

わが家のお医者さん

関節炎とリウマチ

ジェニファー・G. ウォラル 著

井上 和彦 監修

神戸 克明 監訳

寺町 朋子 訳

株式会社 一灯舎発行

Copyright © Family Doctor Publications Limited 2006.

All Rights Reserved

Understanding “Arthritis & Rheumatism” was originally published in English in 2006. This translation is published by arrangement with Family Doctor Publications Limited.

BMA 

The British Medical Association 英国医師会編集

翻訳にあたっては日本の事情をとり入れました。

重要なお知らせ

本書は、病気について知りたい方に、医師の助言を補足する一般的な情報をお伝えしようとするものです。しかし、ひとりひとりの方に対する医師の直接の助言に代わるものではありません。

病気の治療を受けたいと思われる方は、必ず医師の診察を受けて、その指示や助言にしたがってください。

また、医学の進歩は目ざましいため、本書に書かれている医薬品や治療法が、場合によってはすぐに新しいものになる可能性があることを、あらかじめ承知おきください。

目次

第1章	はじめに	1
第2章	関節炎の診断	10
第3章	変形性関節症（骨関節炎）	19
第4章	関節リウマチ	26
第5章	痛風	36
第6章	他の炎症性関節炎	43
第7章	他の炎症性の症状	48
第8章	炎症のない痛み	52
第9章	関節炎・リウマチの治療	83
第10章	関節炎・リウマチとともに生きる	110
	役に立つ情報源	132
	索引	143
	私のページ	148

はじめに

運動器系

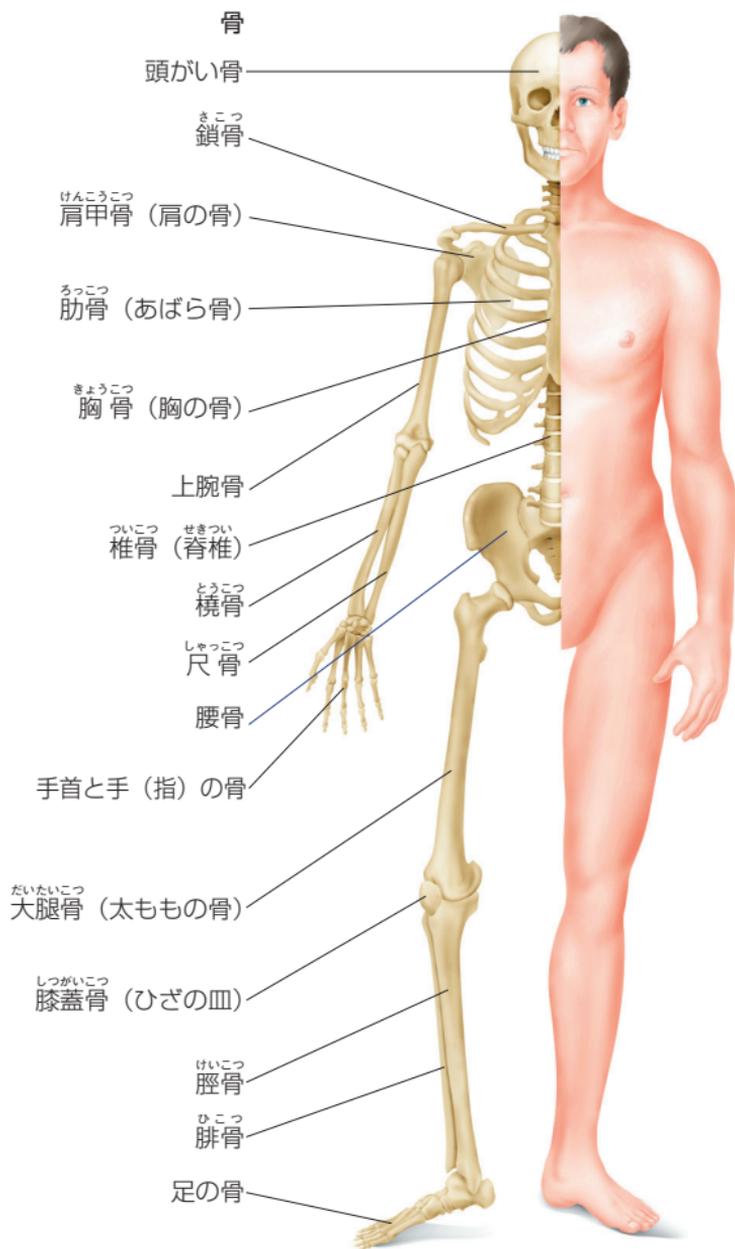
骨や関節、筋肉などは、運動器系をつくりあげていて、そのおかげでわたしたちは体を動かすことができます。しかし運動器系には、とくに年をとるほど、いろいろな異常が起こる可能性があります。60 歳未満の人で関節炎あるいは関節にこわばりのある人は 3% しかいませんが、75 歳を超えると、同じ悩みをもつ人が 50% 近くに増えます。日本では、「手足の関節が痛む」とうったえる人が 50 代から増え、65 歳以上では、男性の約 10%、女性の 20% 近くが、関節に痛みがあると感じています（2004 年の厚生労働省による国民生活基礎調査）。

