もっと話そう関節リウマチ

症状や治療について

監修：宮崎善仁会病院 リウマチセンター 所長 日髙利彦先生

ギリアド・サイエンシズ株式会社　エーザイ株式会社

JYS21SA0396PA
JYS1053AKA
2022年2月作成

目次

関節リウマチとは …… 3

伝えることの重要性 …… 5

関節リウマチの関節症状 …… 7

関節リウマチ患者さんの声 …… 11

診断から治療までの流れ …… 13

薬物治療について …… 15

お困りごと探索シート …… 17

MEMO …… 18

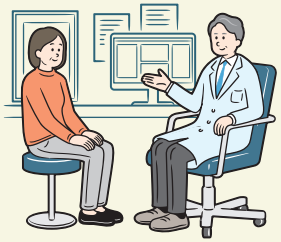
はじめに

関節リウマチは、発症後の早期より関節の機能低下や変形が生じる疾患です。

症状を長期にコントロールし、将来の関節の機能低下や変形を防止するためにも、適切な治療を続けていくことが重要です。

また、日常生活への影響も大きいことから、患者さんの日常生活における負担や不安、治療に対する要望などについて主治医の先生と患者さんの間でしっかりと共有されることが重要となります。

こちらの冊子では、疾患の成り立ちや治療、多くの患者さんが実際に何に困っているのかについてご紹介します。



冊子をきっかけに主治医の先生と関節リウマチについて話していただくことで、早期からのよりよい治療を目指しましょう。

関節リウマチとは

関節での炎症をきっかけに、関節リウマチの症状が徐々に全身に広がります。

関節リウマチは、病状の進行とともに関節以外の部位まで症状が広がる全身性の疾患です。症状の進行は、身体機能の低下、日常生活や社会生活における制限の増加などにつながります。

関節リウマチ患者さんの主な症状

関節の痛みや腫れ

関節が痛んだり腫れてきたりします。関節周辺の赤みを伴うこともあります。手や足の関節が最初に影響を受けることが多いですが、どの関節にも起こる可能性があります。

こわばり

朝起きた時やしばらく座っていた後、関節のこわばりがしばらく（多くは30分以上）続きます。

疲労感

通常の疲労感以上に疲れを感じることがあります。

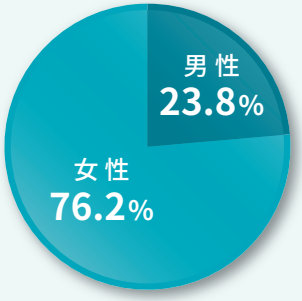
The National Rheumatoid Arthritis Society. What is RA?
https://www.nras.org.uk/what-is-ra-articleより作成（2021年11月1日閲覧）

関節リウマチは身近な疾患であり、幅広い年齢の患者さんが関節リウマチと診断されています。

関節リウマチは身近な疾患です。

国内の関節リウマチ患者さんは、82.5万人*と推定されており、特に女性に多いことが報告されています。

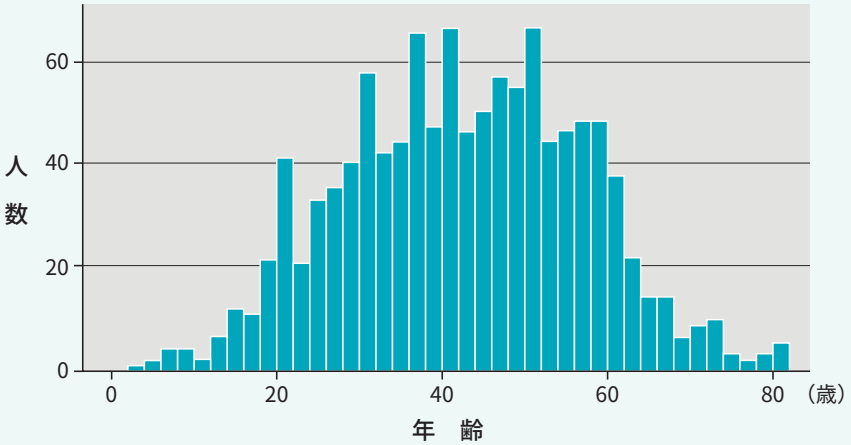
関節リウマチ患者さんの男女比



調査対象：2017年度のナショナルデータベース（NDB JAPAN）より、関節リウマチの確定診断名を有した日本人82.5万人（16歳以上）
調査期間：2017年4月～2018年3月
＊調査では、関節リウマチを「関節リウマチに関する保険病名の確定病名が１回以上付与されており、１回の処方箋の処方日数にかかわらず、2017年度中に2月以上、何らかの疾患修飾性抗リウマチ薬（DMARD）の処方箋発行があった症例」と定義した。
日本リウマチ学会編 関節リウマチ診療ガイドライン2020. 診断と治療社: p174, 2021.より作成
Nakajima A et al, Int J Rheum Dis. 2020, 23(12), 1676-1684.より作成

