



医療福祉講演会要旨

去る平成14年6月11日に行われた第10回講演会の内容をまとめました。

リウマチを知ろう

東北大学医学部血液・リウマチ・膠原病内科
佐々木 毅 教授



佐々木教授は塩釜市出身で、膠原病などの自己免疫疾患の第一人者としてご活躍されています。

リウマチとはどんな病気?

関節が痛くなる病気を総じてリウマチと呼んでいるが、その中には関節リウマチ、変形性関節症、膠原病、痛風、細菌感染、ウイルス感染など150種類もの病気が含まれている。このうち、変形性関節症と関節リウマチとの区別がしばしば困難になるが、関節リウマチではあちこちの関節が左右対称で痛くなるのに対して、変形性関節症では通常は1個の関節が障害されるのが特徴。日本におけるリウマチ患者数は、関節リウマチが60万人、関節リウマチの予備軍が

300万人、リウマチ性疾患が1,000万人いると言われている。

関節リウマチについて

これまでは慢性関節リウマチと呼ばれていたが、今年から学会では関節リウマチと呼ぶ事に決めた。昔は関節リウマチになると寝たきりになってしまう事が多く、日本で寝たきりになる人は脳卒中の次に関節リウマチの人であった。当時は正しい診断がつかなかったので進行を止められなかった為であるが、最近では完全とはいかないまでもかなり良くなって来た。そこで慢性という言葉ははずして関節リウマチと呼ぶようになった訳である。

関節には滑膜というすべすべした膜があり、それによって骨が自由に動く事が出来るが、関節リウマチではその滑膜が厚くなって動きが制限される。そしてそこに入っている神経が刺激されて痛みが出る。やがて色々な細胞が集まって来て腫れて来て熱を持つ。リウマチの起こり始めはこうした滑膜炎からなり、ひどくなって来ると色々な物質を出して周りの骨を溶かしたり骨や軟骨を壊してしまい、動かなくなってしまう。

リウマチは免疫の病気と言われるが?

免疫とは細菌などが体内に侵入した時にこれに対抗して体を守る生体防御機構で、感染の防御、ガン細胞の排除、移植、アレルギーなどに関連している。エイズではエイズウイルスが自分の免疫系を壊してしまう為、ガン、感染症、結核に簡単にかかってしまう。関節リウマチや膠原病などの自己免疫疾患は自分の体の成分に対して免疫反応を起こして発症する。リウマチでは関節の滑膜にT細胞やB細胞といったリンパ球やマクロファージなどの免疫細胞が異常に増え、活性化して炎症を引き起こして関節を障害する。



関節リウマチの症状、経過

①朝、手がこわばる、②腫れている関節が3つ以上ある、③左右対称に関節が腫れて痛いといった症状が見られたら診察を受ける必要がある。早期発見、早期治療こそが大切である。15%の人は自然に治り、50%の人は長い年月とともに良くなる。一方20%の人は症状が慢性化し、残りの15%では悪化して行く。



治療

痛みを取ると同時に病気の原因である免疫異常の治療が行われる。痛みを取る消炎鎮痛剤としてはNSAIDsと呼ばれる薬剤が用いられるが、消化性潰瘍などの副作用がある。最近、副作用の少ないCox2インヒビターが出てきた。ステロイド剤(副腎皮質ホルモン)はリウマチの症状改善には“ポパイにほうれん草”程の効果がある。しかし、このステロイド剤は炎症を抑える薬ではあっても、免疫異常を治す薬ではないこと、重大な副作用がある事などから、関節リウマチに使用されなくなった時期もあった。現在では、副作用の発生を十分理解しながら、他剤を併用して、しかも少量使用されている。ステロイド剤の主な副作用は感染症、急性副腎機能不全、糖尿病、高脂血症、消化性潰瘍、高血圧、骨粗しょう症、肥満などである。病気の原因である免疫異常を治す薬はDMARDsと呼ばれている。関節リウマチは激しい症状の出る活動期と症状の軽くなる寛解期があるが、悪い時に徹底的に治療しないと難治性へと移行する。寛解期には薬は殆ど必要ないが、活動期には寛解導入薬として、このDMARDsが必要。これらの薬には発疹などの皮膚・粘膜症状、胃腸症状、肝障害、呼吸器障害、腎障害、血液障害、中枢神経症状などの副作用があるので、異常な症状の出現に注意し、定期的に検査を受ける事が大切である。最近では骨髄幹細胞移植という、白血病に用いられる治療法が欧米を中心に検討されている。また、変形した関節や運動障害に対して人工関節、骨膜切除などの外科的治療、温泉療法や理学療法で機能回復をはかるリハビリテーションも行われる。このように、内科、整形外科、リハビリなどが一体となってセンター化して行く治療ネットワークが必要である。

リウマチとの上手な付き合い

痛みには：病気の為の痛みなのか、後遺症による痛みなのかによって治療法も異なる。ステロイド剤は劇的に症状を良くするが、使い過ぎでは副作用が強くなるので、安易に薬剤に頼らずできるだけ自分でコントロールし、痛みと仲良くなれるよう努める事が大切である。

温泉療法：後遺症による痛みには良いが活動期には炎症をますます悪くする。

運動：運動した翌朝、関節の腫れや熱感が生じない程度に。

お付き合い12ヶ条：①医師と良い関係を作る、②使っている薬の名前を知る、③必要な検査を受ける、④筋肉と関節のリハビリを心掛ける、⑤他の病気を治しておく、⑥食事は規則正しくおいしく、⑦十分な睡眠、⑧適切な体重のコントロール、⑨禁煙、お酒は適量、⑩気分転換のコツをマスターしよう、⑪明るく前向きに、⑫おしゃれをしよう(前向き生活の表われ)。

「健康日本21について」 (9月の講演会のお知らせ)

8月の講演会はお休みです。9月からは「いきいき健康講座」とタイトルも新たに再開します！ 多くの皆様のご参加をお待ちしております。

- 講師 久道 茂先生 (宮城県病院事業管理者)
- 日時 9月10日(火曜日)
- ・入場 午後6時 ・講演 午後6時30分~7時30分
- 場所 矢本町コミュニティーセンター(入場無料)