

# 関節リウマチの 治療について

患者さん向け  
ガイドブック

監修 宮坂 信之 先生 東京医科歯科大学大学院  
膠原病・リウマチ内科学 教授



ブリストル・マイヤーズ株式会社

関節リウマチとは

知っておいていただきたいこと

関節リウマチの診断と検査

関節リウマチの治療法

専門医からのメッセージ

# 1

## 関節リウマチとは

### 関節リウマチはどんな病気？

関節リウマチは、手や足、ひざやひじなどの関節が痛んだり、腫れたりする病気です。また、症状が進むと関節や骨が破壊されます。このため専門医による治療が必要です。

### 関節リウマチはめずらしい病気？ お年寄りの病気？

日本では約70万人の関節リウマチの患者さんがいます。決してめずらしい病気ではありません。

また、関節リウマチはお年寄りの病気ではありません。30～50代で発症することが多く、10代や20代で関節リウマチになる方もいます。

## (1) 関節リウマチの症状

### 関節の腫れや痛み

関節リウマチの主な症状は、関節の痛みや腫れです。また、左手の関節が腫れたら右手の関節も腫れた、というように、左右の関節に症状が現れることがあります。

### 朝のこわばり

関節リウマチでは、朝起きたとき、手を動かしにくい、足がうまく動かない、ということがよくあります。これは「朝のこわばり」と呼ばれる症状です。

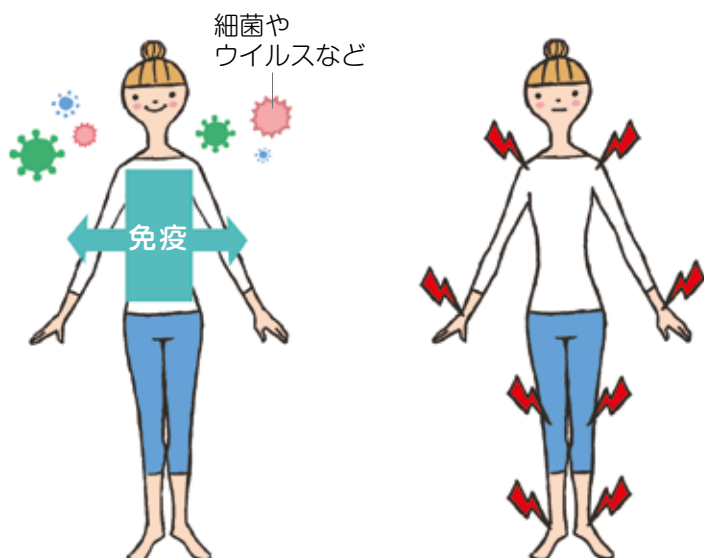
### 疲れやすい／だるい

関節リウマチでは、疲れやすい、だるいといったからだ全体の症状がみられることがあります。



## (2) 関節リウマチはどうして起きるのか

からだには、細菌などから自分自身をまもる「免疫」というしくみがあります。関節リウマチでは、免疫のしくみが関節など、自分自身のからだを攻撃してしまい、関節の痛みや腫れを引き起こします。

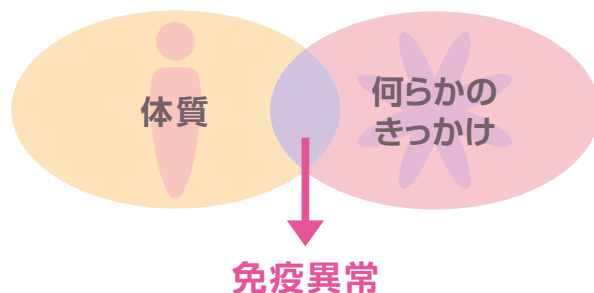


免疫は、細菌やウイルスなどから身体をまもるしくみ

関節リウマチでは、免疫が自分の身体（関節など）を攻撃している

### 関節リウマチの原因

関節リウマチの原因ははっきりとはわかっていません。もともとの体質と、何らかのきっかけが重なって免疫の異常が起きるものと考えられています。そのようなきっかけとしては、感染症やけが、激しいストレス、出産、喫煙などが挙げられています。なお、親から子、孫に遺伝することは少ないことがわかっています。