また発症年齢は小児から高齢者まで幅広く、特に40歳から60歳で多くの患者さんが関節リウマチと診断されています。

関節リウマチと診断された時の年齢



調査対象：20歳以上の公益社団法人日本リウマチ友の会会員1,156人（診断年齢不明79人を除く）
調査期間：2019年9月
日本リウマチ学会編 関節リウマチ診療ガイドライン2020. 診断と治療社: p183, 2021.図2

伝えることの重要性

関節リウマチの治療を続けていくためにも主治医の先生に患者さんの負担や不安、要望を伝えることが重要です。

「関節リウマチ診療ガイドライン2020」では、治療目標の達成に向けた治療原則が定められています。関節リウマチの治療を続けていくためにも主治医の先生とともに治療目標を共有し、患者さんの負担を考慮した治療を検討することが重要となります。

治療原則	
	A. 関節リウマチ患者の治療目標は最善のケアであり、患者とリウマチ医の協働的意思決定に基づかねばならない。
	B. 治療方針は、疾患活動性や安全性とその他の患者因子（合併病態、関節破壊の進行など）に基づいて決定する。
	C. リウマチ医は関節リウマチ患者の医学的問題にまず対応すべき専門医である。
	D. 関節リウマチは多様であるため、患者は作用機序が異なる複数の薬剤を必要とする。生涯を通じていくつもの治療を順番に必要とするかもしれない。
	E. 関節リウマチ患者の個人的、医療的、社会的な費用負担が大きいことを、治療にあたるリウマチ医は考慮すべきである。

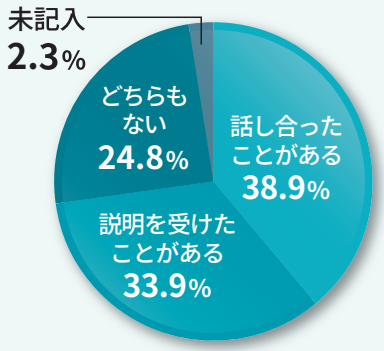
日本リウマチ学会編 関節リウマチ診療ガイドライン2020. 診断と治療社: p16, 2021.

関節リウマチに伴う負担や不安、要望を主治医の先生に伝えることが、患者さんの最適な治療につながる近道です。

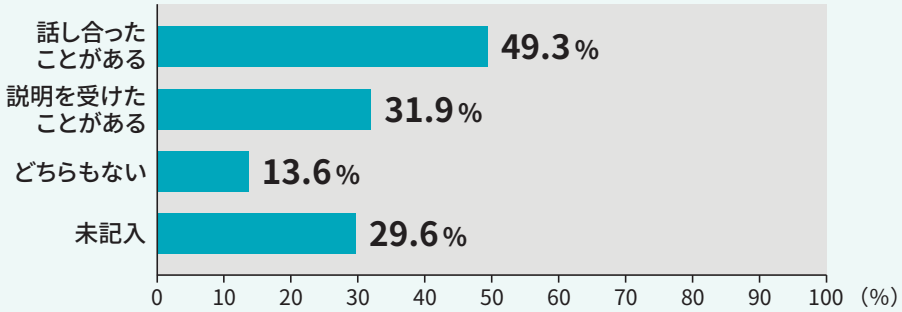
患者さんの負担や不安、要望を伝え、主治医の先生とともに適した治療目標を検討していくことが、治療満足度の向上につながります。

主治医の先生と関節リウマチの治療目標について「話し合ったことがある」と回答した患者さんでは、話し合ったことも説明を受けたことも「どちらもない」患者さんに比べて、現在受けている医療に満足している可能性が高いことが報告されています。

