



問屋町 第64号

すこ 健やかLetter

発行日：2021年11月19日 発行元：協同組合青森総合卸センター

落ち葉のじゅうたんを踏みしめながら出社すると、冬の訪れを感じます。今回は、高齢者の病気と思われがちな「関節リウマチ」についてお伝えします。この病、実は比較的若い年齢の女性に発症が多く、適切な治療を受けないと関節が変形する恐い病なのです。



若くても発症!?!関節リウマチの実態

関節に炎症が起きて痛みや変形が生じる関節リウマチは、国内に70万人以上の患者がいると言われていて、20～50代の比較的若い年齢で発症しやすく、さらにその約8割は女性です。

予防や治療が難しく、一度発症すると完治することはないと言われています。数年前までは進行を止める方法さえありませんでしたが、現在では治療法が進歩し、早期に発見し治療すれば元の生活を取り戻せるようになってきています。



関節リウマチ改善のための2つのポイント

- ① 関節リウマチ特有の初期症状は、朝起きると関節がこわばることと関節の腫れや熱っぽさです。放置すると関節が変形し、日常生活に大きな支障をきたすようになるので、早目に医療機関を受診しましょう。
- ② 関節リウマチは一生付き合うことになる病気です。治療を続けるのはもちろん、関節の負担を軽くするような姿勢・動作や体を動かすことを心掛けるとともに、体調管理と生活習慣病の改善に努め、症状緩和に取り組みましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

免疫細胞の暴走が引き起こす！関節リウマチ

関節リウマチは手や足の関節等が痛み、ドアノブが回せない、階段の上り下りがキツイなど日常生活に様々な支障が生じ、進行すると骨が破壊されて関節が変形してしまいます。

未だ原因がよくわかっていないのですが、原因の一つとして、本来自分の体を守る免疫細胞が暴走し、関節を攻撃することがわかったことで、免疫の暴走を抑制する薬ができました。

それから、病院の診察技術が進化したこともあり、この20年あまりで寛解（病気が落ち着いて安定している状態）する患者さんは劇的に増えました。



関節リウマチの初期症状チェック



以下の症状がいくつか当てはまる人は、医療機関で詳しい検査を受けることをお勧めします。（①は特に典型的な症状です）

- ① 朝起きると関節がこわばるが、30分～1時間で普段通りに動くようになる。
- ② 左右両方の関節が動かしにくい。
- ③ 痛む関節が腫れている。
- ④ 痛む関節を触ると熱っぽい。
- ⑤ 痛む関節が柔らかくブヨブヨしている。



自分でできる関節リウマチ症状改善策

関節リウマチは一生付き合わなければならない病気です。たとえ寛解が続いていたとしても、定期的に受診して最適な治療を続けることが必要です。その上で、以下の自分でできる改善策に取り組みましょう。

- ① 治療の継続
- ② リハビリ（運動・関節の負担軽減）
- ③ 感染症・合併症の予防・早期発見
- ④ 体調管理・生活習慣の改善

NHKガッテン！ (<http://www9.nhk.or.jp/gatten/>)、
NHK健康チャンネル (<http://www.nhk.or.jp/kenko/>)
を加工し作成

関節は使わないと固まり動かしにくくなってしまいます。多少痛みがあっても、1日1回は全ての関節をめいっぱい曲げたり伸ばしたりしましょう。また、歩行や家事も立派な全身運動。オススメの運動は水中ウォーキングです。
※関節が腫れて痛む場合や、体調が悪い場合は無理をしないでください。

