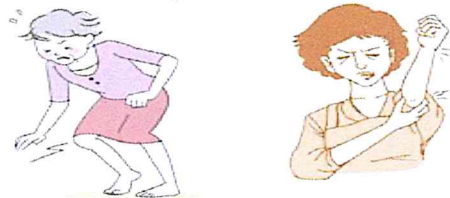


関節リュウマチ

NO. 36



関節リュウマチ (RA) とは全身の関節に起こる慢性の炎症性疾患です。自己免疫疾患に分類されますが、はっきりした原因は解っていません。

わが国の患者数は約70万人と推定され、身体障害者になる方も多く、特に30代~50代の女性に発症、男女比は 1 : 4 の割合です。



◆ 症状

◇初期症状にみられるのは、朝起きた時の**関節のこわばり**や痛み、腫れです。(手足、手足の指、膝、肘、肩など)

◇この病気は、関節症状が強く、脱力感、倦怠感、微熱などの全身症状も伴い、しばしば**関節以外の部位にも病変**をみます。

◇肘、膝、指などにしこりができる (**皮下結節**)

◇進行すると**心臓や肺、目や神経系**もおかされます。(間質性肺炎、胸膜炎、末梢神経障害、多発性神経炎など) →悪性リュウマチへの進展 (難病に指定されており、医療費の公的補助あり)



発症

慢性リュウマチの原因は不明ですが、発症としては、次のものが考えられています。

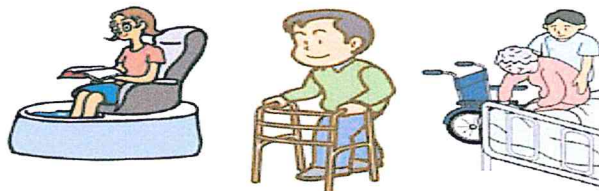
①免疫学的要因

この病気に良く見られる**リウマトイド因子**が関節の中でも産生され、免疫グロブリン G と結合した抗原抗体結合物が関節炎を引き起こし、関節の破壊が生ずるとされています。

②環境因子

寒冷・ストレス・湿気・ウイルス感染など。

③体質的な素因などです。



◆ 治療

基礎療法・薬物療法・理学療法・外科的治療が行われます。

○安静と運動のバランス・栄養と保温のバランス・病気の性質と特徴を知る。

○抗リュウマチ薬・非ステロイド抗炎症薬などを用いる。

○血漿交換療法や免疫抑制薬を用いる。

○運動をうながすための温熱療法、水治療法などの理学療法を行う。

○リハビリテーションなどを行う。

◆ 予防

関節リュウマチは経過が長く、**悪化と寛解**(完全によくなる)を繰り返します。悪化して身体障害にならないように、寛解状態が長く続くよう治療を継続して、寒冷、湿気、ストレスを避け、**安静と運動のバランス**を心がけましょう。

常に清潔、風邪を引かない、人ごみの中に出ないなど、とくに**感染症**には気をつけましょう。

「関節リュウマチに良い食事」

菜食主義的な食事にする。

青身魚を多く摂る。

ショウガは関節炎の薬

ビタミンB、ビタミンC、ビタミンE、EPA (魚の脂) カルシウム、グルコサミン、コンドロイチンなど。



「関節リュウマチに良くない食事」

加工肉、サラダ油。シュウ酸を多量に含むほうれん草、春菊は、カルシウムの吸収を低下させるので、**摂りすぎないように注意**しましょう



大成会 広報室