関節炎やリウマチはどのようなものでしょうか？

「関節炎」というのは関節に起こる病気のことです。関節炎には軽いものから重大なものまで、さまざまな病状が含まれていて、必ずしも進行するものばかりではありません。いっぽう、リウマチというのは、少々あいまいな用語で、正確に医学的に示すものではなく、関節はもとより、筋や腱けんのような柔らかい組織にも痛みや異常があらわれる運動器系の疾患の総称です。

人間の骨格

人間の骨格は、たくさんある関節のおかげで動かすことができます。しかし関節は年とともにいたんできて、痛みや違和感が生じることがあります



この本は、運動器系が動くしくみや、運動器系のどこに異常が起こるのか、異常が起こったときはどんな治療ができるのかといったことを理解するための助けになれば、という願いをこめて書きました。そうして、病気の治療や予防のために自分自身でできることがたくさんあるということもお伝えしたいと思っています。

関節炎やリウマチはお年寄りだけの問題ではありません。これらの病気の多くは若い人や働き盛りの人にも起こりうるのです。いま異常のない人も、この本を読んでいただければ、関節をいたわり、将来に問題が起こらないようにするためのヒントがえられるでしょう。あなたが何歳であろうと、関節炎にかかっているかかかっていなくても、この本にはきっと参考になる情報があると思います。なお132ページには、もっとくわしく知りたい人のために、関節炎・リウマチにかんする機関をいくつか紹介してあります。

