



監修:天野 宏一 先生

埼玉医科大学総合医療センター リウマチ・膠原病内科 教授

医療機関名

ファイザー株式会社

はじめに

関節リウマチは、長くつきあっていく病気です。

患者さんのなかには、リウマチの症状や病気の不便さにより

何かをがまんしたり、あきらめてきた方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、最近は医療の進歩により、関節リウマチの新しいお薬が増え、

関節の痛みや腫れなどの症状がない「寛解」という状態まで

症状をおさえることが可能となりました。

なかには発症早期から適切な治療を行うことで、

発症前と同様の生活を送ることができるようになった患者さんもいらっしゃいます。

また、お薬の選択肢が増えたことで、

「自分のライフスタイルに合ったお薬はどれか」という視点から、

お薬を選択することが可能となりました。

—— 私らしく生きて行きたい ——

そう考えて、積極的に治療に向きあった患者さんのお話をご紹介します。

この本が、もう一度あなたに合った治療を考え、

主治医の先生といっしょに、これからの治療を考えるきっかけとなれば幸いです。



イラスト：あべみちこ

美穂さんの選択

仕事のこと、

趣味のこと、

後悔しないために

美穂さんのプロフィール

32歳。1人暮らし。
某メーカーに勤務。趣味は絵を描くこと。
絵画教室に通っている。



大学を卒業して、某メーカーに就職。
仕事を任せてもらえるようにな
って数年たった。



昔から絵を描くのが好きで、
大人になった今は週末
絵画教室に通っている。



絵画教室のみんなと秋にやる
作品展に向けて
作品を描いている。



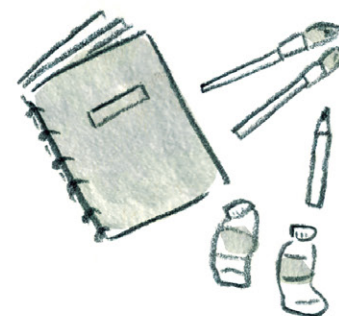
仕事は忙しいし、
大変なこともあるけど、
とてもやりがいを感じていた。



明日は絵画教室の日だ！



そんな充実した日々を送って
いた私が、ある日突然
病気になるなんて――



あー、最近すごく体が
だるいな。

週末の絵画教室
キャンセル
しようかな…

週末

あれ、
なんか腕がこわばってる。
なにこれ、起きれない。



すみません、
本日のレッスン、
お休みさせて
ください

ちょっと
具合悪く
なっちゃって

おそらく
関節リウマチです



症状と血液検査の
結果からみて
まちがいないでしょう

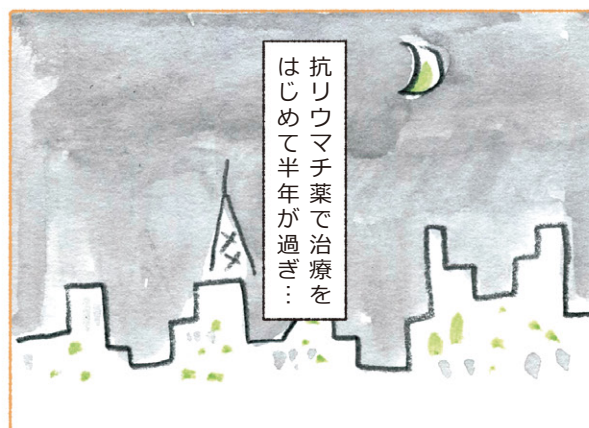
リウマチ…

今はよいお薬がありますから
大丈夫ですよ。
前向きに治療していきましょう

はい、よろしく
お願いします



抗リウマチ薬で治療を
はじめて半年が過ぎ…



うう。
また手足のこわばりだ…。
起き上がれない。



というわけで
ご迷惑をおかけして
すみません…



