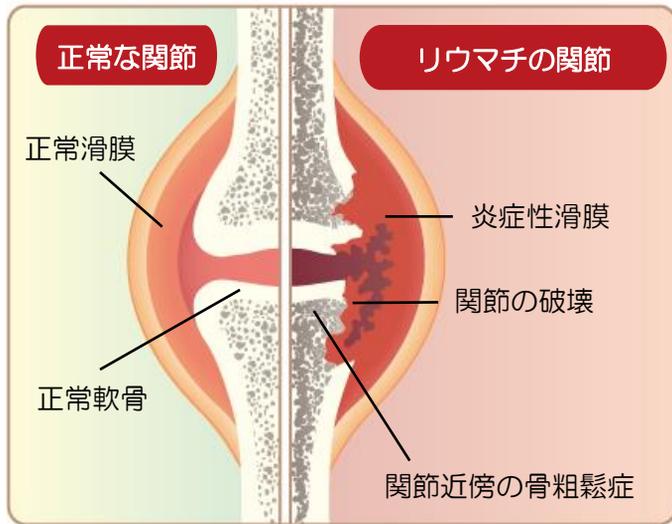


# リウマチと健康

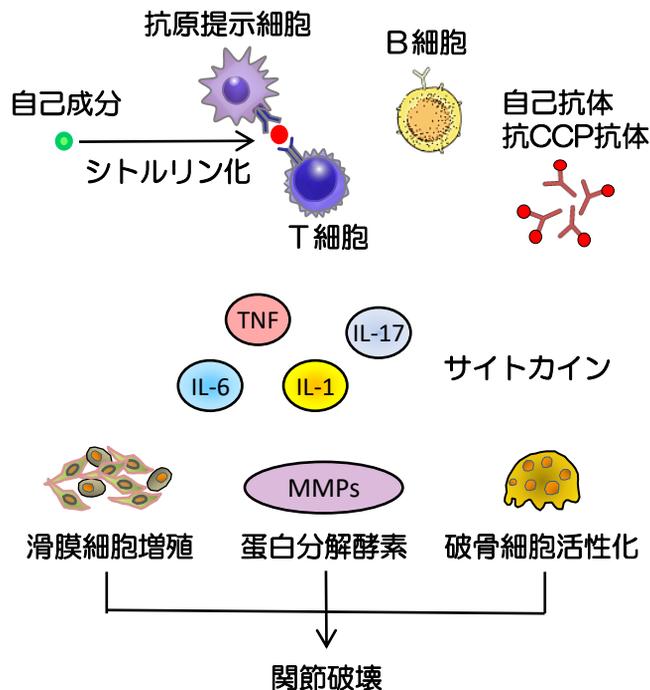
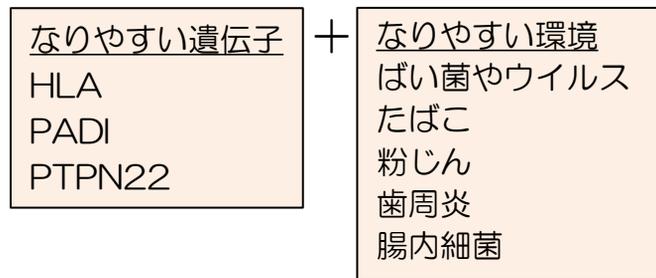
## 関節リウマチとは



## リウマチで害される健康

- 関節が痛む、壊れることによる日常動作の制限
- 血管の老化が進むことによる心臓・脳の疾病
- リウマチ肺による呼吸の障害
- 炎症タンパクによる内臓を障害 (アミロイドーシス)

- ①全身の関節に滑膜炎が起こる
- ②炎症が持続すると、関節破壊のため日常生活に支障を来す
- ③しばしば関節外臓器にも炎症が起こる
- ④自己免疫疾患の一つである



# メトトレキサート (MTX)

リウマトレックス®、メトレート®  
リウマチの一番の標準薬  
免疫抑制剤  
MTXが効くと寿命が延びる  
血管がつまる危険を低下させる

## メトトレキサートの副作用とその対処

- 肝機能障害
  - 葉酸補充で予防可能
- 感染症
  - 予防内服・ワクチン接種などで一部予防可能
- 骨髄抑制（白血球・赤血球・血小板の減少）
  - 葉酸補充で予防可能
- 薬剤アレルギー性肺炎
  - 予防不能、きわめてまれ
- リンパ増殖性疾患
  - 定期的なチェックが必要、まれ
  - \*葉酸補充：フォリアミン®