主治医との話し合い
「主治医とリウマチの治療目標について話し合ったことがあるか」



「医療への満足度」の関連要因
各回答の中で医療満足度が81点以上の人の割合



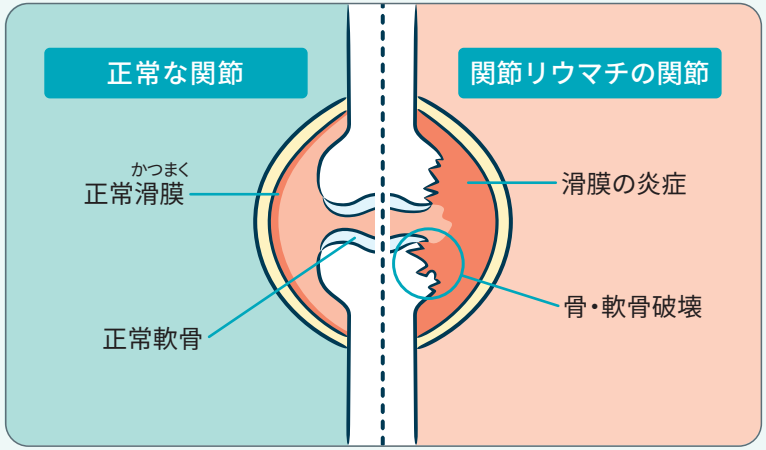
調査対象：20歳以上の公益社団法人日本リウマチ友の会会員1,156人
調査期間：2019年9月
調査概要：本調査では、回答者に対し「主治医とリウマチの治療目標について話し合ったことがあるか」の有無（上部・円グラフ）や「医療への満足度」（0~100点で評価）を確認した。「医療への満足度」については、「話し合ったことがある」、「説明を受けたことがある」、「どちらもない」、「未記入」の各項目ごとに81点以上の回答者の割合を算出した（上部・棒グラフ）。
日本リウマチ学会編 関節リウマチ診療ガイドライン2020. 診断と治療社: p184, 2021.図6, 表2より作成

関節リウマチの関節症状

関節リウマチでは、関節の機能低下や変形がみられます。

関節リウマチは自己免疫疾患の一つであり、痛みや炎症などの関節症状が生じます。さらに炎症に伴う軟骨や骨の破壊は、関節の機能低下や不可逆的な変形をもたらします。

関節リウマチの関節の変化



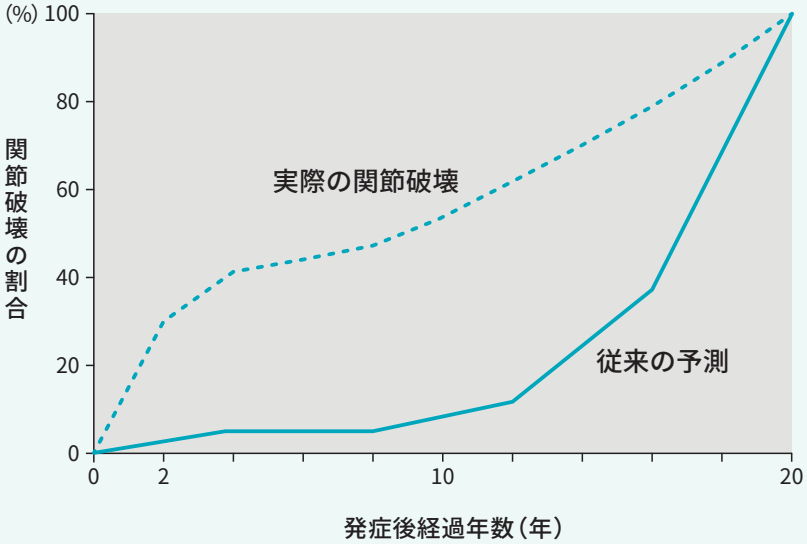
（イメージ図）

The National Rheumatoid Arthritis Society. What is RA?
https://www.nras.org.uk/what-is-ra-articleより作成（2021年11月1日閲覧）

関節の機能低下や変形は、発症後早期から進行します。

関節の機能低下や変形は、関節リウマチ発症後の早期から急速に進行することがわかってきました。

関節リウマチの発症後経過年数と関節破壊



（イメージ図）

Fuchs HA et al, J Rheumatol. 1989, 16(5), 585-591.より作成
O'Dell JR, Arthritis Rheum. 2002, 46(2), 283-285.より作成