# 2

## 関節リウマチと診断された方や、ご家

関節リウマチでは、ご家族の支えがとてたいせつです。

### 適切な治療を受け、 関節が破壊されるのを防ぎましょう。

関節リウマチでは、症状を放っておくと関節がこわれてしまいます。将来、食事や着替え、歩行などが困難になるおそれもあります。ただ、最近は関節の破壊が進むのを防ぐ治療法があります。早めにリウマチ専門医による適切な治療を受けることが大切です。



# 族の方に知っておいていただきたいこと

## 仕事について

関節リウマチでは、重いものを運ぶ仕事や、長時間の立ち仕事が増えることがあります。仕事の内容を変えたほうがよい場合もありますので、主治医に相談してください。



## 妊娠・出産について

関節リウマチをきちんと治療することで、妊娠や出産が可能な場合もあります。なお、妊娠中は服用できない薬があります。妊娠を希望される場合には、主治医とよく相談してください。

## ご家族の方へ

関節リウマチの症状には日によって波があります。痛みが強い日や、朝起きてからもからだを動かさないこともあります。このような日には安静にすることも必要です。家事や仕事、通勤・通学が不自由なこともありますので、ご家族の理解と協力が大切です。

# 3

## 関節リウマチの診断と検査

関節リウマチでは、つぎのような診察や検査を行います。

### (1) 問診します

関節の痛みや腫れがいつから始まったか、朝起きたとき関節がこわばるかどうか、などをうかがいます。その他、これまでにどのような病気にかかれたことがあるかなどをうかがいます。

### (2) 医師が関節を診察します

医師は手の指やひじ、ひざ、足の指などの関節を手で診察します。これは症状の有無や程度を調べるためです。靴や靴下を脱いでいただくことがあります。



### (3) 血液検査・尿検査

血液検査や尿検査で、関節リウマチの状態や肝臓・腎臓のはたらきなどを調べます。なお、血液検査では次の表のような項目を調べます。

検査の名称	検査でわかることなど
<b>リウマトイド因子</b>	リウマチ反応といって、血液中のリウマトイド因子というタンパク質を見つける検査法があります。ただし、リウマトイド因子がみられる方でも関節リウマチとは限りません。
<b>抗CCP抗体</b> (抗環状シトルリン化ペプチド抗体)	関節リウマチを診断する際に調べます。発症早期から陽性となるため、早期診断に有用といわれています。ただし、関節リウマチでも陰性のことがあります。
<b>MMP-3</b> (マトリックスメタロプロテアーゼ-3)	MMP-3は関節の破壊が進むときに出される酵素で、関節リウマチの病気のいきおいを知るために検査します。
<small>せきちん</small> <b>赤沈</b> ( <small>けっちん</small> 赤血球沈降速度、血沈ともいう)	炎症の程度を調べる方法です。ただし、赤沈の値は貧血など、関節リウマチ以外の理由でも高くなる場合があります。
<b>CRP</b> (C反応性タンパク)	炎症の程度を調べます。CRPはかぜなど、ほかの病気でも高くなる場合があります。

