



# あなたの ライフスタイルに合った お薬の選び方

これからも父として家族のために、ひきること

—お仕事をされているお父さんへ—



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





ふだんはデスクワークが中心だけど出張も多く、多忙ではあるが充実した日々を送っていた。



だが、今から3年前、関節リウマチを発症した。



治療しながらも仕事で忙しい日々。

おっ！また出張かあ

ん、この日だと通院日を変えとかなないと。  
でんわでんわ…  
薬も用意しとかないな



出張の日――

忘れ物ない？

大丈夫、薬も持ってるよ。いってきます！

治療しながらの仕事、妻にはいつも助けられている。

## 誠さんの選択

# これから父として家族のために、 いきることに

### 誠さんのプロフィール

50歳。会社員。  
妻と大学生の娘、高校生の息子の4人家族。  
3年前に関節リウマチを発症。  
現在は抗リウマチ薬で治療中。



大学を卒業してから、今の会社に勤めて18年。  
大学の同級生だった妻と結婚し、娘、息子に恵まれた。



最近、部長になりいつの間にか、次の世代を育てていく年齢にもなったんだなと日々感じている。



## 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ってきました。

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ってきました。

――これから父として家族の笑顔を守っていききたい――

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。

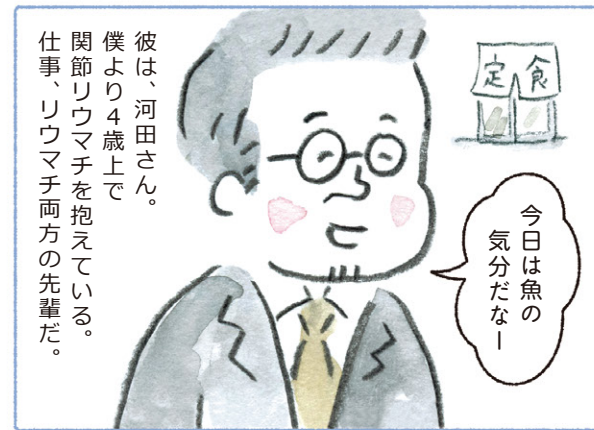
この本が、もう一度あなたに合った治療を考え、

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。

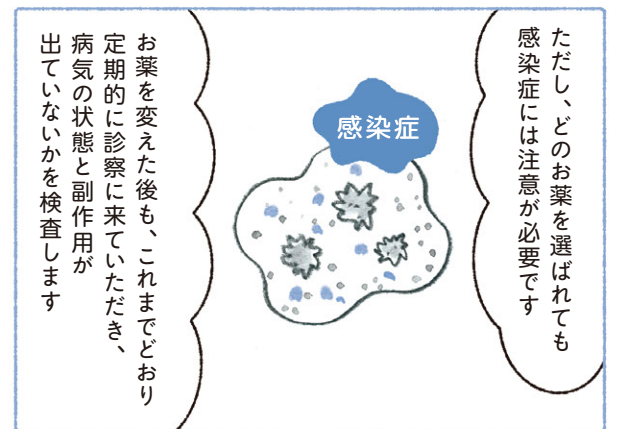
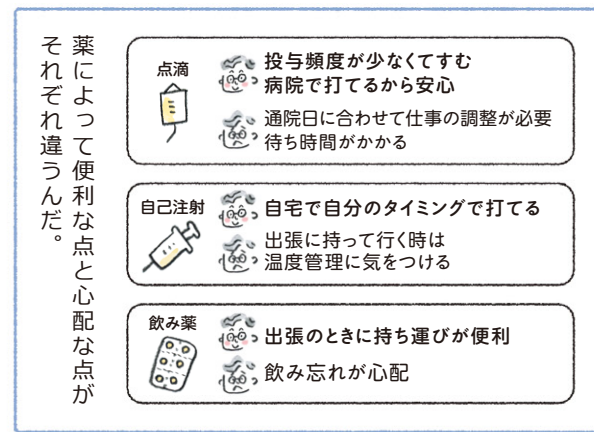


イラスト：あべみちこ













## 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

関節リウマチを発症してからも仕事も家庭も大切にしてきた誠さん。同じ病気を治療している会社の先輩との話をきっかけに、治療の選択肢を知りました。

これまで家庭や主治医の先生にも治療の悩みを相談できなかった誠さんですが、積極的に治療に向き合うことで家族との外出を再び楽しんだり出張中の治療の悩みを解決するなど今までと変わらぬ充実した日々を安心して過ごせるようになりました。

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

症状やライフスタイルの不安を相談した際、主治医の先生は誠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)」といいます。

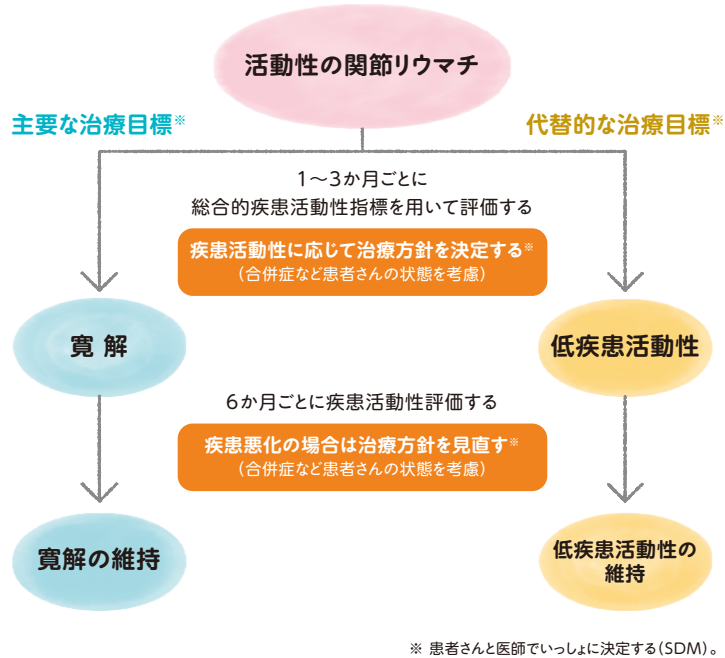
T2Tにもとづいた治療を行っていく際、誠さんのように、治療中のお薬が十分に効かなかったり、または最初は効いていても、途中から効きが悪くなってきたりしてしまうこともあります。

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



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



することで、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

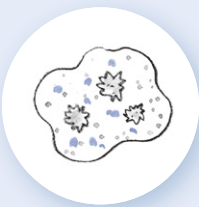
※ SDM: Shared Decision Making (協働的意思決定)

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っ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

家族のこと、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誠さんですが、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。

誠さんは、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。



## 関節リウマチは、家族や周囲の方に サポートしてもらったことが大切です

### 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。



## 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 手伝ってもらい

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った方がいいかもしれません。お薬の副作用が疑われる場合は、すぐに受診しましょう。

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ったことが大切です。

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。

一方、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いいのか迷ってしまうこともあるかもしれません。

関節リウマチ患者さんのなかには、家族や周囲の方に気がつかなくて、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。

誠さんは、同じ悩みをもつ先輩との会話の中で関節リウマチ治療の選択肢を知り、ライフスタイルや症状の不安を主治医の先生に相談しました。

### 感染予防のポイント<sup>1)</sup>

- ・「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。<sup>2)</sup>
- ・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 1 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