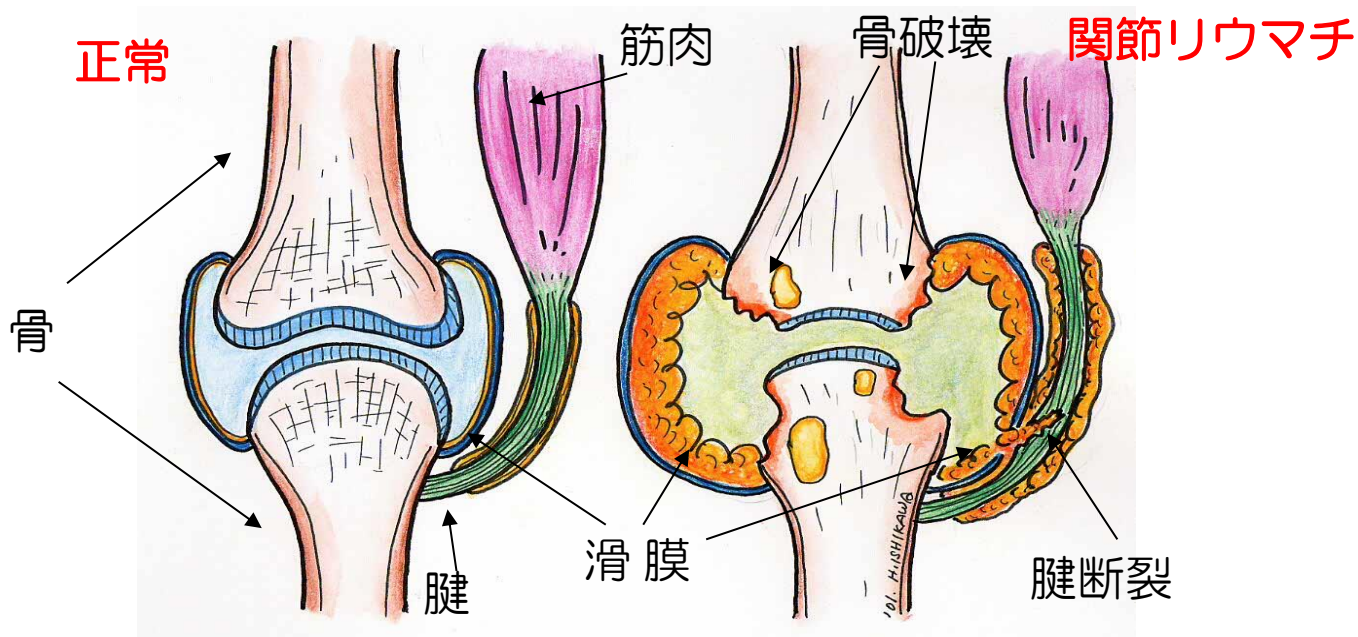


I 関節リウマチと上手につきあうために

現在、日本全国には約80万人の関節リウマチの患者さんがいると推定されています。女性に多く40～60歳代で多く発病します。

1. 痛みや腫れの原因

関節リウマチがなぜ発症するのかはまだ解明されていません。しかし、何らかの原因で体の免疫に異常が起きて、自分の体の成分を異物とみなして攻撃してしまう病気であることがわかっています。「免疫」とは、ウイルスや細菌などの異物が体内に侵入したときに異物を攻撃し体外へ排出することで身体を守っている体のしくみのことです。免疫がはたらき、異物を攻撃する時には、炎症を起こし痛みや腫れや発熱をともないます。



とくに関節リウマチでは免疫の異常が関節等で起こり、痛み、腫れ、こわばりなどの症状があらわれます。関節に出る症状ばかりでなくだるさや微熱、疲れやすい、体重減少、むくみなどの症状を伴うことがあります。

関節リウマチの治療では痛みや腫れだけでなく**関節破壊の進行**にも注意しなくてはなりません。関節での炎症が続くと次第に骨や軟骨が壊され、関節全体が動かなくなったり、変形してしまったりすることがあります。

関節破壊の進行は病気の初期から起こってくるのが分かってきました。そのため**関節リウマチの治療は早期発見・早期治療が必要**なのです。

2. 合併症および続発症

○間質性肺炎：細菌やウイルスが原因ではなく、免疫の異常で肺が炎症をおこし、組織が硬くなることによって起こる肺炎。

○アミロイドーシス：高い炎症が続くことでアミロイドという不要なタンパクが臓器に付着し、もともとの臓器の働きが障害される状態。

○骨粗鬆症：骨の中のカルシウムやミネラルが減少し骨が脆くなる状態。

※シェーグレン症候群（目や口の乾燥）やレイノー現症（寒冷時に指が白くなったり青紫色になったりする）などの症状がでる事もあります。



3. 治療の目標と ADL 表

関節リウマチの治療は主治医と患者さんが目標をはっきりと決めて、目標達成のために一緒に治療を進めていくことが重要です。目標としては、①痛みの軽減と②関節の破壊を最小限におさえる。そして今だけではなく、将来的にも③日常生活を維持することを目指します。

そのために、症状を十分におさえ炎症が最小限の状態である「寛解」を保つことが重要です。当院では治療の目標を数値で明確化し、その目標に向かって治療を続けていくという T2T（ティートゥティー）の考え方をもとに治療を行なっています。T2T では総合的な疾患の活動性を評価しながら治療をすすめますが、その疾患活動性の評価をする指標を DAS（ダス）といいます。DAS は関節リウマチの勢いを示す「物差し」です。

患者さんにリウマチ ADL 表を記入していただき、血液検査の結果と関節を診察することで DAS を計算する事が可能になります。そのため診察の前に毎回リウマチ ADL 表を記入していただきます。痛み等で記入が難しい場合には、お手伝いさせていただきますのでお申し出ください。診察前に記入していただいたリウマチ ADL 表は、診察時に案内票とともに医師へ手渡してください。

4. 基礎療法

関節リウマチはチーム医療が重要です。医師・看護師・リハビリ技師・薬剤師・医療相談員・管理栄養士・検査技師などが協力し、リウマチ医療

を支えています。そのチームの中に患者さんにも入って頂き、治療方針を共有し基礎療法を基本にリウマチと上手に付き合っていたいただきたいと思います。

「基礎療法」とは①病気の理解 ②薬の管理 ③安静と運動 ④関節保護 ⑤食生活と栄養 この5つの理解を深め、自己管理をしていくことを言います。

5. 情報提供

お薬手帳は、ご自分の薬物療法や状態を知るうえで大切なものとなります。当院の診察はもちろん、眼科や歯科など他の病院を受診する際にもお持ちください。また、体調の不良で他の病院を受診した時などは、その治療の状況を担当医までお知らせください。

困ったことがある時は、私だけでなく看護師やリハビリ、薬剤師、医療相談員などみんなが話を聞きますよ。なんでも話してくださいね。

そうか。
みんなで関わって
くれるのだな。
あれを聞いてみよう