## (4) 画像検査

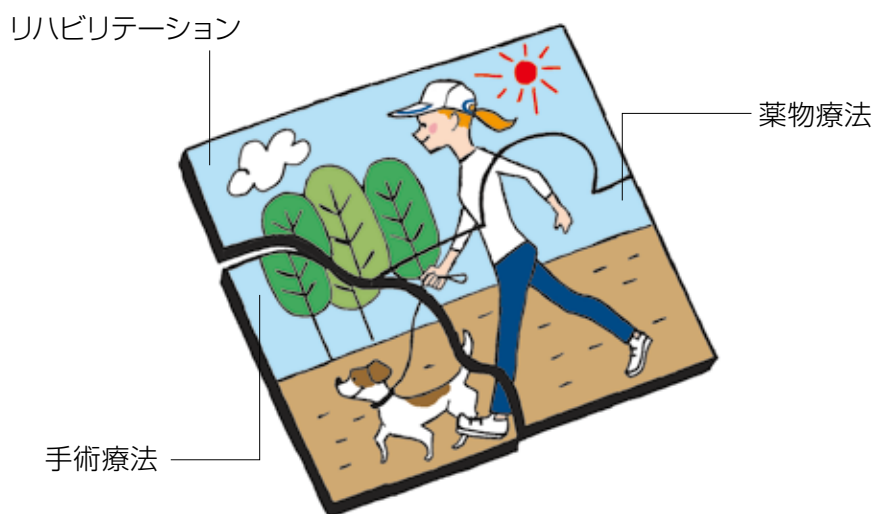
関節や内臓の状態を調べるために、X線検査などいくつかの画像検査を行います。

方法	内容
X線検査	手や足などの骨の状態を調べます。なお、関節リウマチでは間質性肺炎 <small>かんしつせい</small> という肺炎の一種が起きることがあり、1～2年に1度、肺のX線検査を行うことがあります。
その他の画像検査	医療機関によっては、MRI（核磁気共鳴装置）、CT（X線検査の一種）、エコー（超音波）による検査を行うことがあります。

# 4

## 関節リウマチの治療法

関節リウマチの治療法には、薬物療法、手術療法、リハビリテーションなどがあります。できるだけ健康な方に近い日常生活を送れるように、これらの治療法を組み合わせていきます。



### (1) 薬物療法

関節の痛みや腫れをやわらげ、関節の破壊が進むのを防ぐために薬物療法を行います。

関節リウマチと診断されたら、できるだけ早い時期に薬物療法を開始することが必要です。また、これまでの薬物療法の効果が十分でなかった方も、新しい治療薬が有効なことがありますので、主治医に相談してください。

## 薬物療法の種類

薬物療法には、以下のようなものがあります。

非ステロイド性抗炎症薬 (NSAID) <sup>エヌセイド</sup>	痛みをやわらげる
ステロイド薬	炎症を抑え、痛みをやわらげる
抗リウマチ薬 (DMARD) <sup>ディーマード</sup>	免疫の異常に対してはたらき、 関節リウマチの進行を抑える

関節リウマチの薬物療法でもっとも重要なのは抗リウマチ薬です。抗リウマチ薬には、免疫の異常に対してはたらくものや、炎症のもととなるタンパク質のはたらきを抑えるものなどがあります。最近是有効性の高い薬が出ており、痛みや腫れを大幅に軽くしたり、関節の破壊を食い止めたりすることができるようになってきました。



抗リウマチ薬には、免疫調節薬、免疫抑制薬、サイトカイン阻害薬やT細胞阻害薬(生物学的製剤)などいくつかの種類があります。

## 免疫調節薬

ブシラミン、サラゾスルファピリジン（いずれも一般名）などの薬があります。

### ● 免疫調節薬

一般名	代表的な商品名
ブシラミン	リマチル
サラゾスルファピリジン	アザルフィジン EN
金チオリンゴ酸ナトリウム	シオゾール
オーラノフィン	リドーラ
ペニシラミン	メタルカプターゼ
アクタリット	オークル、モーバー
ロベンザリット二ナトリウム	カルフェニール

## 免疫抑制薬

メトトレキサートは、関節リウマチにおいて最も広く使われている薬です。

### ● 免疫抑制薬

一般名	代表的な商品名
メトトレキサート	リウマトレックス、メトレート
タクロリムス水和物	プロGRAF
レフルノミド	アラバ
ミゾリビン	ブレディニン

## サイトカイン阻害薬・T細胞阻害薬（生物学的製剤）

サイトカイン阻害薬やT細胞阻害薬は、他の抗リウマチ薬の効果が十分に得られなかった方でも有効であることがわかっています。

### サイトカイン阻害薬

関節リウマチの炎症のもととなるサイトカインというタンパク質のはたらきを抑えます。現在、日本で使用されているサイトカイン阻害薬には、TNFというサイトカインのはたらきを抑えるものと、IL-6というサイトカインのはたらきを抑えるものがあります。