無理しなくて
いいから

この案件は引き継ぐから、
今は治療に専念してね



明日、病院で
これからの治療のこと
相談してみよう…



美穂さんの場合は、将来のことを
考えて他のお薬に変更した方が
よいと思います

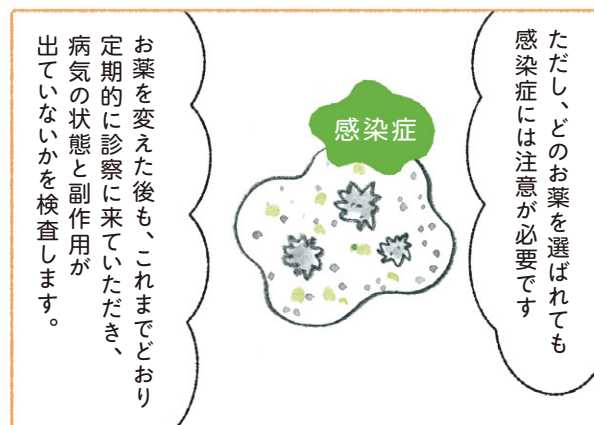
今はよい
注射のお薬や
飲み薬があつて…



ただし、どのお薬を選ばれても
感染症には注意が必要です

感染症

お薬を変えた後も、これまでどおり
定期的に診察に来ていただき、
病気の状態と副作用が
出ていないかを検査します。



注射のお薬には点滴と
皮下注射があります。点滴は病院で
行いますが、皮下注射のお薬は、
トレーニングすれば自宅で
注射することもできますよ

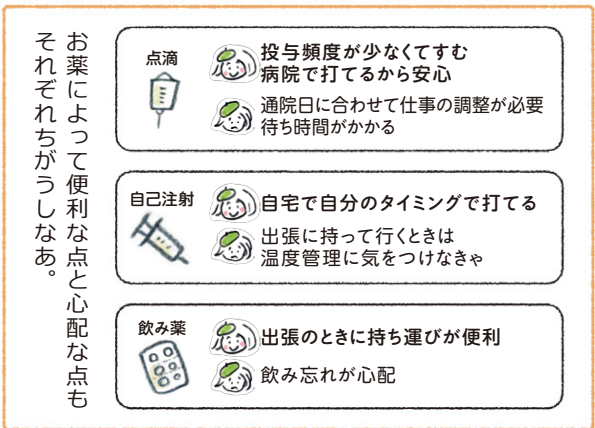
そうなん
ですか！



他の患者さんはどうやって
お薬を選んでいるんですか？

そうですねえ。何らかの理由で
自己注射がむずかしい患者さんの場合、
点滴を選ばれるかな







関節リウマチの治療は、先生と相談しながらいっしょに決定することが大切です

仕事や趣味で充実した毎日を送っていた美穂さんは、ある日関節リウマチを発症します。抗リウマチ薬での治療をはじめますが、症状がおさまらず、主治医の先生から治療の変更を提案されました。

症状をがまんしながら、仕事を続けていた美穂さんでしたが、症状が悪化し、仕事を休むことになつてしまったのをきっかけに、これからの治療について医師に相談し、自分でもお薬のことを調べるなど、積極的に治療に向きあいました。

このような治療へのかかわり方は、関節リウマチのように長くつきあっていく病気において、とても大切な姿勢です。

関節リウマチの治療は、①患者さんのケア、②薬物療法、③外科療法（手術）、④リハビリテーション



の四本柱で成り立っています(図)。それぞれの領域は互いに関連しあっており、互いに連携をとりながら行われます。

なかでも、治療の中心となるのは薬物療法ですが、近年、「協働的意思決定(SDM※)」という考え方が、

関節リウマチの治療においても重要といわれるようになっていきます。

SDMは、医師がお薬についてのエビデンス(科学的根拠)や処方経験などの情報を患者さんに説明し、それをもとに患者さんが医師と対等の立場でいっしょに考え、治療



関節リウマチの治療は、「寛解」を目標に計画的に行っていきます

治療中のお薬で症状がおさまらなかつた際、主治医の先生は美穂さんの症状と検査の結果をみて、治療の変更を提案されました。

現在の関節リウマチ治療では、症状がほとんどない「寛解」という状態をめざすことが目標となります※1。そのためには、定期的に治療の効果を確認しながら、計画的に治療を行っていきます。これを「目標達成に向けた治療(T2T※2)」といいます。