## ステロイド剤

プレドニゾン®  
即効性で、良く効く  
関節の変形も抑える  
内臓への副作用はほとんどない  
関節外症状のある方にはほぼ必要

## ステロイド剤の副作用とその対処

- 骨粗鬆症
  - ビタミンD、ビスホスホネート、SERM、テリパラチド
- 糖尿病
  - SU剤・ビグアナイド・DPP-4阻害薬など内服薬、インスリン
- 高脂血症
  - スタチン、エゼチミブ、EPA

## その他の抗リウマチ剤(csDMARDs)

免疫を調整・抑制して、リウマチを抑えます  
アザルフィジン®      アラバ®  
リマチル®              プログラフ®  
ケアラム®



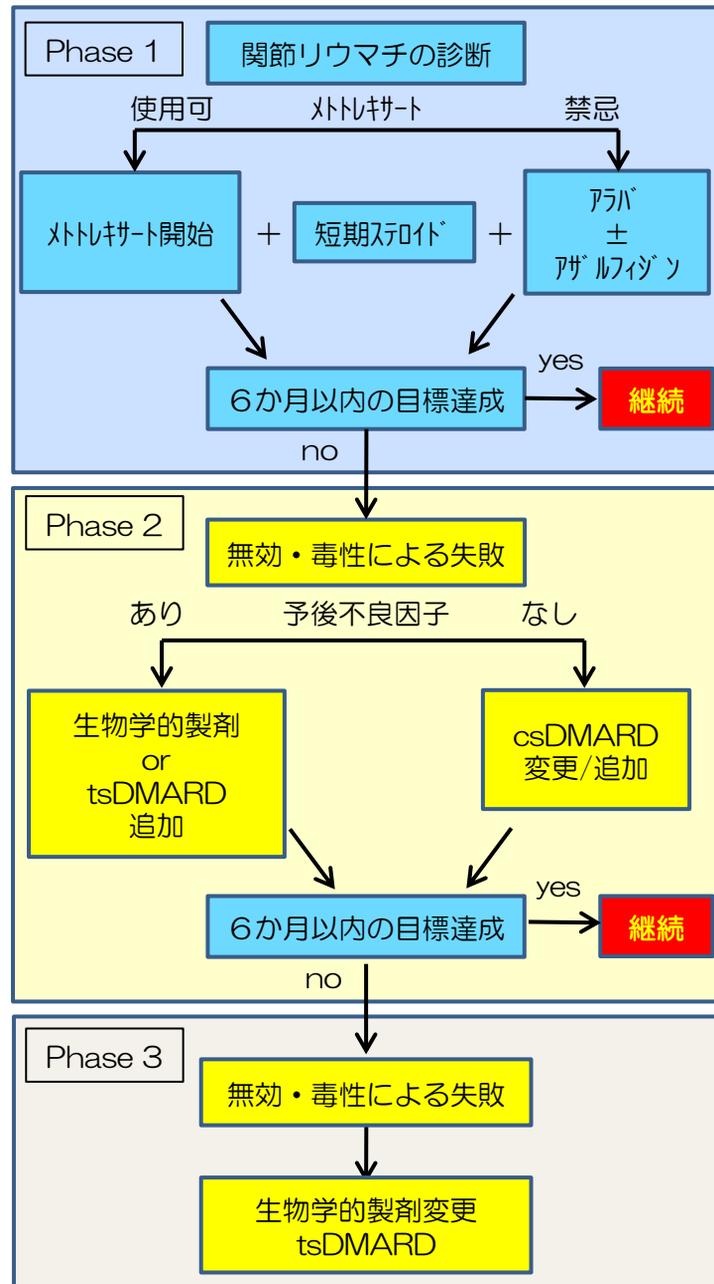
# 生物学的製剤 (bDMARDs)

病気を起こす分子をブロックするタンパク製剤  
点滴あるいは皮下注射  
TNFを抑える                      IL-6を抑える  
• レミケード®                      • アクテムラ®  
• エンブレル®                      • ケブザラ®  
• ヒュミラ®                      T細胞を抑える  
• シンポニー®                      • オレンシア®  
• シムジア®

## 分子標的合成抗リウマチ剤 (tsDMARDs)

病気を起こす分子をブロックする化合物  
JAKを抑える  
• ゼルヤンツ®                      • リンヴォック®  
• オルミエント®                      • ジセレカ®  
• スマイラフ®

