安井鍼灸整骨院NEWS VOL. ２４（９月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、関節リウマチについてです。

関節リウマチって、どんな病気？

関節リウマチとは、関節が炎症を起こし、軟骨や骨が破壊されて関節の機能が損なわれ、放っておくと関節が変形してしまう病気です。腫れや激しい痛みを伴い、関節を動かさなくても痛みが生じるのが、他の関節の病気と異なる点です。手足の関節で起こりやすく、左右の関節で同時に症状が生じやすいことも特徴です。その他にも発熱や疲れやすい、食欲がないなどの全身症状が生じ、関節の炎症が肺や血管など全身に広がることもあります。

こんな症状を感じたら関節リウマチかも

ちょっとした動作でも手足や指にこわばりや関節の痛みを感じたら、それはリウマチの初期症状かもしれません。

①朝のこわばり※1）	関節とその関節周囲の朝のこわばりが最大限改善するまで少なくとも1時間
②3領域以上の関節炎	3領域以上の関節で、同時に軟部組織の腫張または関節液貯留が医師により確認されたもの。※2）
③手関節炎	手関節、MCP、PIP関節の少なくとも1領域に腫張
④対称性関節炎	左右の同じ領域が同時に罹患。※3）
⑤リウマトイド結節	骨突起部、伸展筋表面または傍関節部位の皮下結節。医師による確認が必要。
⑥血清リウマチトイド因子陽性	健常対象での陽性率が5%未満の測定法を用いる
⑦X線異常所見	手指または手関節でのRA典型的な関節びらんまたは明瞭な脱石灰化

関節リウマチのメカニズム

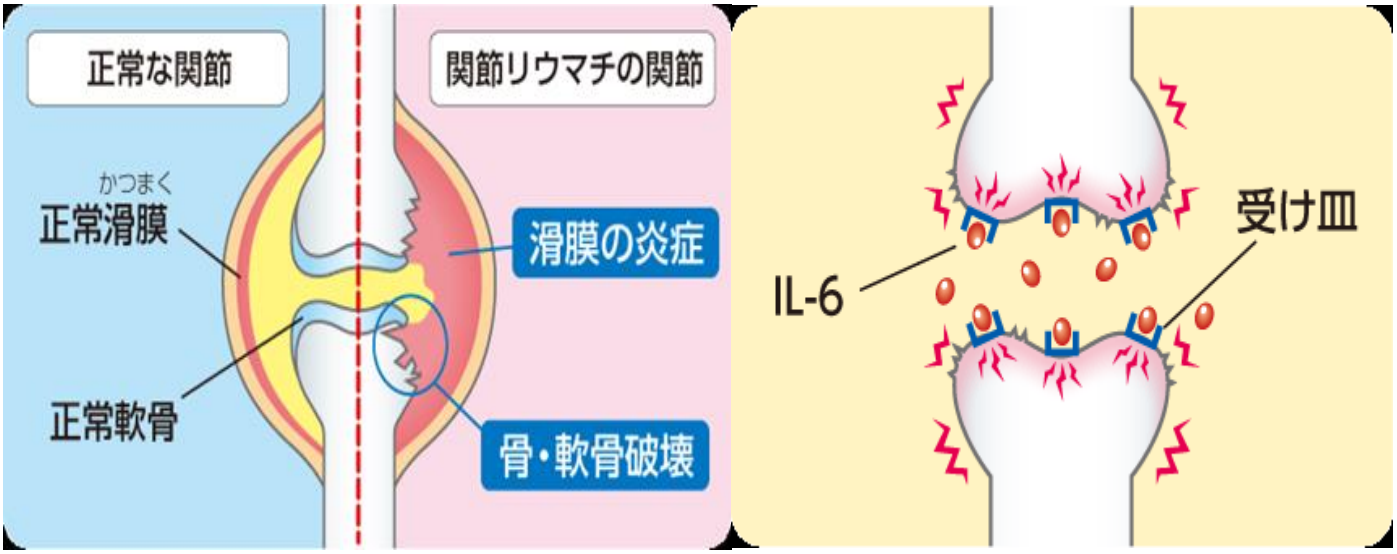
免疫系が自分自身の組織を攻撃することで起こる

関節リウマチで生じる関節の腫れと痛みは、免疫の働きに異常が生じたために起こると考えられます。免疫は、外部から体内に侵入してきた細菌やウイルスなどを攻撃して破壊し、それらを排除する働きを担っています。しかし、免疫に異常が生じると、誤って自分自身の細胞や組織を攻撃してしまいます。それにより炎症が起こり、関節の腫れや痛みとなって現れてきます。その炎症が続くと、関節の周囲を取り囲んでいる滑膜が腫れ上がり、さらに炎症が悪化して、骨や軟骨を破壊していきます。

