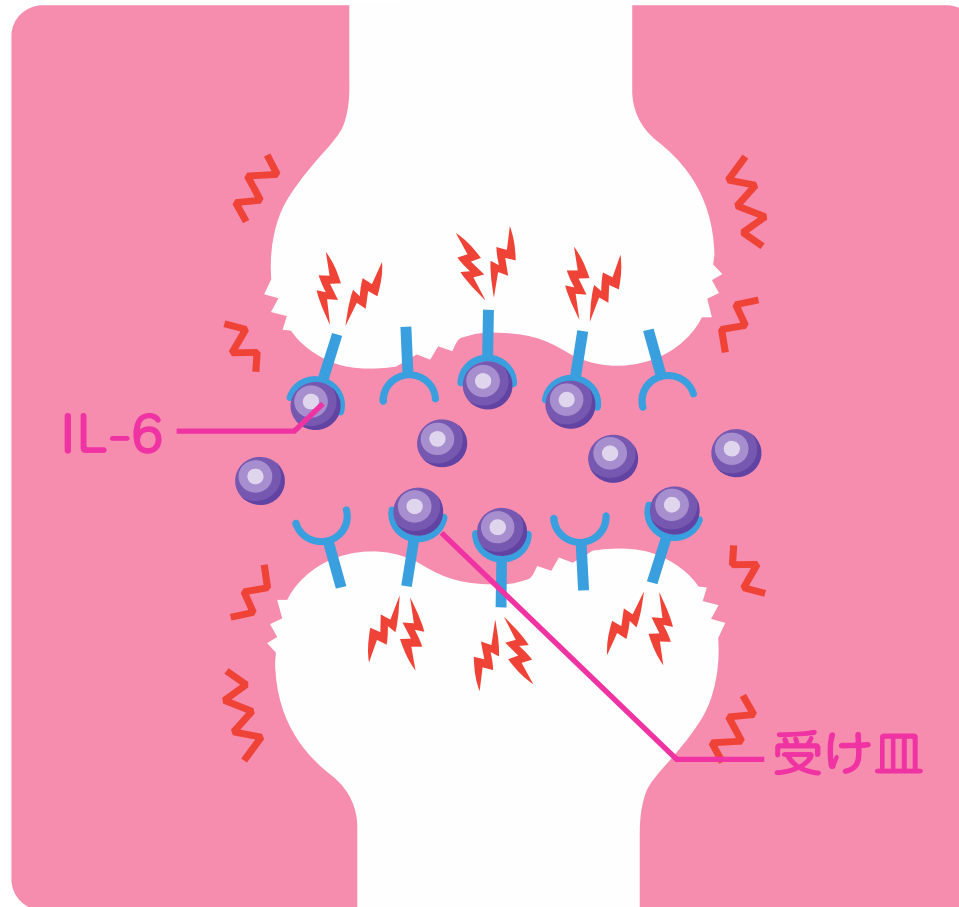
- 関節リウマチは自己免疫疾患のひとつ
- 関節が腫れ、放っておくと関節が変形してしまう病気
- 免疫系が自分自身の組織を攻撃することで起こる