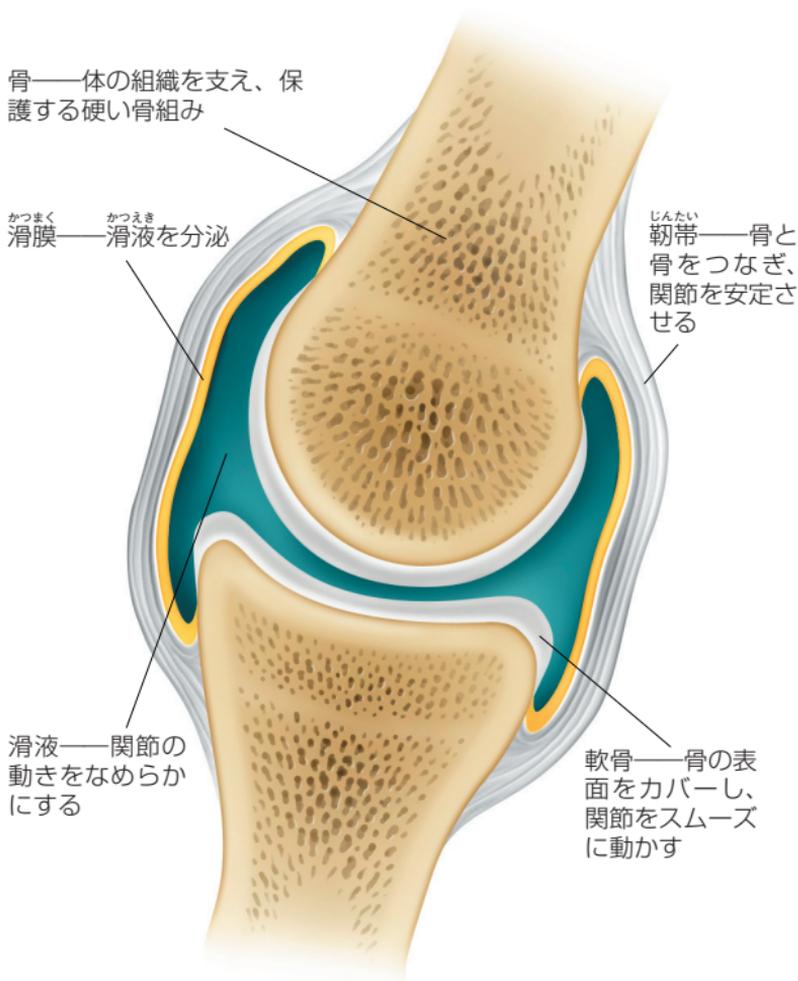
関節が動くしくみ

かつまく 滑膜性関節

関節は骨と骨をつないでいる部分で、たいてい動かすことができます。なかには、骨盤の関節のように少ししか動かないものや、頭がい骨の関節のようにまったく動かないものもあります。しかし、関節の多くは自由に動かすことができ、それらは滑膜性関節とよばれています。体の重要な関節のほとんどは動かせるタイプで、基本的な構造はみな同じです（図をみてください）。そうした関節はいろいろ

滑膜性関節

滑膜性関節は形も大きさもさまざまですが、基本的には同じ構造からできています。



ろな動かしかたをすることができ、形も大きさもちがいます。たとえば指とひざの関節をくらべてみてください。関節の形はちがっても、同じ基本構造からできているのがわかるでしょう。

関節を形成している2つの骨の表面は軟骨でおおわれています。軟骨は弾力があり、ショックを吸収する役目はたしているほか、骨と骨がスムーズにすべるようにしています。骨と骨は、とても強いひものような^{じんたい}靭帯でつながっていて、関節全体は^{かんせつほう}関節包という袋に包まれています。関節包の内面は^{かつまく}滑膜でおおわれています（ですから「滑膜性関節」というのです）。軟骨がつるつるしているので、関節をなめらかに動かすことができますのです。関節包のなかには、滑膜が分泌する^{かつえき}滑液という^{じゆんかつ}潤滑液が少量はっています。

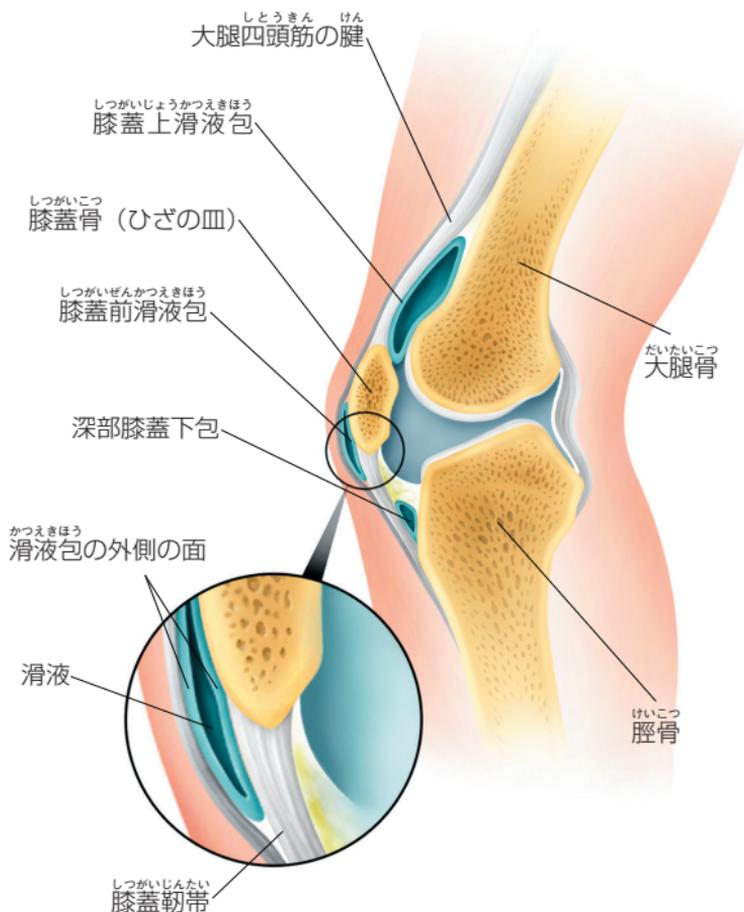
関節が動くときは、まわりの筋肉や腱が互いにすべるように動かなければなりません、そうしたスムーズな動きができるのは^{かつえきほう}滑液包という構造があるおかげです。滑液包は、ふくらませる前の風船のような、平たい袋状の形をしています。滑液包には滑液が少しはっているので、内側がつるつるしています。それで筋肉、腱がスムーズに動くというわけです。また、腱の多くはぬるぬるした^{さや}鞘状の袋（^{けんしやう}腱鞘）にはっていて、やはり袋の内側は滑膜でおおわれています（7ページの図をみてください）。

