

2022.2. 1 文責：大西

高齢発症関節リウマチについて

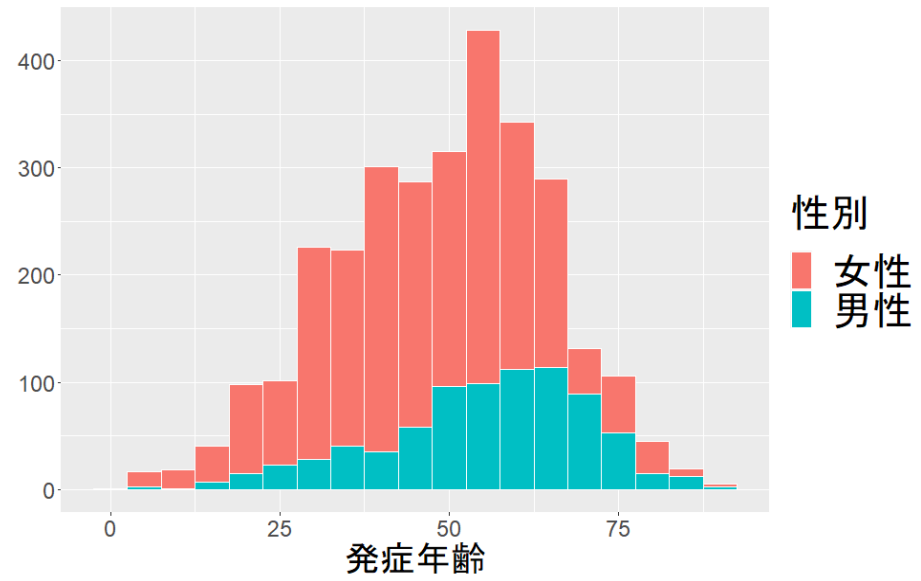


◆関節リウマチの発症年齢

関節リウマチの発症年齢には、2つのピークがあり、比較的若い女性を中心としたピークと、高齢になってからのピークがあります。

下図は京都大学リウマチセンターに通われたことのある関節リウマチ患者さんの発症年齢の分布です。京都大学リウマチセンターでは、比較的年齢が高く発症されている患者さんの割合が多いです。一方で、高齢者の関節リウマチ患者さんには、高齢になってから発症された関節リウマチの患者さんと、若くに発症され高齢となった関節リウマチ患者さんがいらっしゃいます。

KURAMAコホートの発症年齢



◆高齢発症関節リウマチの特徴

高齢者に発症する関節リウマチの特徴として、①男性患者の比率がその他の世代の関節リウマチに比して高くなる、②肩、膝、手首、肘、足首など大きな関節を中心に障害される、③太もも、二の腕などの筋肉痛を認めることがある、④血液検査でのリウマトイド因子、抗CCP抗体などが陰性であることが多い、などがあります。高齢化社会を迎えて患者さんは増加していますが、血液検査で関節リウマチに特徴的な検査が陰性であることがあり、診断が遅れることもありますので、専門医による適切な診断が大切です。