## 関節リウマチの関節の変化



# 関節リウマチとはどんな病気？

- 炎症の悪化を引き起こすのはIL-6やTNF $\alpha$ などの炎症性サイトカイン



# 関節リウマチとはどんな病気？

- 30～50歳代の女性に多く発症する

## 関節症状

- 関節の腫れ
- 関節の痛み
- 朝のこわばり
- 関節の変形 など

## 関節外症状

- 呼吸器病変
- 腎疾患
- 血管炎
- 眼病変
- 貧血
- 倦怠感 など

## 関節リウマチの症状



# 関節リウマチの診断

## ● 関節リウマチの診断に必要な項目

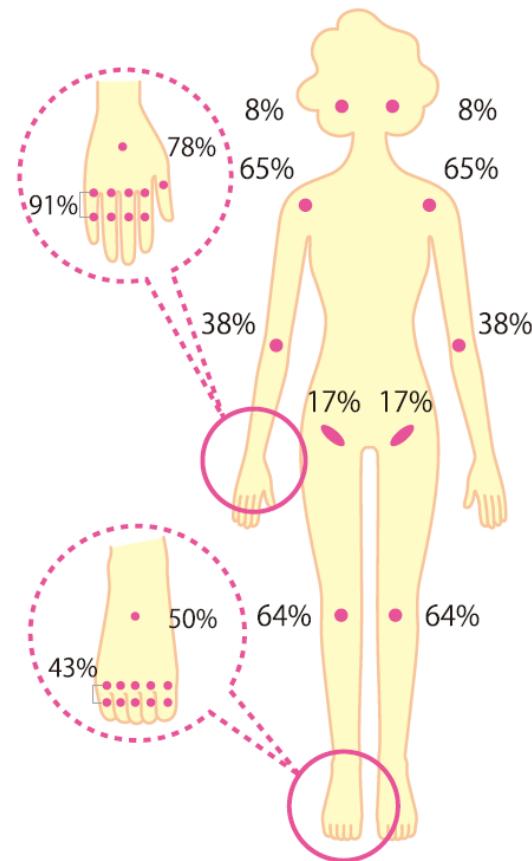
1つ以上の関節の腫れがある  
(触診、超音波、MRI検査のいずれか)



- 腫れまたは痛みのある関節の数 (診察)
- 血液検査値異常の有無  
(リウマトイド因子、抗CCP抗体)
- 関節炎の持続期間  
(6週間未満／6週間以上)
- 炎症反応の有無 (CRP、ESR)

【2010 ACR/EULAR関節リウマチ分類基準】

## 関節リウマチの症状が出やすい場所



Harris ED Jr: Clinical feature's rheumatoid arthritis. Kelley's Textbook of Rheumatology, 6th ed, pp967-1000, 2001

# 関節リウマチの症状や検査

## 朝のこわばり

- 朝起きてしばらくは関節が思うように動かないことです。

## 関節症状

- 特に指、手関節、肘、膝、足関節などで痛みと腫れが生じます。右半身と左半身で同じ個所の関節に症状がでることが特徴です。

## リウマトイド因子

- ヒトのIgGというたんぱく質に対する抗体です。関節リウマチの患者さんでは約80%の方が陽性になります。

## 抗CCP抗体

- 関節リウマチの診断に、有用性が高い検査方法です。陽性だと関節リウマチである可能性が高くなります。

## CRP

- 肝臓で作られるたんぱく質です。体に炎症が起こると増加し、炎症の程度を示します。

## ESRまたは血沈

- 細い血管の中で赤血球が沈む速度のことです。炎症の程度が強いと、この数値が高くなります。

## MMP-3

- 軟骨を構成する成分を壊してしまうたんぱく質です。関節内の炎症が強いと増加します。

# 関節リウマチの診断と検査

検査の種類	検査項目	検査の目的
血液検査	CRP 赤沈（ESR） 抗核抗体（ANA） リウマトイド因子（RF） MMP-3 白血球数 補体 抗CCP抗体	からだの中の炎症の程度、免疫異常を把握するために診断時、または病状の進行を把握するために行います。
尿検査	尿蛋白 尿糖	他の病気との識別のために行います。
画像検査	MRI CT X線 超音波エコー	関節炎の有無や骨の状態をみるために診断時および病状進行の把握のために行われます。副作用・合併症の有無を調べる場合にも行われます。
関節液検査	リウマトイド因子（RF） 免疫複合体 補体	他の病気との識別のために行います。