病気の例 :A さんの場合

70歳の男性、Aさんの場合。Aさんは少し歩いただけでも^{また}股のつけ根に痛みを感じるようになったため、ヘルニアかもしれないと思って病院にいきました。診察した医師は、Aさんの腰の右側がこわばっていたのでX線検査（レントゲン検査）をしたところ、右の^{こかんせつ}股関節が軽い変形性関

関節のスムーズな動き：滑液包と滑液

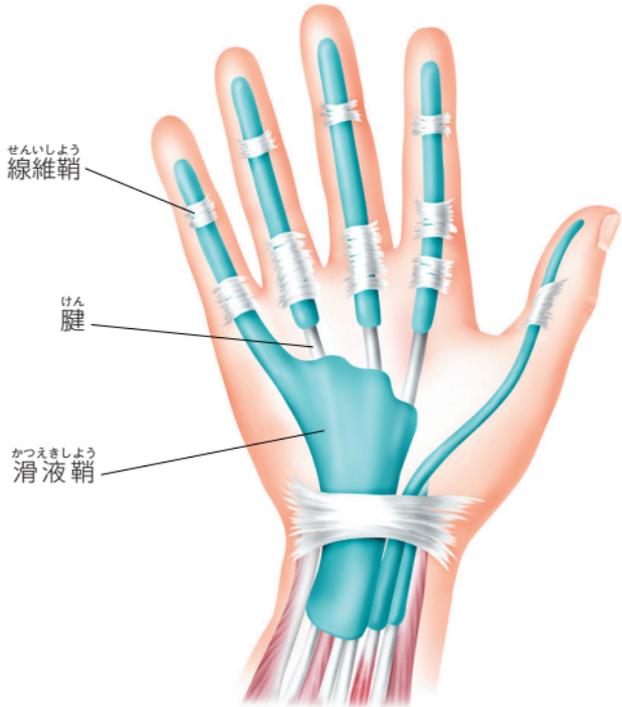
左ひざを左側からみたところ。滑液包は平たい袋のような形をしています。滑液が少しはいついて、内側がつるつるしていますので、筋肉や腱がスムーズに動きます。



節症だとわかりました。医師は、痛みがひどいときには鎮痛薬を飲むように指示しましたが、同時に、家にじっとしているのではなく活動的でありつづけるように、定期的に運動するように、とも助言しました。Aさんは地元のスポー