関節リウマチは、発症後早期より関節の機能低下や変形が生じます。

関節リウマチの関節症状

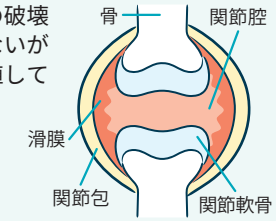
関節症状の進行とともに、身体機能や日常生活への影響がみられます。

関節症状の進行に伴い、軟骨や骨の破壊を通じた関節の機能低下や変形が進行します。

関節破壊の進行度（ステージ）

ステージI（初期）

軟骨や骨の破壊はみられないが滑膜が増殖している。



ステージII（中期）

軟骨の破壊がはじまる。

ステージIII（進行期）

骨の破壊が進み、変形が起こる。

ステージIV（末期）

関節が強直・固定される。

（イメージ図）
Steinbrocker O et al, J Am Med Assoc. 1949, 140(8), 659-662. より作成

関節の機能低下や変形は、日常生活に大きな影響を及ぼします。

関節の機能低下や変形が進行することで、日常生活の動作や活動は次第に制限されていきます。

関節破壊の進行度（クラス）

クラスI

通常の日常生活活動は完全に可能（身の回りの動作はもちろん、仕事やそれ以外の活動も）。

クラスII

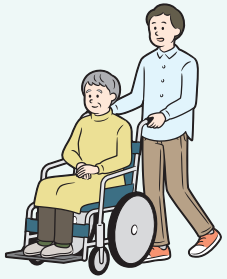
通常の身の回りの動作、仕事は可能だが仕事以外の活動は制限される。

クラスIII

通常の身の回りの動作は可能。しかし、仕事や仕事以外の活動は制限される。

クラスIV

通常の身の回りの動作を含め、すべての活動は制限される。

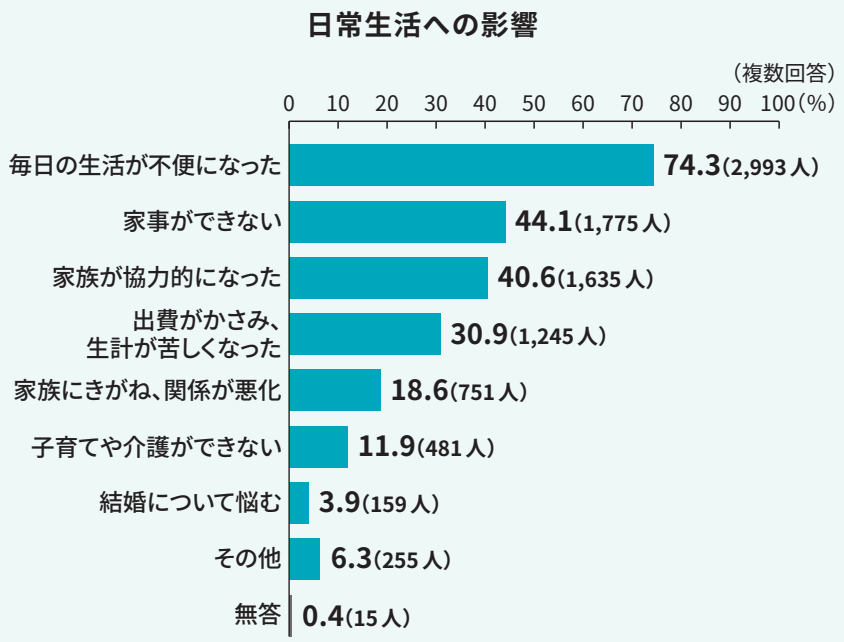


（イメージ図）
Steinbrocker O et al, J Am Med Assoc. 1949, 140(8), 659-662. より作成

関節リウマチ患者さんの声

多くの関節リウマチ患者さんは、日常生活への影響があると感じています。

87.5%の患者さん（4,606人中4,029人）は、関節リウマチによる日常生活への影響があると回答しています。

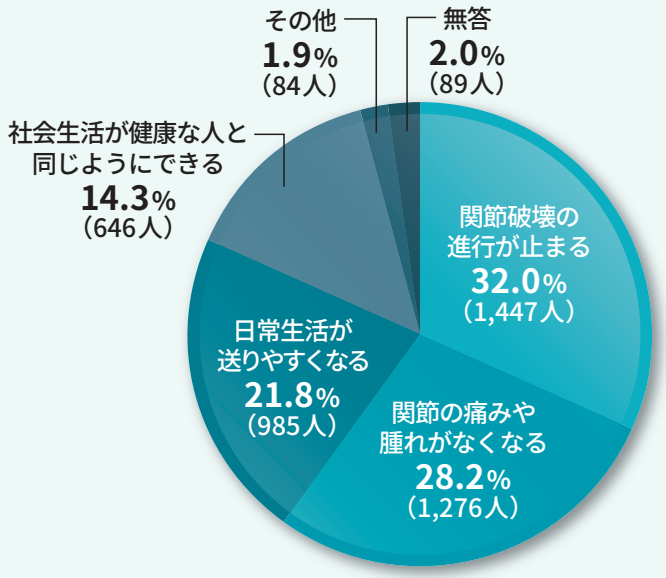


調査対象：公益社団法人日本リウマチ友の会会員4,606人
調査期間：2019年6月
日本リウマチ友の会編「2020年リウマチ白書」リウマチ患者の実態〈総合編〉. p58, 2020. 図83

多くの関節リウマチ患者さんは、日常生活に影響を受けていますが、治療を通じて症状や日常生活、社会生活を改善していきたいと考えています。

治療に対して、症状の悪化・進行の抑制に加え、日常生活や社会生活を改善したいという希望もみられます。

治療に一番期待することとして、約60%の患者さんは「関節破壊の進行が止まる」や「関節の痛みや腫れがなくなる」、残りの患者さんは「日常生活が送りやすくなる」や「社会生活が健康な人と同じようにできる」を選択しています。



調査対象：公益社団法人日本リウマチ友の会会員4,606人
調査期間：2019年6月
日本リウマチ友の会編「2020年リウマチ白書」リウマチ患者の実態〈総合編〉. p25, 2020. 図28