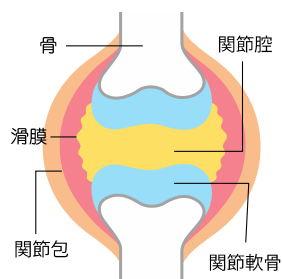
# 関節リウマチの症状の進み方

## ● 関節リウマチの進行度は関節破壊と機能障害の程度から分類

### 関節破壊の進行度（ステージ）

【Steinbrocker の病期分類】

ステージⅠ（初期）



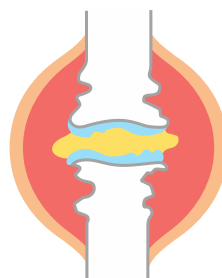
骨・軟骨の破壊はみられないが滑膜が増殖している

ステージⅡ（中等期）



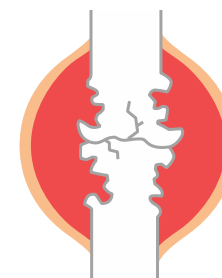
軟骨破壊により骨の間が狭くなる

ステージⅢ（高度進行期）



骨破壊

ステージⅣ（末期）



関節が強直・固定

### 機能障害の進行度（クラス）

【米国リウマチ学会の機能障害度分類】

クラスⅠ