#### ● サイトカイン阻害薬

一般名	商品名
インフリキシマブ	レミケード
エタネルセプト	エンブレル
アダリムマブ	ヒュミラ
トシリズマブ	アクテムラ

### T細胞阻害薬

免疫をつかさどるTリンパ球という細胞（T細胞）のはたらきを抑え、サイトカインが過剰につくられるのを防ぎます。

#### ● T細胞阻害薬

一般名	商品名
アバタセプト	オレンシア

## 抗リウマチ薬の使用にあたって

- 抗リウマチ薬は、患者さんの既往歴などによっては使用できないこともありますので、主治医とよく相談してください。
- サイトカイン阻害薬やT細胞阻害薬などの生物学的製剤を使用すると、細菌などへの抵抗力が弱くなりますので、うがいや手洗いなどをきちんと行ってください。
- インフルエンザワクチンは毎冬接種を受けてください。肺炎球菌ワクチンは高齢者などに有効ですので、主治医と相談してください。
- 発熱や咳、息切れなどの症状が出たときはすみやかに医師に連絡してください。



## 関節リウマチへの治療効果を確認する方法について

関節リウマチでは、関節の痛みや腫れなどの症状や、血液検査などで治療の効果を確認します。一定の期間たっても十分な効果がなければ、治療法の変更を検討します。

なお、治療の効果を評価するために、DAS28と呼ばれる方法などが用いられています。

### DAS28

DAS28は、関節リウマチの病気のいきおいを数値で表すものです。

DASとは、関節リウマチの病気のいきおいを示す「疾患活動性スコア」の英語（Disease Activity Score）の頭文字を取ったもので、28箇所の関節について症状を調べることから、このような名がついています。

来院された際に、次のような項目を調べます。

#### ● 圧痛関節数

（押さえたときに痛みがある関節の数を医師が数えます）

#### ● 腫脹関節数

（腫れている関節の数を医師が数えます）

#### ● 患者さんご自身による全般評価

（体調のよさを「症状なし」から「体調が非常に悪い」までの間で10cmのスケール上でチェックしていただきます）

#### ● 赤沈またはCRP

（血液検査で炎症の程度を調べます）



こうした項目をもとに、医師がDAS28の数値を計算します。

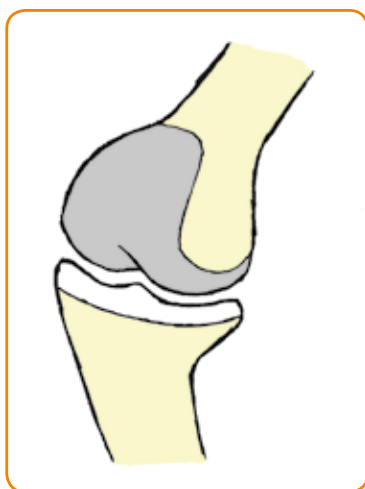
DAS28の数値が低いほど症状は落ち着いていて、逆に数値が高いほど症状が強いことを示します。たとえば赤沈をもとにDAS28を調べた場合、スコアから次のような評価が行われます。

DAS28 の値	病気のいきおいの程度
5.1より大きい	疾患活動性が高い (病気のいきおいがかなり強い)
3.2より大きく、5.1以下	疾患活動性が中程度 (病気のいきおいが強い)
2.6以上3.2以下	疾患活動性が低い (病気のいきおいが落ち着いている)
2.6未満	寛解 (病気のいきおいが完全に落ち着いて、関節リウマチの進行が止まっている状態)

抗リウマチ薬の効果が十分にあらわれるまでには、1～3か月程度かかることが多いといわれています。医師は、これらの評価から得られる数値や他の検査によって、抗リウマチ薬の効果を確かめます。