炎症の悪化を引き起こすのはIL-6やTNFα などのサイトカイン

体内で炎症が生じたときには、サイトカインという物質が過剰に分泌され、それが炎症を悪化させます。

炎症を悪化させるサイトカインにはIL-6（インターロイキン6）やTNFα（ティーエヌエフ・アルファ）などがあります。最近、関節リウマチの治療で使用されるようになった生物学的製剤は、IL-6やTNFα といったサイトカインの働きを抑え、炎症を鎮静化させることができます。



30～50 歳代の女性に多く発症する

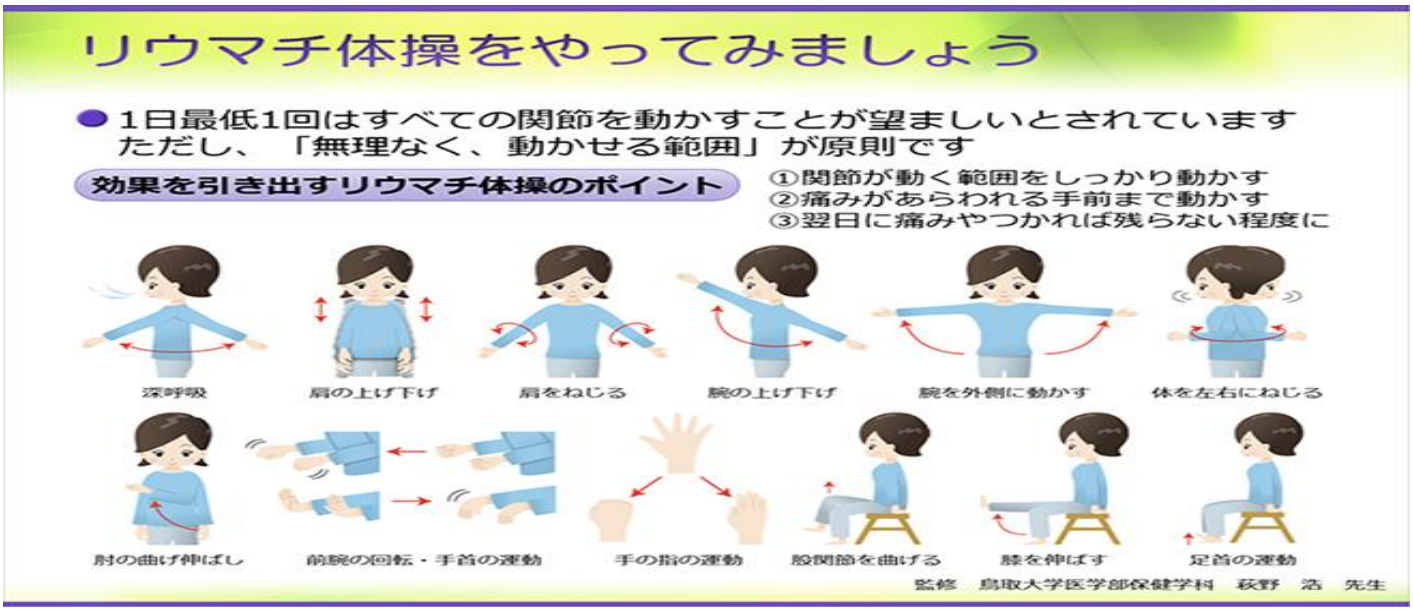
関節リウマチが発症するピーク年齢は 30～50 歳代で、男性よりも女性の方が多く発症します。（男女比 1：4）また、60 歳以降に発症する方も少なくありません。

早期に発見、早期に治療すれば関節破壊の進行を抑制できる

関節リウマチは、関節が破壊され、変形して動かなくなってしまう病気です。最近の研究では、関節破壊は、発症後の早期から進行することが明らかになりました。早期に発見して適切な治療を行えば、症状をコントロールして関節破壊が進行するのを防ぐことができます。

治療

関節リウマチの治療は薬物療法・手術療法・リハビリテーション・セルフケアの 4 本柱が基本となる。薬物療法には非ステロイド系抗炎症薬（NSAID）・副腎皮質ステロイド・疾患修飾的抗リウマチ薬（DMARD）・生物学的製剤がある。 このうち NSAID やステロイドは比較的迅速に疼痛や腫脹などの症状を緩和させるが、関節破壊を抑制する効果は少ない。関節の炎症が長期間コントロールされず、関節が変形し機能が廃絶した場合、人工関節に置き換える手術が必要になることがある。



安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。

9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)

駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。

兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)