通常の日常生活動作は完全に可能

クラスⅡ



通常の身の回りの動作、仕事は可能だが仕事以外の活動は制限される

クラスⅢ



通常の身の回り動作は可能しかし、仕事以外の活動はもちろん、仕事も制限される

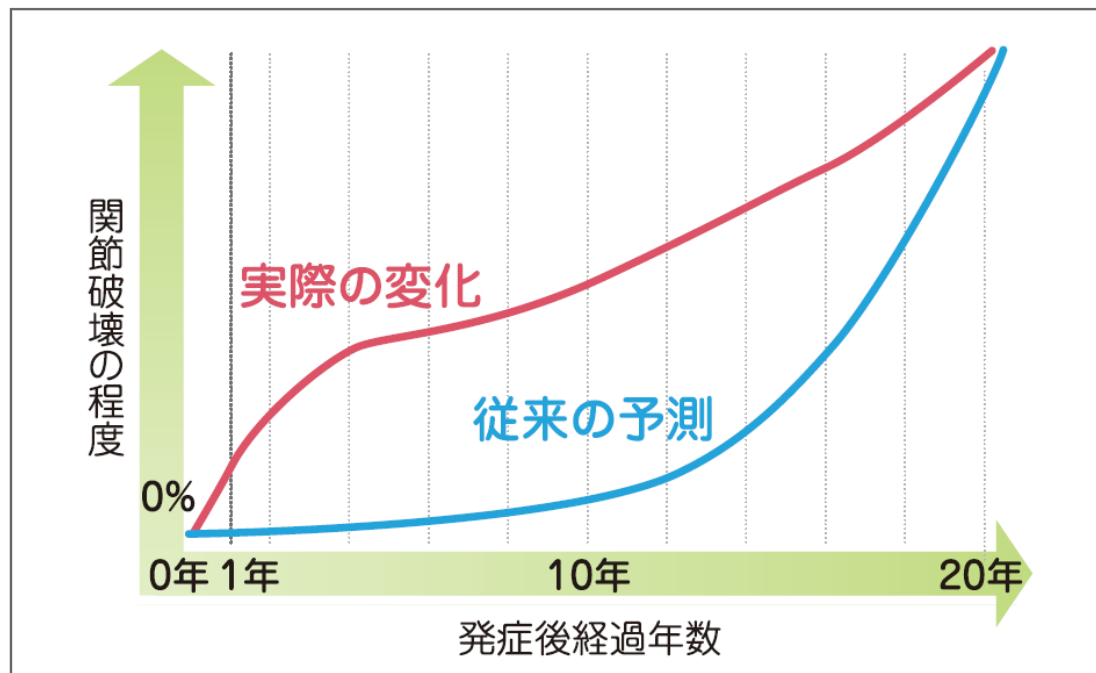
クラスⅣ



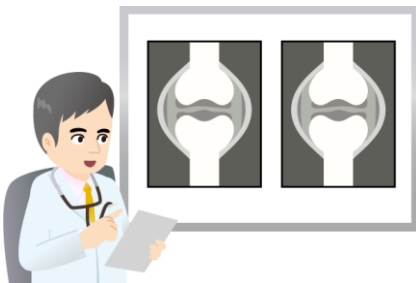
通常の身の回りの動作を含め、すべての行動は制限される

# 関節リウマチの症状の進み方

- 関節破壊は発症後早期に進行する
- 早期発見、早期治療を



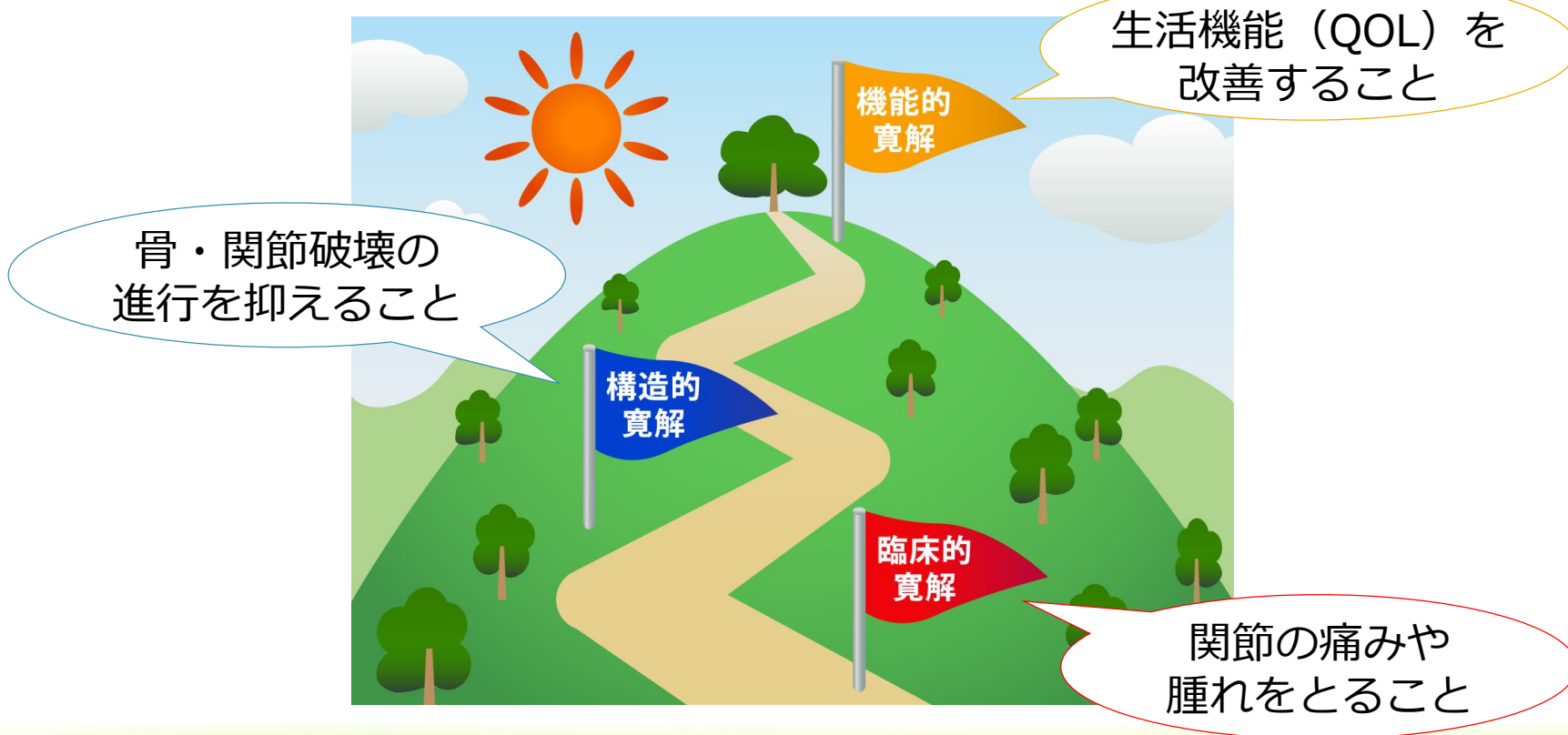
HOWARD FUCHS, JEREMY J. et al. J Rheumatol 1989;16:585-91