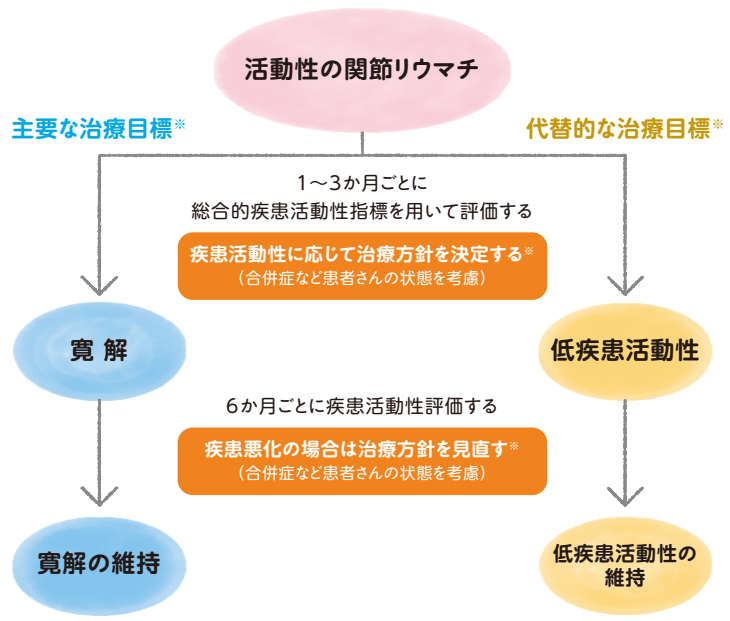
T2Tにもとづいた治療を行っていく際、美穂さんのように、治療中のお薬が十分に効かなかつたり、または最初は効いていても、途中から効きが悪くなつてきてしまうこともあります。

そんなときは、治療方針を見直し、お薬の量を増やしたり、新たなお薬を追加・変更するといったように、治療を強化していきます(上図)。

治療を強化するにあたり、患者さんの状態によっては、炎症の原因に働きかけるお薬への変更が必要となる場合があります(下図)。

これらのお薬は、種類ごとに投与方法や頻度は異なりますが、いずれも体内の炎症を引き起こす信号をおさえ、免疫システムをコントロール

T2Tの考えにもとづいた治療の手順



※ 患者さんと医師でいっしょに決定する(SDM)。

Reproduced from Ann Rheum Dis., Smolen JS, Aletaha D, Bijlsma JW, et al., 69(4):631-637, 2010, with permission from BMJ Publishing Group Ltd.

炎症の原因に働きかけるお薬の種類



すること、関節リウマチの症状をおさえる効果があります。

投与方法は、①点滴注射、②皮下注射、③経口(飲み薬)の3種類があります。お薬を選択する際、こうした観点と自身のライフスタイルを合わせて検討し、医師に自分の希望を伝えることも、前向きに治療に取り組むために大切な姿勢です。

関節リウマチの治療の4本柱



参考:遠藤 平仁:“19 治療の4本柱って何?” いきなり名医! 関節リウマチは治せる時代に 川合 真一編 1 日本医事新報社:78, 2009

※ SDM:Shared Decision Making(協働的意思決定)

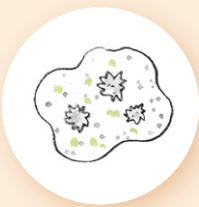
方針を決定していくことです。

そのためには、患者さん自身の希望や治療の目標を医師にきちんと伝え、お互いに理解しあいながら、信頼できるパートナーシップを築くことが大切です。

「無理せず続けられる自分にあつた治療法を選びたい」「この先も自分らしい生活を送りたい」など、自身のライフスタイルや希望もあわせて検討し、医師に相談しながら決定していきましょう。

※1 長期にわたり関節リウマチを患っている患者さんなど、すぐに「寛解」をめざすことがむずかしい場合は、当面の目標として「低疾患活動性」という、寛解よりも少し基準を低くした状態をめざします。

※2 T2T:Treat to Target(目標達成に向けた治療)