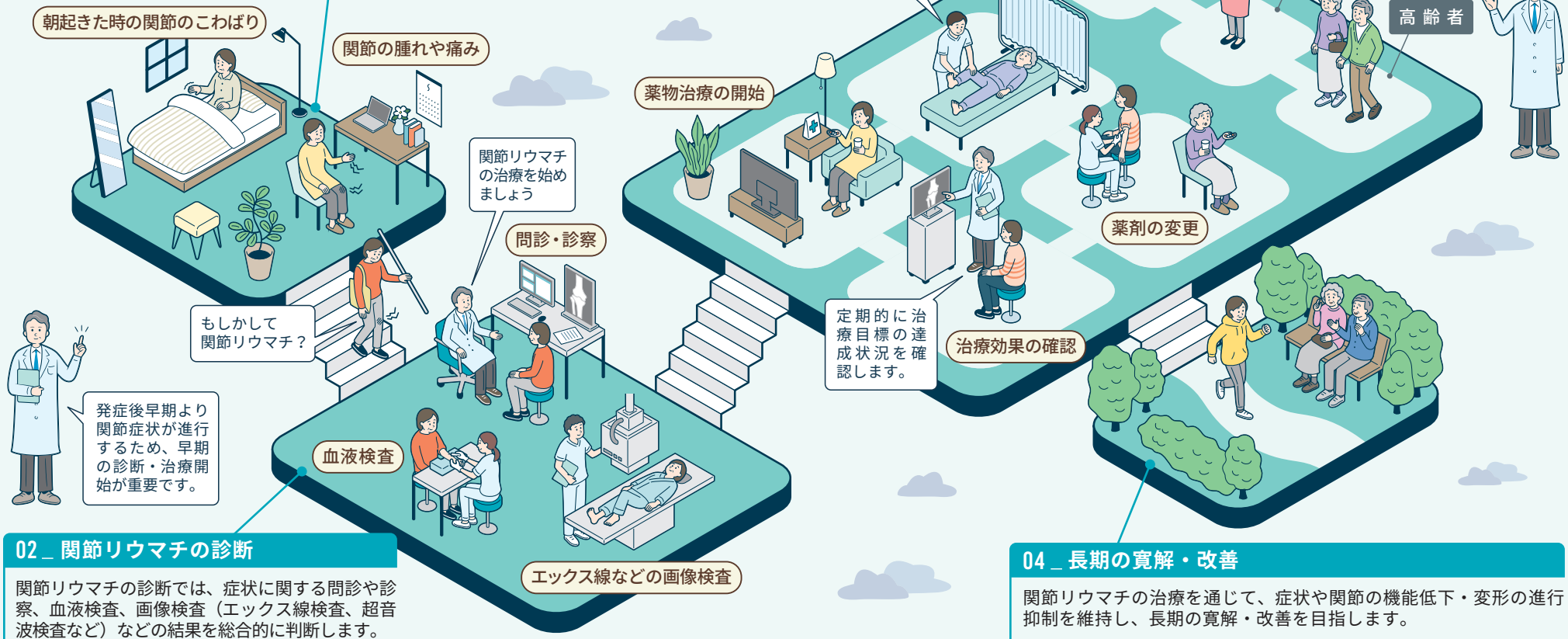
次に関節リウマチの治療についてみていきましょう。

診断から治療までの流れ

関節リウマチは、病状の進行とともに関節以外の部位まで症状が広がる全身性の疾患です。早期からの適切な治療により、関節の機能低下や変形、身体機能の障害が進行しない状態を維持することも可能になってきています。日常生活への影響を考慮し、患者さんの状態に合った適切な治療法を選択していくことが重要です。

01＿関節リウマチを疑う症状

関節のこわばりや腫れ、痛みなどの症状は、初期に自覚することが多い症状です。疑わしい症状がみられる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



02＿関節リウマチの診断

関節リウマチの診断では、症状に関する問診や診察、血液検査、画像検査（エックス線検査、超音波検査など）などの結果を総合的に判断します。