関節破壊は発症後早期から急速に起こることが分かってきました。関節の腫れや痛みがひどくなくても、関節内部では炎症が続き、関節破壊が進行していることもあります。

# 関節リウマチの治療目標

- 関節リウマチ治療では、主治医と患者さんが治療の目標をはっきりと決めて、その目標を達成するために一緒に治療をしていくことが重要です
- 治療目標は、①炎症を抑えること、②骨や関節の破壊を抑えること、③ごく普通の生活ができるようにすることです



# 関節リウマチの治療法

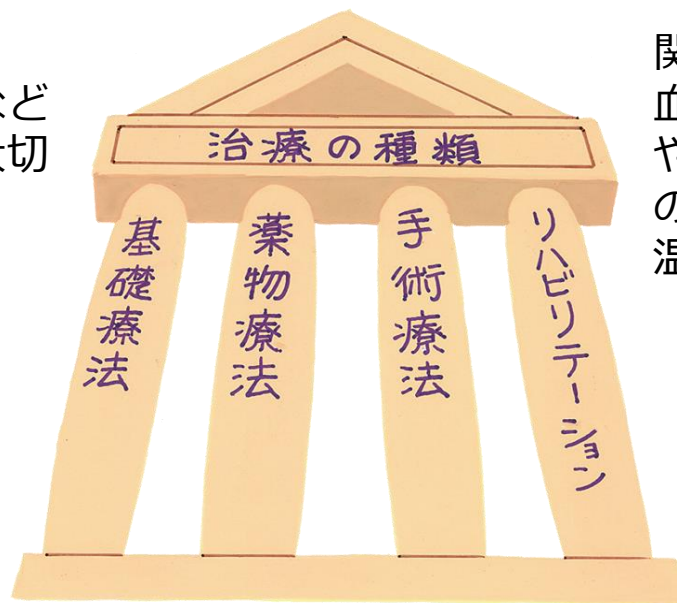
- 関節リウマチの治療では、症状や進み具合に合わせて、薬物療法、手術療法、リハビリテーションなどが行われます

## 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など日常的に心がけることが大切です

## 薬物療法

関節の腫れや痛みを抑え、関節破壊の進行を抑えることが目的です



## 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、幹部を温める温熱療法などがあります

## 手術療法

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

# 関節リウマチと上手くつきあうために

## ● 日常生活で心掛けたい習慣 [基礎療法のポイント]

### 安静

日常生活は無理をせず体と心を安静に保ちましょう

### 保湿・湿度

体の冷えに注意し、  
部屋の湿度が高くないようにしましょう

### 睡眠

睡眠を十分にとりましょう

### お酒・たばこ

お酒やタバコは控えましょう



# 関節リウマチと上手くつきあうために

## ● 日常生活で気をつけたいポイント [基礎療法のポイント]

- ① 外出時はマスクを
- ② 帰宅時は手洗いとうがいを忘れずに
- ③ 冬は加湿器などで乾燥対策をしっかり
- ④ 汗をかいた後は清潔に
- ⑤ 傷ができたら消毒と絆創膏を
- ⑥ インフルエンザワクチンの予防接種を受けましょう  
(ご高齢の方は肺炎球菌ワクチンも)





# 関節リウマチと上手くつきあうために

## ● 食事・栄養に関するポイント [基礎療法のポイント]

### 食事療法のポイント

- 高カルシウム  
乳製品、卵黄、緑黄色野菜
- ビタミンD  
乾し椎茸、レバー、卵黄
- 高カリウム  
生野菜、かぼちゃ、果物、海藻
- 脂質  
魚の脂はリウマチには良いと考えられています
- バランスのとれた食事
  - ・ カロリーの目安は2000～2200カロリー
  - ・ 炎症(症状)の強い時期は多めにカロリーをとるようにする