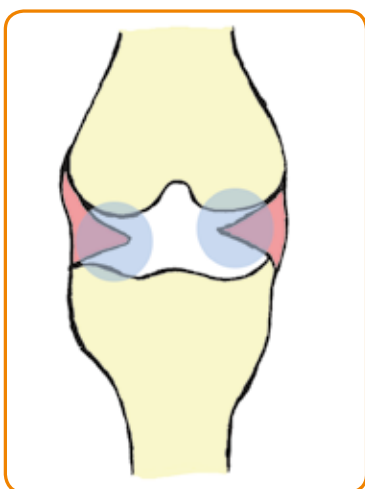
## (2) 手術療法

手術療法には、次のようなものがあります。手術をしたほうがよいかどうかは、患者さんによって異なりますので、主治医と相談してください。



### 人工関節置換術

関節の壊れた部分を人工関節に置き換える手術です。



### かつまく 滑膜切除術

腫れあがった関節の中の滑膜をとりのぞく手術です。

このほかにも、不安定な関節を固定する手術（関節固定術）など、患者さんの状態に応じて、さまざまな手術療法があります。

### (3) リハビリテーション

関節リウマチでは、薬がよく効いていても、関節がこわばってよく動かせなくなることがあります。また、筋力が低下してしまうこともあります。このようなことを防ぐために、リハビリテーションを行います。

リハビリテーションでは、筋力を維持・向上させるための運動や、関節を保護するための工夫を行います。

なお、リハビリテーションの中には、自分でできる方法もあります。ただし、自己流でやってしまうと症状が悪化する場合があります。まず主治医と相談してください。



#### リウマチ体操の例

指をできるだけ大きく開いたりぎゅっと握ったりした状態で、それぞれ3～5秒保持する。

## 福祉制度について

関節リウマチの患者さんには、さまざまな福祉制度があります。個人によって利用できる制度には違いがありますが、医療費の助成を受けられる場合もあります。まずはどのような制度があって、どこに相談すればよいかを確認してみてください。

### ● 主な制度

	内容	問い合わせ窓口
高額療養費制度	ひとつの医療機関で支払った1か月間の医療費（自己負担額）が、自己負担限度額を超える場合には、限度額を超えた分の払い戻しを受けることができます。	国民健康保険： 各市区町村の健康保険組合の窓口 被用者保険：
高額療養費貸付制度	高額な自己負担分を支払うのが困難になった場合、無利子で融資を受けることができます。	各事業所、あるいは協会けんぽの窓口
医療費控除	ご自身やご家族が1年間に支払った医療費の合計が一定額を超えた場合には、所得税が減免されます。	各自治体の税務署
傷病手当金	被用者保険に加入している場合、病気のために連続して3日間以上仕事を休み、給与の支払いがないときに、支給を受けることができます。	各健康保険組合または協会けんぽの窓口
介護保険制度	訪問介護、リハビリテーションなどを受けることができます。	各市区町村の窓口
身体障害者福祉制度	医療費の助成、税金の控除、交通機関の割引などを受けることができます。	身体障害者手帳の交付を受けられるかどうか、受けられる方については等級を判断する必要があります。まず主治医におたずねください。

利用できる制度は、その方がご加入になっている健康保険や、障害の程度、収入などによって異なります。詳しくは該当する問い合わせ窓口でご確認ください。

# 5

## リウマチ専門医からのメッセージ



関節リウマチは、適切な治療によって症状を大幅に改善することができる病気です。治療の目標は、寛解（症状が全くない状態）です。いっぽう、関節リウマチの症状をそのままにしておくと、関節の破壊が進行し、日常生活が不自由になるおそれがあります。このため、早めに適切な治療を受けることがたいせつです。

どのような治療法が適しているかは、患者さんによって異なりますので、主治医（リウマチ専門医）とよく相談なさってください。

最近は、すぐれた治療法が登場していますので、いまつらい思いをなさっている方も、前向きに治療に取り組んでいただくことを願っています。

## ホームページアドレス

「リウマチ Tea room」 <http://bms.co.jp/ra/>  
関節リウマチの患者さんと周りで支える方を応援するウェブサイトです。



医療施設名・連絡先

# ブリistol・マイヤーズ株式会社

〒163-1328 東京都新宿区西新宿 6-5-1