



リウマチについて

関節リウマチの原因は、まだ完全には分かっていませんが、免疫系に異常が生じて起こる「自己免疫疾患」のひとつと考えられています。女性の患者さんが男性の3~4倍と多く、発病するのは主に30~50代と言われています。



【症状と経過】

関節の腫れや痛み、こわばり、変形等の症状が起こります。特に指の第2関節、第3関節、手首の関節に起こることが多く、左右の同じ関節にみられるのが特徴です。朝、布団から出る時に、手足や体が動きにくくなることは、関節リウマチの特徴のひとつです。また、病状の経過には、いくつかのパターンがあります。最初は、手足の指の関節に左右対称に痛みや腫れ、こわばり等の症状が出ます。その後、1~2年で治癒状態になる場合や逆に短期間で強い炎症や痛みが生じる場合もありますが、半数以上の患者さんは、症状が良くなったり悪くなったりすることを繰り返しながら、次第に関節の変形が進むと言われています。

【治療の目的と治療薬】

近年、免疫の異常を調整する薬が使われるようになり、関節の破壊を食い止め、破壊された関節を修復することができるようになってきました。治療薬は、主に「抗炎症薬」、「抗リウマチ薬」、「生物学的製剤」の3つに分けられます。

●抗炎症薬:非ステロイド性抗炎症薬(NSAID)、ステロイド

炎症による腫れや痛みを和らげます。NSAIDは速効性がありますが、リウマチの進行を抑える効果は弱いため、抗リウマチ薬と組み合わせて使われることが多いです。NSAIDの副作用として胃炎や胃潰瘍が起こることがあります。一方ステロイドは、高用量を長期に飲み続けることで、感染症や骨粗鬆症等を引き起こす可能性がある為、少ない量を使うことが勧められています。

●抗リウマチ薬(DMARDs)

免疫の異常に直接働き、炎症を抑える薬です。症状が出始めてから、できるだけ早い時期にこのタイプの薬を飲み始めると、病気の進行を抑える効果が高いことが分かっている為、最近は、早期から積極的に使われるようになっています。効果が出るまで2~3ヵ月程かかる場合があるうえ、感染症等の副作用に注意が必要です。

●生物学的製剤

生物によって作られるタンパク質等を利用した新しいタイプの薬(注射薬)です。効果は数週間程で現れ、痛み、腫れ、こわばりを改善し、関節の破壊を止めることから、他の治療薬で効果がなかった方にとっては、画期的な薬と言えますが、治療費が高額であるうえ、重篤な感染症等の副作用に注意が必要であり、治療経験がある医師が注意して使う必要があります。



リウマチ症状を緩和する食生活



リウマチ治療の中で食生活は重要です。基本的には穀物、野菜、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などをバランスよくとる食事がよいとされていますが、いくつかのポイントがありますので見ていきましょう。

良質なたんぱく質を摂りましょう

運動不足や炎症のために筋肉の量が減りやすくなります。筋肉の量を減らさないためには良質なたんぱく質を十分に摂取しましょう。

◎**たんぱく質**を多く含む食品：肉や魚、卵、乳製品、大豆製品など

抗炎症作用あるDHA・EPAを摂りましょう

DHA・EPAには抗炎症作用があり、痛みや腫れ、発熱といった炎症反応の働きを抑える効果があると言われています。

◎**DHA・EPA**を含む食品：イワシ・アジ・サバなどの青魚、手軽に摂取できる缶詰も上手に利用しましょう。

骨粗鬆症予防のために

カルシウムやビタミンD・Kを摂りましょう



リウマチの痛みがあることで体を動かす機会が減ることや、ステロイド薬の服用により骨粗鬆症を合併することがあります。骨粗鬆症予防のために、骨を強くしてくれるカルシウムとビタミンD・Kを積極的に摂りましょう。ビタミンDの吸収をよくするために適度の日光浴も有効です。

◎**カルシウム**を含む食品：乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類など

◎**ビタミンD**を含む食品：しらす干し、鮭、きくらげ、干しシイタケなど

◎**ビタミンK**を含む食品：納豆、かぶの葉、大根の葉、ほうれん草など

◆体に負担のない食事づくり◆

リウマチの患者さんは女性の方が多く、食事の支度をされている方も多いと思います。できるだけ関節に負担をかけないような調理の方法を紹介します。無理のないよう、できることから取り入れてみましょう。

- ❖ カボチャやイモなど硬くて切りにくい食品は電子レンジで加熱(500Wで1~2分くらい)すると切りやすくなります。
- ❖ お米は無洗米にしたり、洗うときに泡立て器などの調理器具を利用して、手や指に負担を掛けないように工夫しましょう。
- ❖ カット野菜や冷凍食品、レトルト食品を上手に利用しましょう。
- ❖ 鍋やカップなどは取っ手が太くて握りやすいものを利用したり、シリコン製の調理用具に変えたりしましょう。
- ❖ 鍋をアルミニウム製の軽いものにしたたり、片方の関節への負担を減らすために両手で持てる鍋に替えましょう。
- ❖ 料理は一皿に盛ってお皿の枚数を減らし、片付けの負担を減らしましょう。

