

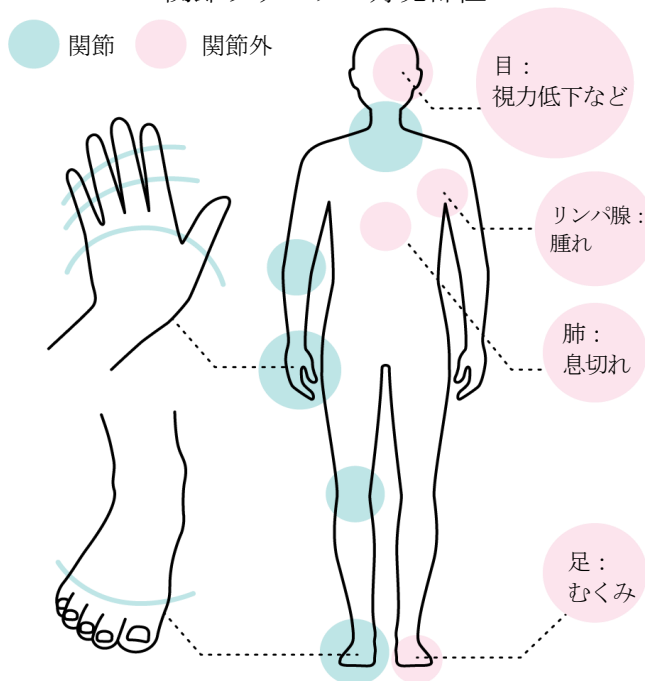
関節リウマチ

年齢を重ねると、膝・股関節・腰・手指などが痛み出します。これは、軟骨がすり減る『関節症』と呼ばれ、動かすと痛いのが特徴です。しかし、『関節リウマチ』はまったく違います。関節リウマチは『関節炎』が次々起こる炎症病です。しびれではなく関節が腫れて痛くなります。女性は、男性の3～4倍の割合で発症するといわれています。

関節リウマチは、関節の炎症が続くことで軟骨や骨が破壊され、関節の変形や関節機能に障害が起こったりする病気です。関節が一度破壊されてしまうと、もとの状態に戻るのには難しいといわれているため、小さな症状でも見逃さないようにしましょう。早期発見が大切です。



関節リウマチの好発部位

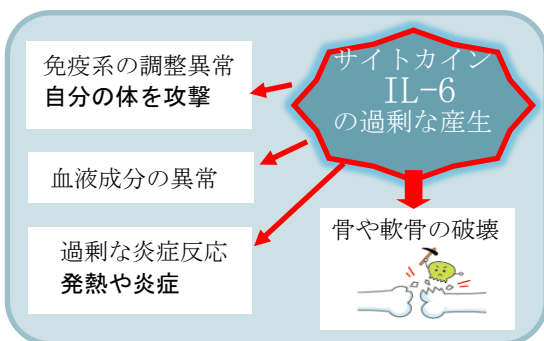


リウマチの原因

すべての原因が明らかになっているわけではありませんが、関節の炎症の引き金となるのは、「サイトカイン」という免疫細胞からつくられるタンパク質です。サイトカインには大きく分けてインターロイキン (IL)、インターフェロン (IFN)、腫瘍壊死因子 (TNF) などがありますが、さらに細かく分類すると種類は数百にのぼり、その作用も多岐にわたります。なかでも、IL-6やTNF- α のような炎症性サイトカインは、細菌やウイルスなどが体内に侵入すると、炎症反応を促進させて撃退するという重要な役割を担っています。しかし、この炎症性サイトカインが過剰に分泌されると、さらなる炎症につながり、関節リウマチなどの自己免疫疾患の原因にもなるのです。

炎症性サイトカインが内臓に炎症を起こし、関節炎よりも内臓の病状が強く出ているときには一般に『膠原病』と呼ばれています。

この炎症が起こるメカニズムに注目して、最近では、IL-6やTNF- α の働きを抑制する生物学的製剤も注射や点滴として活用されています。



リウマチの初期症状

リウマチのかかり始めは、●熱っぽい ●からだがだるい ●食欲がない ●朝方に関節の周囲がこわばるなどの症状がみられます。そして、その後には小さな関節が腫れ、やがて手首やひじ、肩、足首やひざ、股関節など全身の関節に広がっていきます。ちなみに、「リウマチ熱」という病気がありますが、これは溶連菌という細菌の感染によって起こる病気です、関節リウマチとは異なります。

関節リウマチと食

海外の報告では、抗リウマチ薬を服用中の関節リウマチ患者さんがEPA、DHAを豊富に摂取すると、服用していない患者さんに比べて関節炎がよくなる（寛解する）割合が増加すると報告されています。

魚介類は食肉と比べて、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）といった「オメガ3系脂肪酸」が多く含まれます。ナッツ類やオリーブも含有量が多い食品として知られています。一方、食肉に多く含まれる「オメガ6系脂肪酸」は、局所の痛みや腫れを引き起す炎症物質の発生源になります。いわゆる「痛み止め」はこの炎症物質を作りにくくすることが薬効になります。EPAやDHAなどの「オメガ3系脂肪酸」そのものが本当に関節リウマチの治療薬になるのか、まだ開発段階ですが、少なくとも魚介類の食事摂取を心がけることは大切ではないでしょうか。体によい食習慣を心がけることは大切です。「京都大学医学部附属病院 リウマチセンター／兄弟リウマチ通信第23号より」

おすすめサプリ！

\$70 SRP
90 capsules



マグナスのOMEGA DHAはDHA・EPAをバランスよく配合した「オメガ3系脂肪酸」です。