

# 京大リウマチ通信

第12号 京都大学医学部附属病院 リウマチセンター



2014.8.11. 文責：布留守敏



## 日本リウマチ学会 2014 研究報告

2014年4月24日～26日に東京で行われた第58回日本リウマチ学会では京大病院から多くの研究報告が行われました(演題の詳細はリウマチセンターホームページ <http://www.racenter.kuhp.kyoto-u.ac.jp> をご覧下さい)。今回はその中でリハビリに関するトピックをご紹介します。

### ◆ 低負荷高速運動は、関節症状を悪化させずに筋力や立ち座り動作を改善する！

学会ダイジェスト：第58回日本リウマチ学会  
2014年4月24日～26日 東京

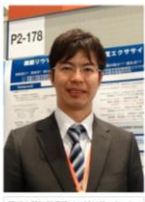
目録メディカル

RA患者の筋力トレーニング、「低強度+高速」で基本動作スキルが向上

2014/4/30

日本リウマチ学会取材照

関節リウマチ (RA) 患者は、日常の活動低下によって全体的な運動機能低下を来したりしやすい。このため、高負荷の筋力トレーニングが筋力維持に効果的とする報告がある一方で、関節のダメージを避けるためにはなるべく安静にするのがよいとして負荷トレーニングを忌避する傾向も見られる。京都大学附属病院リハビリテーション部の高橋孝介氏は、低負荷でもすばやく高速で行う筋力トレーニングを行うと、RAの疾患活動性を高めることなく立ち座りなどの基本動作のスキルが向上することを報告した。4月24日から26日まで東京で開催された日本リウマチ学会 (ICR2014) で発表した。



リウマチセンターとリハビリテーション部の共同で行った運動療法に関する解析結果より、低負荷高速運動<sup>\*1</sup>が関節リウマチの疾患活動性を増強させたり関節痛を悪化させたりすることなく、筋力や立ち座り動作を改善することがわかりました。この研究はリウマチセンターに通院中の患者さんのご協力を得て行われた研究です。また、この話題は日経メディカルでも取り上げて頂きました。

一般的に高負荷低速運動<sup>\*2</sup>を行えば筋力や持久力が向上することは明らかとなっていますが、関節リウマチなどでは、高負荷低速運動をすると関節痛の原因になるため、このような従来の運動療法では限界があるとされていました。そこで低負荷高速運動という新しい運動療法の有効性を比較しました。

### Theraband (セラバンド)



図1 疾患活動性

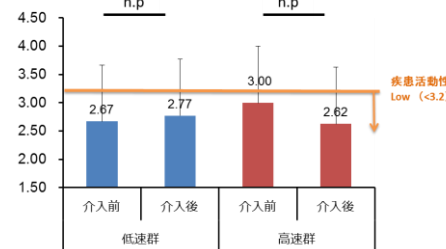


図2 立ち座り運動の速さ

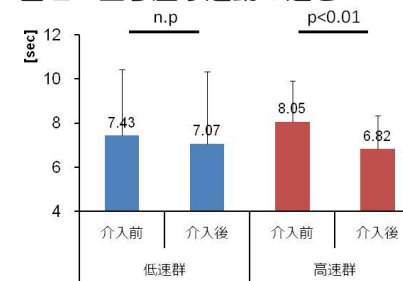


図1は、関節リウマチの疾患活動性を表しています。低速群では疾患活動性がやや増加傾向(有意差なし)ですが、高速群では低下傾向(有意差なし)でした。図2は立ち座り運動の速さを表しています。低速群では立ち座り運動に改善が見られませんでした。高速群は有意差を持って改善が見られました。このように、低負荷高速運動は、関節リウマチの疾患活動性や疼痛を悪化させずに、立ち座り動作や筋力を改善することがわかりました。

このような「リハビリテーション」は、「ケア」、「薬物療法」、「手術」と並んで、関節リウマチ治療4本柱の1つとされています。今回報告した新しい運動療法を取り入れることで、より良好な運動機能を維持することが期待されています。

### ※1. 低負荷高速運動とは？

セラバンドというゴムのベルトなどを使用して軽い負荷をかけて速く動かす運動です。負荷が軽いため関節にかかる負担が軽くなると予想されています。

### ※2. 高負荷低速運動とは？

ウエイトトレーニングなどの重りを使用して強い負荷をかけてゆっくり動かす運動です。一般的な筋肉トレーニングで行われている方法です。負荷が強いため関節にかかる負担が大きいと言われています。

図に示した「低速群」とは従来の高負荷低速運動であり、「高速群」とは新しい低負荷高速運動を意味します。「介入前」とは運動療法開始前、「介入後」とは運動療法を8週間行った後の検査結果を表します。





## ヨーロッパリウマチ学会関節エコー研修会参加報告

2014年6月8日～11日に、フランスパリで行われたヨーロッパリウマチ学会関節超音波（エコー）研修会に参加しましたので報告します。

ヨーロッパでは日本より早くから関節リウマチの診療において関節エコー検査が導入されています。この研修会も1996年から開催されていて今年で21回目となります。会場はシャルルドゴール空港のすぐ隣のホテルで開催されました。京大病院からは7名（リウマチセンター2名、免疫・膠原病内科3名、整形外科2名）の医師が参加しました。

ヨーロッパやアメリカで活躍されている著名なリウマチ医が講師として参加しており、非常にエキサイティングで勉強になる研修会でした。関節エコーは関節リウマチの診断や治療効果判定に有用です。この経験を日常診療に生かしていきたいと思えます。



## 京大リウマチセンター関節エコー体験会のご案内

2014年9月3日に関節エコー体験会を実施いたします。今回は関節リウマチで京大病院を通院されている患者さんを対象に、無料でこの関節エコーを体験して頂くという企画です。予約制となっておりますので、ご希望の方は1AB外来リウマチセンタースタッフまでお申し出下さい。なお、申込順でのご予約で、満員となった時点で申込を終了させていただきますのであらかじめご了承下さい。



## 第9回リウマチ教室報告

第9回リウマチ教室が2014年5月28日に開催されました。京都大学大学院医学健康科の坪山直生先生に「骨が折れるのを防ぎましょう」という演題でご講演頂きました。

今回は、骨粗鬆症の治療の意義や骨粗鬆症の治療薬、運動療法の意義についてご講演頂きました。関節リウマチやその治療によく使用されているステロイド薬は骨粗鬆症のリスクを増加することがわかっています。従って定期的な骨密度検査や痛みがある部位のX線検査、適切な骨粗鬆症薬による治療、運動療法などが欠かせません。

骨粗鬆症についてご相談されたい方は各主治医までご相談ください。

なお、第10回リウマチ教室の報告は次号で予定しておりますので楽しみに。



### 受付時間

午前8時30分～午前11時00分

診察室	月	火	水	木	金
108号室	橋本	石川	藤井	橋本	藤井
109号室		布留(午後)	伊藤	伊藤	布留

リウマチに関するご質問、「リウマチ通信」や「リウマチ教室」で特集してほしいテーマがありましたら、外来主治医または外来秘書にお気軽にお申し出下さい。

### お問い合わせは…

京都大学医学部附属病院 リウマチセンター  
代表電話 075 (751) 3111 予約電話 075(751) 4891  
〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町 54