腱

腱の多くはゆるゆるしたさや状の袋にはいっています。袋の内側は滑膜でおおわれていて、滑液でうるおっています。右手を手のひら側からみたときの鞘を青色で示しています。



ツセンターにある 50 歳以上のための水泳クラブに加わり、定期的に泳ぐようにしました。数週間後、股関節の痛みはかなり楽になったということです。

病気の例 :C さんの場合

35歳の女性、Cさんの場合。Cさんはまだ35歳でしたが、あるとき、手のはれて痛くなってきたのに気づきました。それに体が疲れて調子が悪く、朝起きてすぐに体じゅうがとてもこわばるようになりました。それから6週間ほどたつと、朝出かける支度をするのに1時間半もかかるようになり、子どもたちを学校にやらなければならないのでCさんには困った事態になりました。そこでCさんは病院を訪れ、検査をしてもらいました。その結果、関節リウマチにかかっていることがわかったのです。Cさんは専門医に紹介され、痛みとはれをおさえ、病気の進行をおそくする薬を服用することになりました。また、関節が動きやすくなる運動を理学療法士に教わり、手を中心に関節がうまく動くようにするための日常の訓練を作業療法士に指導してもらいました。Cさんは定期的に通院して経過を診てもらい、数週間たつと、症状はだいぶよくなりました。

キーポイント

- 関節炎はとてもよくある病気です。関節炎にはさまざまなタイプの病気があります。
- 関節炎の患者さんを助ける方法は、患者さんが自分でできるものも含めて、いろいろあります。
- 動く関節はすべて基本的に同じ構造をしています。
- 靭帯や軟骨、関節包、関節の内側をおおう膜（滑膜）などの軟部組織（やわらかい組織）は、骨と同じように体にとって重要なものです。

関節炎の診断

どんな症状があらわれるのでしょうか？

運動器系に異常が起これると、痛みやこわばりを感じるでしょうし、関節のはれに気づくこともあるでしょう。このような症状はわずらわしいだけでなく、動きに支障をきたすこともありますし、ときには、あまりにもつらくて心のバランスがくずれてしまうことさえあります。

痛みというのはとりわけ複雑な症状で、ストレスや不安、ゆううつな気分などによってずいぶん悪化します。ですから、心の状態が痛みに影響するということを知っていただき、痛みがひどくなったからといって関節炎がどんどん悪化していると思いきまないようにすることが大切です。

よくないことを想像するのも痛みの悪化につながります。たとえば、年をとった親せきが関節炎で痛い思いをして、体がだんだん不自由になっていくのを、あなたがみていたとします。ひょっとすると、親せきの人に関節炎にかかった当時は効果的な治療法がまだなかったのかもしれませんが。しかしあなたが中年になって、関節炎の最初のしるしである痛みを感じると、自分にも同じ運命が待ちかまえているのかと心配になり動揺します。そのような不安や悩みによって痛みがいつそう悪化してしまうこともあるので

す。痛みがもっとも深刻な症状であることはまちがいありません。もともと関節はしっかりしたつくりなのですが、動かすたびに激痛が走るというのでは、ほとんど役立たずですね。しかしありがたいことに、いまでは関節炎の症状や関節炎について多くのことがわかっていますし、関節炎で苦しむ人たちがふつうの生活を送れるようにするための治療法やアドバイスも豊富にあります。

痛みやこわばり、関節のはれを感じて病院にいくと、異常の原因をつきとめるため、医師からいろいろなことを尋ねられ、さまざまな検査を受けるように指示されるでしょう。関節や関節のまわりの痛み（医学的には「関節痛」といいます）があっても、関節炎とはかぎりません。ほかの病気でも同じような痛みが起こることがあります。たとえば、かぜでも関節や筋肉がうずくように痛くなることがありますが、かぜが治ると痛みはなくなります。

医師に診てもらおう

病歴の問診

はじめて病院を受診すると、医師はあなたの症状を聞いて、これまでにかかった病気について質問します。これが「病歴の問診」です（148 ページにメモをしておくとう便利です）。

さらに、家族や親せきに関節炎の人がいるかどうかも尋ねます。なぜかというと、人によってはある種の関節炎にかかりやすい体質を遺伝的に受けついでいるからです。また、これまでに関節にけがをしたことがある人は、そのこ

とを医師に話してください。というのは、過去のけがが将来的に問題になる可能性があるためです。

ほかに、皮膚病の乾癬^{かんせん}や大腸の病気である潰瘍性大腸炎^{かいようせい}などが関節炎の引き金になることがあります。場合によっては感染症に引きつづいて関節炎が起こることがあり、反応性関節炎といわれています。少し前に外国に旅行して感染症にかかった人は、それが関節炎の原因かもしれませんので、旅行のことも医師に話しましょう。