03＿治療開始後

薬物治療の開始時には、従来型抗リウマチ薬の使用を検討します。症状の改善が十分でない場合は、生物学的製剤や JAK（ヤヌスキナーゼ）阻害薬などを用いた治療に進みます。定期的に治療効果を確認しながら、症状の早期寛解を目指します。

04＿長期の寛解・改善

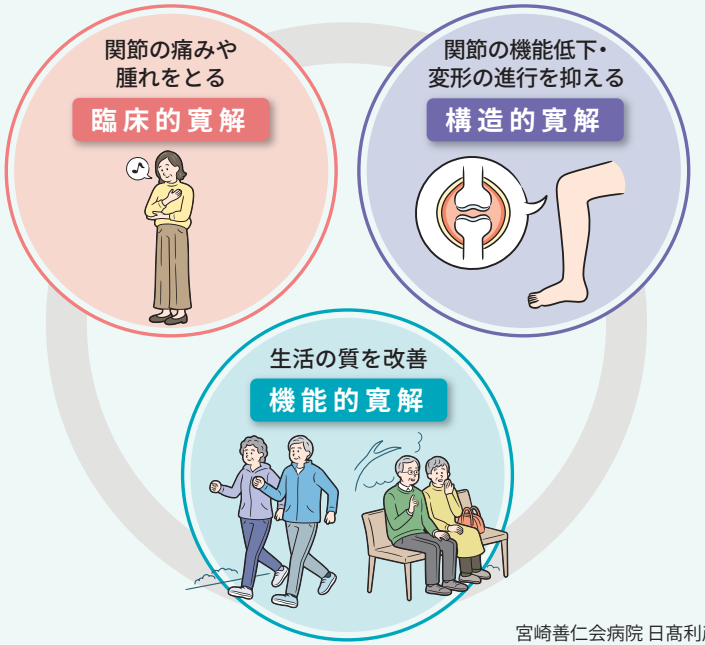
関節リウマチの治療を通じて、症状や関節の機能低下・変形の進行抑制を維持し、長期の寛解・改善を目指します。

宮崎善仁会病院 日髙利彦先生監修

薬物治療について

近年、薬物治療による関節リウマチの症状改善や関節の機能低下や変形の進行抑制などを通じて、日常生活への影響を長期にコントロールできるようになってきました。

関節リウマチの治療では、早期の症状改善を目指すことで、関節の機能低下・変形や身体機能の障害が進行しない状態を維持すること、さらには日常生活への影響を長期にコントロールすることが可能となってきています。

