

## リウマチについて

病 名	病気の症状や対応について	難病の団体・HP
リウマチ	<p>&lt; 関節リウマチ &gt;</p> <p>◇ 症状</p> <p>・ 関節リウマチでは、突然、同時に多くの関節が炎症を起こします。多くの場合、漠然と始まり、徐々に異なる関節を侵していきます。普通関節炎は対称性で、左右の同じ部位の関節に起こります。最初に手の指や足の指、手、足、手首、ひじ、足首などの小さな関節に炎症が起こるのが典型的です。炎症を起こした関節は痛みとこわばり感を伴い、特に朝起きたとき（こわばりは一般的に少なくとも 30 分以上続く）やその関節をしばらく動かさないうちにみられます。疲れやすさや脱力感を、特に午後の早い時間に感じる人もいます。微熱がみられることもあります。</p> <p>◇ 治療</p> <p>・ 関節の炎症が激しい場合は、動かし続けると関節の炎症が悪化するため、休ませるようにします。1 つまたは複数の関節を固定し、動かさずに安静を保つために固定具（スプリント）を使用することもできます。ただし、関節周囲の筋力の低下や関節が固まってしまうことを防ぐには、関節をある程度動かすことも必要です。</p> <p>関節リウマチの治療には、非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）、遅効性抗リウマチ薬、コルチコステロイド薬、メトトレキサートのほか、腫瘍壊死因子（TNF）阻害薬などの免疫抑制薬も使用されます。次世代治療薬としては生物学的製剤のインターロイキン-1 受容体阻害薬などがあります。効果が強い薬は一般に副作用も重いため、治療中は注意深い観察が必要となります。</p> <p>栄養バランスのとれた食事を適度な量、規則正しく摂取します。魚類や植物油を多く含み、赤身の肉が少ない食事は、炎症に対して有益な効果が少しあるとされています。</p> <p>（メルクマニユアル医学百科：HP より）</p>	<p>日本リウマチ友の会</p> <p><a href="http://www.nrat.or.jp/">http://www.nrat.or.jp/</a></p>