関節リウマチのお薬を服用中は、 感染症に気を付けましょう

仕事のこと、自身のライフスタイルや将来のことを考え、新たなお薬を選択した美穂さんですが、患者さんのなかには、副作用の心配から新たな治療にふみ出せない方もいらっしゃるようです。

美穂さんは、お薬について自分で積極的に調べ、医師や看護師にも相談するなどして、きちんと理解した上で選択されたようです。

このように、お薬を変更する場合も、副作用を正しく理解することが大切です。

関節リウマチのお薬の多くは、炎症をおさえる作用がある反面、体の免疫力を低下させることから、治療中はかぜをはじめとする感染症にかかりやすくなったりします。

ふだんから予防を心がけ、体の調子がおかしいと感じたら、すぐに主治医の先生に連絡しましょう。

感染予防のポイント¹⁾

- ・「手洗い」を日常的に行い、食事の前やトイレの後の手洗いは念入りに。
- ・帰宅後など適宜「うがい」を行う。うがい薬がなくても水道水で十分。²⁾
- ・手ふき用のタオルはこまめに交換。
- ・インフルエンザの流行期には人ごみをさけるか、出かけるときはマスクをつける。
- ・インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチン※を接種する。
- ・お風呂場は、使用しないときには乾燥させる(病原体の繁殖を防ぐため)。
- ・ペットをさわったら必ず手を洗い、ペットと一緒にの食事はさける。

※ 肺炎球菌ワクチンはワクチンにより接種可能な年齢が異なるため、主治医にご相談ください。



1) 参考: 矢野邦夫: 抵抗力の低下している人を感染から守る本 第1版 ヴァンメディカル: 102, 2012
2) 監修: 埼玉医科大学総合医療センター リウマチ・膠原病内科 教授 天野 宏一 先生



関節リウマチは、家族や周囲の方に サポートしてもらおうことが大切です

受診につきそってもらい、 いっしょに医師に相談

病気のことや治療について、わからないことや心配な点があれば、受診につきそってもらい、いっしょに医師に相談することも家族の病気への理解を深めます。

公的支援の活用を

病気のことで困ったときは、医師、看護師のほか、ソーシャルワーカー、各自治体、ケアマネージャーなどにも相談し、公的支援の活用などについてもアドバイスを受けましょう。



関節リウマチを発症した後も、治療しながら仕事を続けていた美穂さんでしたが、症状が悪化したのをきっかけに、上司から治療に専念するよう言われました。

関節リウマチ患者さんのなかには、家族や周囲の方に気をつけて、痛みが辛いことや手伝ってほしいことを言えずにいる場合があります。また、心配をかけまいと、病気についてほとんど口にできなかったり、身近な家族にも治療法や治療費について相談するのをためらってしまうこともあるようです。

一方で、家族や周囲の方も、病気のことがよくわからなかったり、患者さんをどのようにサポートすればよいのか迷ってしまうこともあるかもしれません。

関節リウマチは長くつきあっていく病気ですから、家族や周囲の方にも正しく病気を理解していただき、適切にサポートしてもらおうことが大切です。

医師や看護師に相談するほか、ソーシャルワーカーなどにも相談し、患者さんや家族だけに大きな負担がかかることなく、安心して治療を続けていけるよう、いっしょに考えていきましょう。

ご家族や周囲の方による 関節リウマチ患者さんのサポート(例)

体や心に負担をかけない 環境づくり

関節リウマチの症状には変化があり、体調や気候により、痛みの強い日や朝起きて体を動かすことができない日もあります。治療の中心はお薬ですが、安静にし、体や心に負担をかけない生活を送ることも治療の1つといえます。ふだんより痛みがつかつたり、だるいと感じたら、家事を手伝ってもらったり、無理せず休める環境を整えましょう。

体調とお薬の管理を 手伝ってもらおう

かぜなどの感染症の予兆がある場合は、関節リウマチのお薬を中止した方がよい場合があります。とくに高齢の患者さんの場合は、家族にも注意してもらい、お薬の管理を手伝ってもらおうとよいかもしれません。お薬の副作用が疑われる場合は、すぐに受診しましょう。