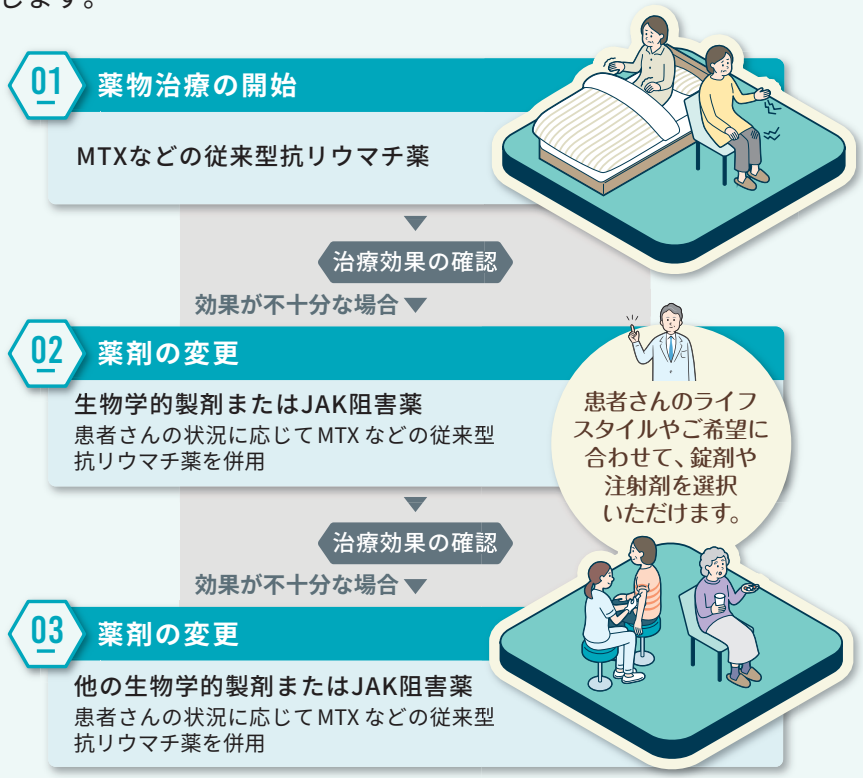


宮崎善仁会病院 日髙利彦先生監修

早期に薬物治療を開始することにより、関節リウマチの様々な症状、関節の機能低下や変形を抑えることが期待されます。

薬物治療では、関節リウマチ症状の早期寛解を目指します。

薬物治療の開始時には、メトトレキサート（MTX）などの従来型抗リウマチ薬の使用を検討します。症状の改善が十分でない場合は、生物学的製剤やJAK（ヤヌスキナーゼ）阻害薬を用いた次の治療段階に進みます。定期的に治療効果の確認を行いながら、症状の早期寛解を目指します。



治療効果は3〜6ヵ月を目安に評価

患者さんの状況によっては、非ステロイド性抗炎症薬（NSAID）や副腎皮質ステロイド、抗RANKL抗体などを用いた補助的治療を実施することもあります。

宮崎善仁会病院 日髙利彦先生監修

お困りごと探索シート

患者さんの最適な治療につなげるためには、関節の痛みや障害により日常生活がどの程度制限されているか、主治医の先生に具体的に伝えることが重要です。各項目について該当するものに1つだけチェックしていただくと、現在どのようなことに困っているかを確認することができます。主治医の先生と関節リウマチの症状や治療について相談される際には、こちらのチェックシートをお役立てください。

最も当てはまるところに、チェック（✓）をいれてください。

この1週間をふりかえってみて、これからお聞きするようなことはどのくらいできますか？	何の困難もない	いくらか困難	かなり困難	できない
a ボタン掛けや靴ひも結びを含め、自分で身支度ができますか？	□ 0	□ 1	□ 2	□ 3
b 就寝、起床の動作ができますか？	□ 0	□ 1	□ 2	□ 3
c いっぱい水の入ったコップを口元まで運べますか？	□ 0	□ 1	□ 2	□ 3
d 戸外の平坦な道を歩けますか？	□ 0	□ 1	□ 2	□ 3
e 体を洗いタオルで拭くことができますか？	□ 0	□ 1	□ 2	□ 3
f 腰を曲げて床にある衣服を拾い上げられますか？	□ 0	□ 1	□ 2	□ 3
g （回転式の）蛇口の開閉ができますか？	□ 0	□ 1	□ 2	□ 3
h 自動車、バス、列車あるいは飛行機の乗り降りができますか？	□ 0	□ 1	□ 2	□ 3
i 歩こうと思えば、3 キロメートル歩けますか？	□ 0	□ 1	□ 2	□ 3
j 好きなようにスポーツやレクリエーションはできますか？	□ 0	□ 1	□ 2	□ 3

多摩総合医療センター　リウマチ膠原病科　日本語版MDHAQより作成（一部改変）
https://www.fuchu-hp.fuchu.tokyo.jp/about/department/rheumatism/mdhaq/（2021年11月1日閲覧）

MEMO