症状は、できるだけ正確に説明しましょう。いつ症状が起こったのか、症状が起こるきっかけはあったのか、痛みはずっとつづくのか断続的なのか、じっとしていても痛いのか動くと痛いのか、これまでに薬か何かの治療をためしてみたか、それは効果があったか（副作用も含めて）、というようなことを医師に伝えてください。

体の診察

たとえ痛い関節が1か所しかなくても、医師は患者さんの体じゅうを調べます。なぜかという、そのときは痛くなくても、ほかの関節にも同じような病変が起こっている可能性があるからです。ひとつの関節に異常があると、近くの関節にも影響が及ぶことがあります。

そうするとそれらの関節は正常でも痛くなることのあるのです。たとえば、首の関節に異常があると肩が痛くなることがあります。また、ひざや股の関節に異常があると腰が痛くなることがあります。そうすると、ちゃんと歩けなくなったり、異常があるのは股関節なのにひざが痛くなっ

たりします。

体の診察では、関節のはれや、押すと痛いところ、こわばりを調べます。また、関節を正しい位置で支えている筋肉や靭帯じんたいなどを調べて、関節が安定しているかどうかもチェックします。この機会を利用して、血圧測定のような一般的な検査をすることもあてしょう。

いろいろな検査

特別な検査をしなくても関節の病気をつきとめられることがよくあります。とくに、ひとつの関節だけが痛いときはそうですし、診断が容易で疑う余地がないということもあります。それ以外は、患者さんひとりひとりの状態に応じて検査をすることになります。以下にあげるのは、よくおこなわれる検査です。

血液検査

血球数検査

赤血球、白血球、血小板の数を測ります（1立方ミリメートルあるいは1マイクロリットルあたりの数）。赤血球のヘモグロビン（血色素）の量も測定します。関節リウマチでは貧血が起こることがあり、ヘモグロビンを測れば貧血かどうかわかります。ヘモグロビン（赤血球の構成成分）は酸素を運んでいます。貧血は、ヘモグロビンが少なくなり、異常になる状態です。また、白血球の数も測ります。血液中の白血球の数は、感染した場合に増えます。



血液検査によって、診断に役立つ情報がいろいろえられます。

赤血球沈降速度（赤沈）^{せきちん}

血液は、細胞（血球）成分と液体成分（^{けつしよ}血漿）からできています。血球でいちばん多いのは赤血球で、体のすみずみまで酸素を運んでいます。赤沈は赤血球の粘稠度^{ねんちゆうど}を測るものです。赤沈が高いということは、体で炎症が起きていることを示しますが、その原因まではわかりません。関節にひどい炎症が起こるようなタイプの関節炎では赤沈が高くなります。変形性関節症は関節炎のなかでもっとも多い病気ですが、炎症はないか、あっても軽いため、赤沈は正常です。

尿酸

関節にたまった尿酸により痛風関節炎発作が起こりま

す。痛風の人ほとんど血液中の尿酸値が高くなります。

リウマチ性因子

リウマチ性因子は抗体で、関節リウマチの人の血液中にみられることがあります。ただし健康な人でも、リウマチ性因子が低いレベルながらみられることがあり、とくに年をとるとその傾向が強くなります。また、関節リウマチの人が親せきにいる人にも、リウマチ性因子がみられることがあります。この因子が病気を引きおこすわけではありませんが、関節リウマチの診断の有用なマーカー（目印）になります。