### 避けた方がよいもの

- 塩分
- 脂肪分
- 肥満
- タバコ
- スナック菓子など

# 関節リウマチの治療薬の種類

- 患者さんの状態に合わせた薬や治療方法が選択されます

非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）

副腎皮質ホルモン（ステロイド薬）

抗リウマチ薬（DMARDs）

生物学的製剤

JAK阻害薬剤





# 関節リウマチの治療薬の種類

## 消炎鎮痛薬（NSAIDs）

- 関節の腫れや痛みを和らげる働きがあります
- 痛みをとる効果は早いですが、炎症の進行や関節破壊を防ぐ効果はありません
- 副作用である胃潰瘍や十二指腸潰瘍に注意が必要です

## ステロイド薬

- 関節の腫れや痛みを和らげる効果があります
- 炎症を速やかに、効果的に抑えますが、関節リウマチそのものは治せません
- 長期間使用すると、感染症、糖尿病や骨粗鬆症などを引き起こすことがあります



# 関節リウマチの治療薬の種類

## 抗リウマチ薬（DMARDs）

- 関節リウマチの原因である免疫の異常に作用して、関節の腫れや痛みを抑え、関節破壊の進行を抑制します
- 免疫調整薬（免疫異常を改善する作用）と免疫抑制薬（過剰な免疫の働きを抑える作用）があります
- 診断から3ヵ月以内の早期から積極的に使用することが薦められています
- 効果が不十分な場合は、複数の抗リウマチ薬の併用や他の薬剤への切り替えをおこないます
- 抗リウマチ薬には多くの種類があり、感染症や皮膚症状（発疹）など、さまざまな副作用が報告されています



# 関節リウマチの治療薬の種類

## 生物学的製剤

- 炎症を引き起こすサイトカインであるIL-6やTNF $\alpha$ の働きを妨げたり、免疫細胞に作用したりして炎症を抑える注射薬（点滴または皮下注射）です
- DMARDs投与で症状が十分に改善しないときに使用します
- 免疫の働きが低下し、感染症（肺炎などの呼吸器感染症）にかかりやすくなることがあります
- 注射剤であるため、投与部位の反応やアナフィラキシーショックが起こることがあります

## JAK阻害薬剤

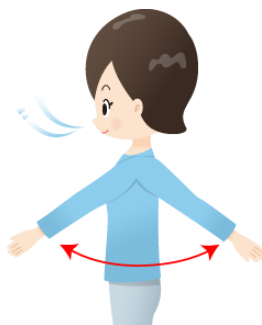
- 炎症を引き起こすサイトカインの働きを抑え、関節の炎症を抑える飲み薬です
- DMARDs投与で症状が十分に改善しないときに使用します
- 免疫の働きが低下し、感染症（帯状疱疹など）にかかりやすくなることがあります

# リウマチ体操をやってみましょう

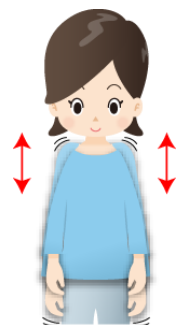
- 1日最低1回はすべての関節を動かすことが望ましいとされています  
ただし、「無理なく、動かせる範囲」が原則です

## 効果を引き出すリウマチ体操のポイント

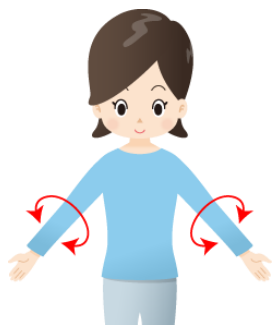
- ① 関節が動く範囲をしっかりと動かす
- ② 痛みがあらわれる手前まで動かす
- ③ 翌日に痛みやつかれば残らない程度に



