

もしかして関節リウマチかも？

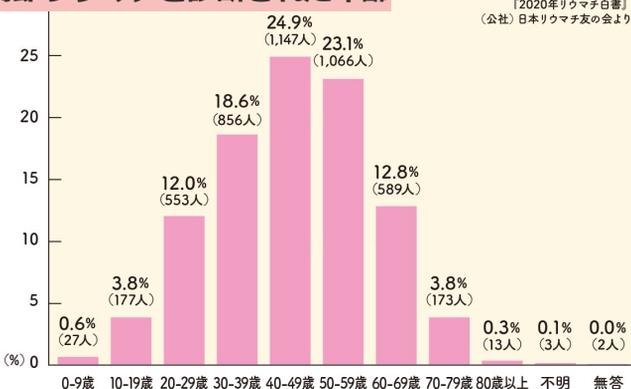


こんな症状はありませんか？

- 朝、手や指がこわばって動かしにくい
- 指や手首の関節が腫れて、じんわり痛い
- 同じ関節が左右両方で痛む
- 体がだるく、微熱や倦怠感が続く
- 靴や指輪がキツく感じる（むくみ）

これらの症状は関節リウマチの初期に見られるサインです。「年齢のせいかな？」「そのうち治るかも」と思って放置してしまうと病気が進行して関節が徐々に破壊されてしまいます。国内患者数は70～80万人と推定され、男女比は1：4で、女性に多く見られます。発症のピークは30～50代ですが、子どもから高齢者まで誰もがかかり得る疾患です。

関節リウマチと診断された年齢



受診のタイミングは？

関節リウマチは早期発見・早期治療がとても大切な病気です。症状は軽くても、数週間以上続く関節の痛みや手のこわばりがある場合は、専門医（リウマチ科、整形外科）に相談しましょう。

医師は血液検査や画像検査などで、関節リウマチかどうかを判断してくれます。早く診断がつけば、薬で進行を抑えることができ、これまで通りの生活を続けやすくなります。

病気になるきっかけや原因は？

- 喫煙
- 肥満
- 性ホルモン
- 薬剤
- 腸や口の中、肺の微生物叢の変化
- 歯周病

関節リウマチでは自己免疫反応がみられますが、正確な原因は不明です。

多くの因子が寄与している可能性があるといわれています。遺伝的素因があることがわかっていますが、未確定の環境因子、例えば、ウイルス感染、喫煙が関節の炎症の誘発に関わっているのではないかと考えられています。

関節リウマチは、現在のところ明確な予防法は確立されていません。しかし、**喫煙**や**歯周病**、**肥満**などがリスク因子として指摘されています。なので、これらのリスクを軽減することで、発症のリスクを下げるのが期待できると考えられています。

具体的には、

- 禁煙
- 口腔ケア
- バランスの取れた食事
- 適度な運動などを心がけることが重要です。



あなたのいつも通りの毎日を守るために。まずは身近な医療機関へ

関節リウマチは珍しい病気ではありません。「なんとなく変」と思った時が受診のチャンスかもしれません。不安がある方は、かかりつけ医や整形外科、リウマチ科に相談してみてください。検査や紹介を通じて、早期治療への第一歩を踏み出せます。

引用・参考文献

リウマチ学会
MSD
大正製薬HP

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2
メールアドレス：inami@rehapride.co.jp
電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

体験・見学は随時受付中です。お気軽にご相談ください！