## 治療方針



# 疾患活動性指標

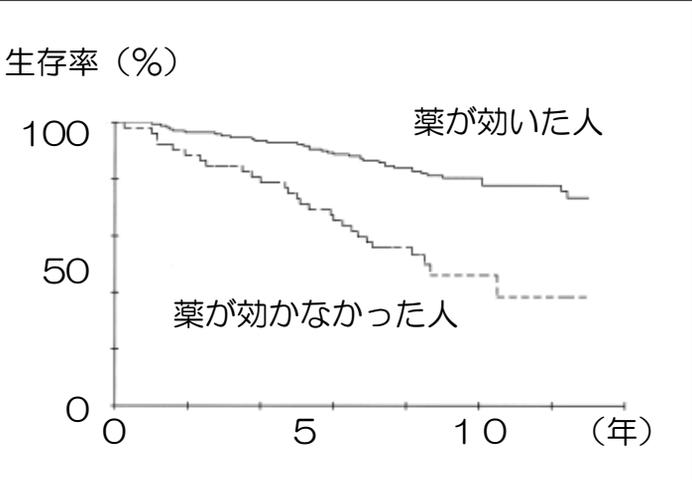
腫れた関節の数、押して痛い関節の数、炎症の数値（CRP）、患者さんの自己評価を総合して数値化したもの

SDAI、DASなどがある



**寛解を維持する**ことが、リウマチによる健康への障害を最小限にすることになる

## 薬でリウマチを抑えると 寿命が伸びる



(Arthritis Rheum. 2000)



## 治療薬で害される健康：副作用

- 細菌・カビ・ウイルスなどの感染症
  - 細菌性肺炎
  - 結核
  - クリプトコッカス
  - 带状疱疹
- 薬による内臓の障害
- ステロイドを長く飲むことで生じる障害

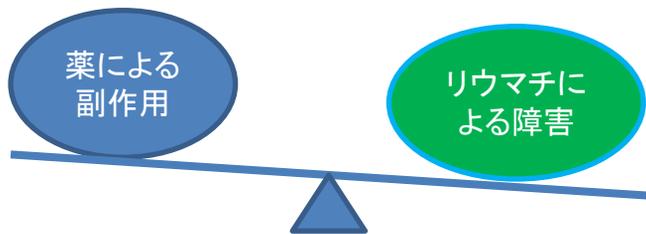
## 副作用のおきやすい方

- ご高齢の方
- 心臓・肺・肝臓・腎臓に持病のある方
- 糖尿病・高血圧がある方
- 服薬・通院が不定期な方

## 当院での感染症予防の取り組み

- 肺炎球菌ワクチン
  - 65歳以上の肺合併症を有する方
  - 免疫抑制が高度な方
  - 合併症がない方は70歳以上の方に接種をお勧めしています
- ニューモシスチス肺炎予防
  - 免疫抑制が高度な方
  - 肺合併症を有する方
  - 70歳以上でMTX使用の方
 ダイフェン®、バクタ®を服用してもらっています
- B型肝炎ウイルスの定期的な検査
  - 初診時の検査でB型肝炎をかかったことがある方を発見し、治療開始後ウイルスが出てこないか定期的に検査をしています

## リウマチとうまくつきあうには



副作用を恐れてリウマチがコントロールできなくても、  
リウマチはコントロールできたが副作用が生じてても、  
**いずれも体によくない**

→  
リウマチを抑えつつ副作用の予防・対処が必要です

## リウマチがよくなるため 患者さんができることは？

A：なりやすい環境を改善させる

### なりやすい環境

- |          |                            |
|----------|----------------------------|
| ばい菌やウイルス | →ちくこの治療や<br>ワクチンを受ける       |
| たばこ      | →禁煙する                      |
| 粉じん      | →防御する                      |
| 歯周炎      | →歯磨きのやり方                   |
| 腸内細菌     | →食物繊維を多くとる<br>バランスの良い食事をとる |



## 私たちとともに、治療していきましょう

受診の際には、

薬をどの程度飲めたか（打てたか）報告してください  
使いたくない薬がある場合は、医師に申し出てください  
リウマチの症状かどうかわからないときは、聞いてください  
咳や息切れがある場合も、申し出てください

ご協力ください

筋力トレーニングに努めてください  
骨粗鬆症や肺炎などの予防にご協力ください

## 私どもの診療理念

患者さんの**元気で過ごせる時間**を少しでも多くする  
そのためには、リウマチを完全におさえかつ安全に治療する