X線検査

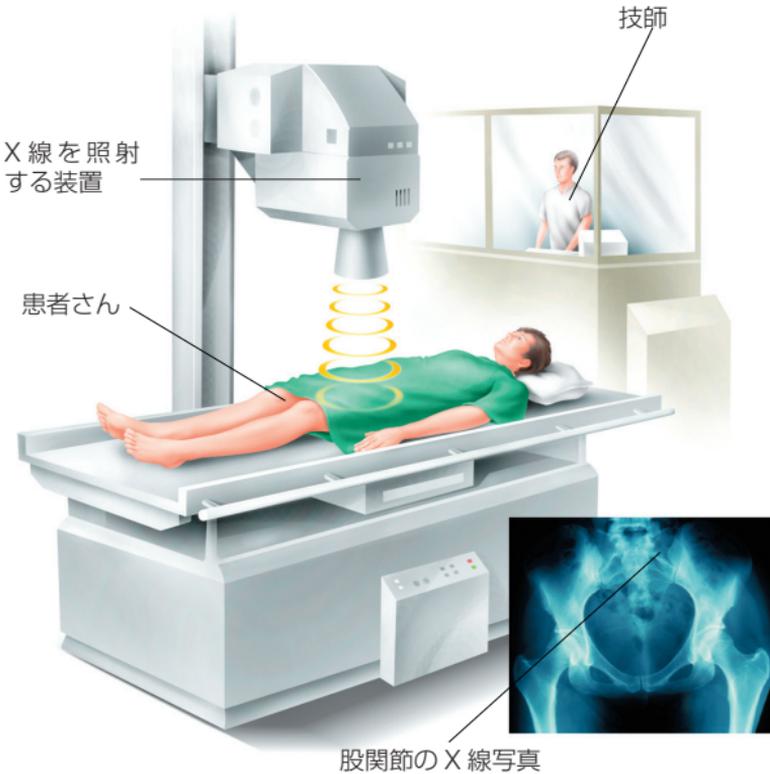
X線検査は、関節炎の診断に欠かせないというわけではありません。ほとんどの人では50歳をすぎると多少とも変形性関節症が起こり、関節の痛みとX線写真でみられる異常には関係がないこともあります。

関節炎の多くのタイプは、関節のやわらかい組織をおかすことから始まります。たとえば変形性関節症では軟骨に、関節リウマチでは滑膜かつまくに異常が起こります。やわらかい組織はふつう、X線写真にはうつりません。X線検査は、関節炎が進行していて骨が破壊されているかどうかをみるときや、今後の変化を調べるときの基準として使うときに活用されます。

関節のX線検査では次のことがわかります。

X線検査

X線検査は、関節炎が進行していて骨が破壊されているかどうかをみるときや、今後の変化を調べるときの基準として使うときに活用されます。



関節のすきま（間隙）がせばまっている

関節の骨と骨のあいだには軟骨がありますが、X線写真では軟骨は見えません。しかし関節炎の多くの病気、とくに変形性関節症では軟骨がうすくなるため、関節の骨と骨のあいだがせまくなります。

骨びらん

関節炎が進行すると、関節の骨が、穴があいたように欠けてきます（骨びらんといいます）。骨びらんは、関節リウマチや、関節にひどい炎症が起こる関節炎で起こります。ただし、変形性関節症ではきわめてまれです。

骨の過剰な増殖（骨棘）

関節炎におかされた関節の骨のはしが異常に増殖してトゲ（骨棘）のようになることがあります。トゲはX線写真ではっきりみえます。脊椎（背骨）^{せきつい}の骨のはしが増殖すると、神経を圧迫するため、その神経の通り道にそって痛みが起こります。

総合的な診断

患者さんからくわしい病歴を聞き、体を診察し、一般的な検査をすれば、病気を診断することができます。場合によってはそれでは不十分で、精密検査が必要になることもあります。しかし専門医が診ても1回目の受診では診断ができず、はっきりしたことがわかるのはもう少し検査をしてからという場合もあります。痛みやこわばりをやわらげる治療をおこないながら、経過を観察していき、検査の一部をくり返すことによって、診断を確定することができます。

病気によっては、炎症性の病気にくわしく関節炎・リウマチの治療の専門家であるリウマチ専門医があなたの担当になったり、また、関節の痛みが炎症性の病気ではなく、

けがや外傷から起こっているときは、整形外科医が担当になったりします。

キーポイント

- くわしい病歴と体の診察は、医師が診断をください助けになります。
- 血液検査とX線検査は役に立つことがありますが、必要ないこともあります。