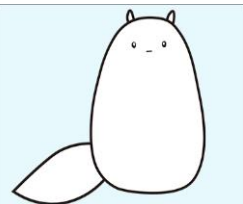
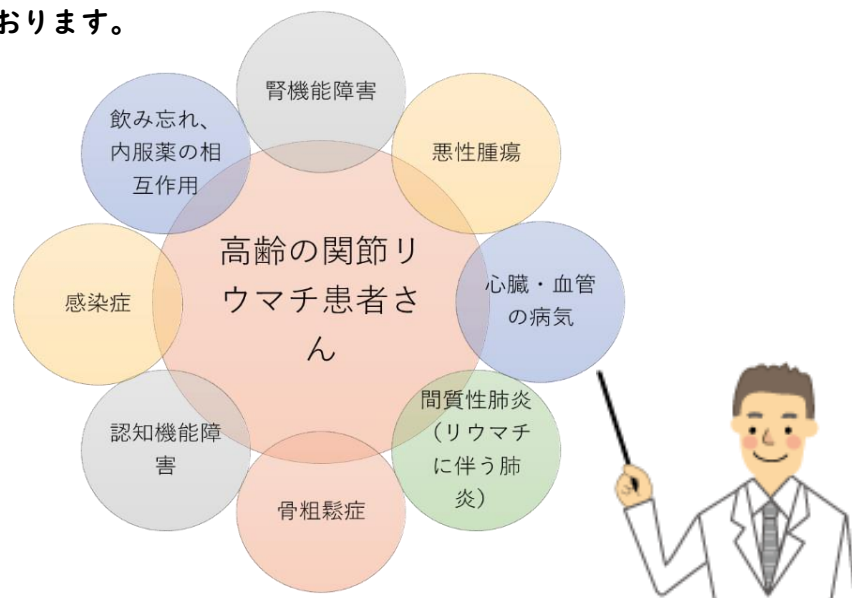
	高齢発症関節リウマチ	若年発症関節リウマチ
性差	男性の比率が若年発症より高い	女性の比率が高齢発症より高い
発症様式	1-2週間程度で急に発症する 大関節（肩・肘・股・膝）に関節炎が生じやすい	慢性で緩徐に発症 小関節（手関節、手指、足趾）の関節炎から発症することが多い
リウマトイド因子 (RF)	陽性割合 50-60%と若年発症よりやや低い	陽性割合 70-80%と高齢発症より高い
抗CCP抗体	陽性割合 60-70%と若年発症よりやや低い	陽性割合 80-90%と高齢発症より高い
ステロイドの反応性	良好な場合が多い	一般的に多少は反応が見られるが、不完全な場合が多い
合併症	腎臓の障害、間質性肺炎（リウマチに伴う肺炎）の合併が多い。	罹病期間の長くなると、合併症が増えてくる。

◆高齢関節リウマチの注意点

高齢発症の関節リウマチ患者さんに限らず、高齢となった若年発症の関節リウマチ患者さんも、心臓や血管の病気、糖尿病、肺の病気、腎臓の機能の悪化、骨粗鬆症など、その他の病気を同時にもっている事が多いため、個々の病状、生活レベルに合った治療を行うことが求められます。また、悪性腫瘍（いわゆる癌）を併発している患者さんや過去に癌を治療された患者さんもいらっしゃるの、使用できる薬剤が限定されることもあります。

さらに、感染症のリスクは、高齢者で高いため、ステロイドなどは可能な限り中止が望ましいです。

当院では、合併症に配慮しつつ、極力生活の質を落とさないように、比較的積極的に治療を行うようにしております。また、複数の併発症を有するため、多数の薬剤を内服することによる相互作用や、薬剤の飲み忘れなどにも気を使っております。



★お願い★

現在、京大病院では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、電話診療を積極的に行っております。電話診療をご希望の方は、医師・スタッフにお気軽にお声がけください。

◆リスク軽減のための対策



● ヘルシーでバランスのとれた食事。

3食しっかりとって、主食、主菜、副菜をバランスよく摂取することが重要です。また、骨粗鬆症対策に、骨の材料となるカルシウム、骨代謝を盛んにするビタミンD、骨形成を促すビタミンKをバランスよく摂取することが大事なようです。カルシウムは乳製品や小魚、大豆製品、ビタミンDは干しシイタケやきくらげなど、ビタミンKは納豆などに多く含まれています。

● 規則的な運動と十分な休養を。

少し汗ばむ程度の有酸素運動を、翌日に痛みが残らない程度に毎日続けることが重要です。

● 規則正しい睡眠習慣。

ただし、睡眠時間は人それぞれです。日中の眠気で困らなければ十分で、睡眠時間8時間にこだわる必要はありません。また、就寝前4時間のカフェイン、就寝前1時間の喫煙は避けましょう。眠ろうとすると、寝つきが悪くなるので、眠くなったら床に就くなど、就寝時間にこだわりすぎず、同じ時刻に毎日起床、早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じると考えましょう。また、昼寝をするなら15時前の20-30分程度が目安です。寝酒は睡眠を浅くするので避けましょう。

● ストレスをためない。

● 禁煙。アルコールは控えめに。

● 感染対策

手洗い、うがい、マスク着用の励行。ワクチン接種としては、带状疱疹ワクチンである、シングリックスやインフルエンザワクチン、コロナワクチンの接種の励行。生ワクチンは、ステロイドや免疫抑制薬を服用している場合は、原則として接種ができません。