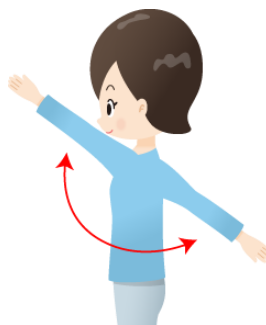
深呼吸



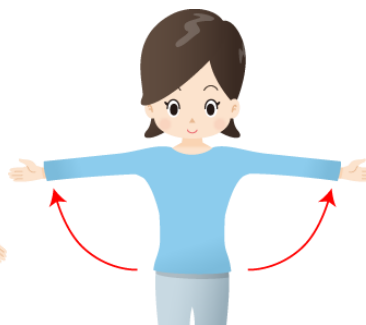
肩の上げ下げ



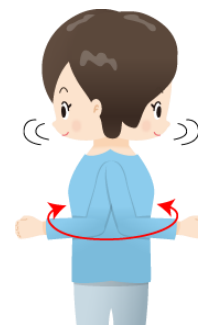
肩をねじる



腕の上げ下げ



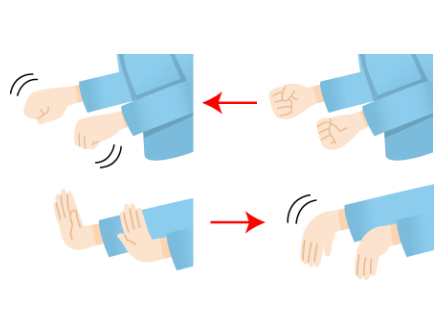
腕を外側に動かす



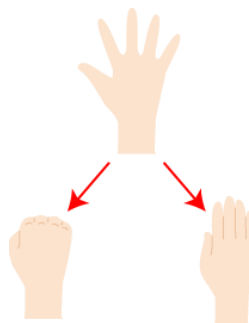
体を左右にねじる



肘の曲げ伸ばし



前腕の回転・手首の運動



手の指の運動



股関節を曲げる



膝を伸ばす



足首の運動

# 関節リウマチの患者さんが利用できる制度

## 医療保険制度

医療費の負担を軽くするための制度です

- 高額療養費制度** : 医療費の自己負担が一定額を超えた場合は、その超えた額が「高額療養費」として医療保険から支払われます
- 高額療養費貸付制度** : 高額療養費の見込み額の8～9割を無利子で貸し付ける制度です
- 傷病手当金** : 病気やけがで働けず給料をもらえないときに支給される制度です

## ● まずは、加入している医療保険の種類を確認しましょう

<b>被用者保険</b> 職場で加入する医療保険	健康保険組合
	全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）
	共済組合：国家公務員、地方公務員、私学教職員
	船員保険
<b>地域保険</b> 地域住民が加入する医療保険	国民健康保険：農業、漁業、自営業、自由業など
<b>後期高齢者医療</b> 75歳以上の方が加入する医療保険	後期高齢者医療制度

# 関節リウマチの患者さんが利用できる制度

## 介護保険制度

要介護度に応じて介護サービスを受ける制度です

主に加齢などで体の機能が衰え、日常生活に支障が生じた方に介護サービスを提供するための制度です  
40歳以上の方は全員が介護保険に加入し、被保険者になります  
40歳以上の関節リウマチなどの特定疾病の患者さんは、介護保険制度で認定された要介護度に応じて  
防給付と介護給付を受けることができます

