



関節リウマチQ&A



Q1.関節リウマチってどんな病気？

A1.関節に起こる炎症がもたらすつらい痛みや腫れ、変形を特徴とする自己免疫疾患です。また、微熱やだるさ、食欲不振などの全身の症状に悩まされることもあります。炎症の慢性化により、関節の骨や軟骨が破壊され、関節が変形してしまうと、日常生活に支障をきたすこととなります。男性よりも女性に多く発病する事がわかっています。(男性の約3倍)

Q2.自己免疫疾患って何？

A2.自己免疫疾患とは、自分の持っている生体防御反応の矛先が自分自身の体に向けて反応してしまう疾患の事です。関節リウマチの場合、関節の滑膜が攻撃の対象になってしまう為、関節に炎症が起こってしまい軟骨や骨の破壊が起こってしまうと考えられています。

Q3.関節リウマチって治るの？

A3.今のところ関節リウマチの原因は不明なので、残念ながらリウマチの原因を取り除く根治療法は期待できません。しかし、リウマチは薬を使って上手に付き合っていけるようになってきました。発症1~2年の早期の段階で薬物治療を開始できれば変形や手術が必要になることはまずないでしょう。早期発見が大事です！！

Q4.関節の腫れは全部リウマチ？

A4.いいえ、関節リウマチと呼ぶには以下の項目のうち4項目以上満たしていなければいけません。ただし、(1)から(4)までは6週間以上症状が持続している事が条件です。

- (1) 1時間以上続く朝のこわばり
- (2) 3箇所以上の関節の腫れ
- (3) 手の関節(手関節・中手指節関節・近位指節関節)の腫れ
- (4) 対称性の関節の腫れ
- (5) 手のエックス線写真の異常所見
- (6) 皮下結節
- (7) 血液検査でリウマチ反応が陽性



Q5.生活する上で気をつける事は？

(1)安静

リウマチの活動性が高いときは、微熱があり、疲れやすくなります。リウマチは関節だけでなく、全身が消耗する病気です。そのため、全身と関節の安静が必要です。睡眠を十分にとるとともに、昼間も疲れたら昼寝をすることが大切です。なお、関節の変形を防ぐ意味で1日1回は関節を十分に動かすことが大切です。



(2)保温

関節を冷やすと関節痛が強くなることがあります。寒い季節はもとより、夏も冷房の風が直接あたるのを避けて、長袖や長ズボン、ブランケットなどで関節部位の保温を心がけましょう。