保険の種類を確認

第1号被保険者

65歳以上の方

第2号被保険者

40～64歳で関節リウマチなどの特定疾患にかかっている方

お住まいの市区町村に申請

審査方法

訪問調査

主治医の意見書

審査判定

該当せず

介護保険のサービスは受けられません。

認定

要支援

1

社会的支援を要する

2

日常生活に支援を要する

◎居宅サービス

介護予防訪問介護、介護予防通所介護など

◎地域密着型サービス

介護予防小規模多機能型居宅介護など

要介護

1

部分的介護を要する

2

軽度の介護を要する

3

中等度の介護を要する

4

重度の介護を要する

5

最重度の介護を要する

◎居宅サービス

訪問介護、訪問看護など

◎施設サービス

介護老人福祉施設、介護老人保健施設など

◎地域密着型サービス

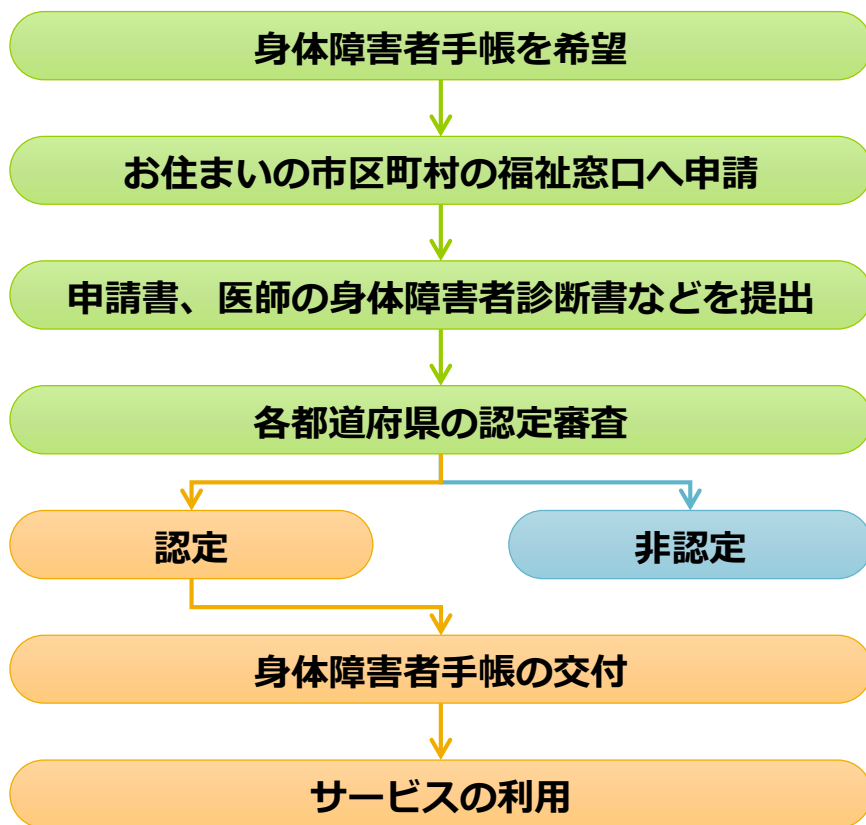
夜間対応型訪問介護など

# 関節リウマチの患者さんが利用できる制度

## 障害者福祉制度

身体障害者手帳の交付を受けることで、医療費の軽減や手当の支給、福祉サービスなどが利用できます

### 申請から利用までの流れ





# 関節リウマチの患者さんが利用できる制度

## 医療費控除

1年間の医療費が高額になった時の負担を軽くする

本人や家族の分を含めて、1年間に自己負担した医療費（治療上必要なもの）が一定額を越えるとき、税務署に確定申告すると、納めた税金の一部が戻ってくる制度です。

前の年の1月から12月までに支払った医療費が10万円（総所得金額等が200万円未満の方は総所得金額等の5%）を超えると、課税所得額から超えた額が控除され、税金が確定精算されます。

## 指定難病医療費助成制度

難病患者さんの医療費が公費で助成される

難病の患者さんの医療費を助成するための制度です。

対象疾患の場合、自己負担が上限額を超えると、超えた額が都道府県から支給されます。「悪性関節リウマチ」も対象疾患の1つです。



# 公益社団法人 日本リウマチ友の会

## ●“公益社団法人 日本リウマチ友の会”をご存じですか？

日本リウマチ友の会は、長期の療養生活の中で、精神的、経済的、社会的に多くの問題を抱えた患者が、「リウマチに関する啓発・リウマチ対策の確立と推進に関する事業を行い、リウマチ性疾患を有する者の福祉の向上に寄与する」ことを目的に、1960年に発足しました。

関節リウマチと診断され、日常生活や仕事のこと、将来のこと、治療法のことなどで悩んでいる方は、ぜひ入会をご検討ください。

## ●友の会は皆さんの心強い支えとなります

機関誌『流』の発行

『リウマチ白書』の発行

『リウマチ手帳』の配布

全国大会・医療講演会・支部行事

自助具などの紹介・頒布

専門医のご案内

専門医による医療相談



機関誌「流」



「リウマチ手帳」



「リウマチ白書」

2016年10月作成  
中外製薬株式会社