

◆ たばことリウマチの関係について

● はじめに

いつもIORRA調査にご協力いただき、ありがとうございます。多くの患者さんに記入していただいた調査書を見るたびに感謝の気持ちでいっぱいになります。それと同時に、ご協力いただいた調査結果を詳細に検討し、よりよいリウマチ治療へつなげたいという気持ちが湧きあがってまいります。現在、たばこと関節リウマチの結びつきについて検討を進めておりますので、ここで皆さまに、たばこがリウマチにどう影響するのか、簡単にお話させていただきたいと思います。

● たばこを吸う人は、関節リウマチにかかりやすくなるのでしょうか？

たばこは、肺がんや心筋梗塞（こうそく）の危険因子であると言われております。これはどういうことかと言いますと、たばこを吸うと、必ず肺がんや心筋梗塞になるという意味ではありません。たばこを吸わない人と比べると、吸う人の方が、それらの病気になる可能性が高くなるということを示しています。

それでは、たばこは関節リウマチとかかわりがあると思われませんか？たばこが、肺や心臓の病気にかかわることはあっても、関節の病気であるリウマチとは関係ないと思える人は少なくないかもしれません（少し前までは、私も関係ないと思っていました）。しかし、喫煙は関節リウマチの危険因子なのです。たばこを吸う人は、関節リウマチになる可能性が高くなるという結果が、多くの研究によって示されています。もちろん、関節リウマチの患者さんの中には、たばこを吸ったことがない方もたくさんおられると思います。2011年に行われた第22回のIORRAの調査の結果では、女性の75%、男性の20%の方は、たばこを吸ったことがないと報告なさっています（図）。

関節リウマチの原因については、まだまだ解明されていないことが多いのですが、少なくとも、たばこを吸う人の方が関節リウマチという病気にかかりやすいと報告されています。さらには、関節リウマチ患者さんの20~30%程度の方に、間質性肺炎（かんしつせいはいえん）などの肺の合併症が出現することが知られており、これらの肺の合併症もたばこを吸うことで起こりやすくなるといわれています。

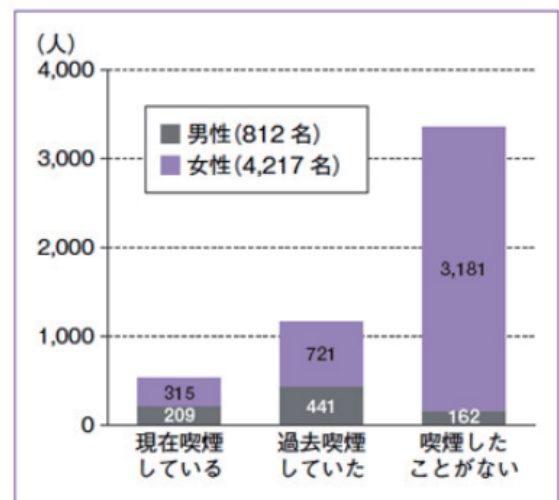


図 リウマチ患者さんの喫煙状況

●たばこを吸う人は、リウマチの治療が効きにくくなるのでしょうか？

たばこを吸っている方は吸っていない方に比べて、メトトレキサート（リウマトレックス®）や生物学的製剤の効き目が弱くなるという報告が、海外の複数の施設から発表されています。日本人のリウマチ患者さんにおいても、たばこが関節リウマチの治療に影響するのでしょうか。関節リウマチの病気の勢いが極めて低い状態を寛解（かんかい）状態と表現しますが、IORRA 調査を用いた解析の結果から、たばこを吸っている方は吸ったことがない方と比べ、特に男性の患者さんにおいて、寛解状態に到達している方の割合が低いことがわかりました。日本のリウマチ患者さんにおいても、たばこを吸うことで治療薬の効果が十分に得られない可能性があります。

●たばこをやめることで、リウマチの症状はよくなるのでしょうか？

肺がんや心筋梗塞は、禁煙することで発症する可能性は確実に低下すると言われています。では関節リウマチの場合はどうでしょうか。実は、禁煙することだけでリウマチの病気の勢いが改善するのかどうかは、まだ十分に明らかにされていません。ですが、肺や心臓の合併症が少なくなれば、リウマチに対する治療の選択肢の幅が広がるのが、皆さまにご協力いただいているIORRA 調査から明らかとなっています。

●禁煙のすすめ

関節リウマチの患者さんにとって、たばこを吸うことが、リウマチの治療に悪影響を及ぼしている可能性があります。また、たばこを吸うことで、肺や心臓などに重大な合併症を起こしてしまう可能性が高くなってしまいます。近年、関節リウマチの治療は目覚ましく発展していますが、リウマチの治療をより効果的に行って、健康な生活を続けていくためにも、たばこを吸っている患者さんには、ぜひ禁煙していただくことをおすすめいたします。皆さまに記入していただいている調査票によって、今まで十分に明らかにされていなかったリウマチについての疑問を明らかにすることができると考えております。これからも、調査にご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。

（井上 靖）

◆ 関節リウマチ患者さんの骨折予防法

● はじめに

関節リウマチの患者さんは、関節リウマチにかかっていない方にくらべて骨折しやすいことが知られています。その原因として、関節リウマチの炎症が骨をもろくしてしまうこと、ステロイドを使っている方が多いこと、骨粗しょう症の方が多く、身体が不自由な方が多いこと、転びやすいこと、などが言われています。しかしながら、これまで関節リウマチの患者さんにおける骨折の全体像や部位別の骨折原因などは不明でした。もしこれらが明らかになれば、関節リウマチの患者さんの骨折予防にとっても役立つはずで、そこで今回、IORRA調査をもとに関節リウマチ患者さんの骨折の全体像と部位別の骨折原因を検討しましたのでご報告いたします。

● 骨折の全体像

2000年から2010年の間にIORRA調査にご協力いただきました、総計9,720名の関節リウマチ患者さんからの結果を解析しました。骨折された患者さんは合計1,317名で、総骨折数は2,323でした。約6割の患者さんは1回骨折されたのみでしたが、2割弱の患者さんは3回以上骨折をされていました。3回以上骨折された患者さんは女性に多く、女性の患者さんは骨折しやすいことがあらためて浮き彫りになりました。女性の方はくれぐれも骨折にご注意ください。

具体的な骨折部位では肋骨（ろっこつ）がもっとも多く、ついで脊椎（せきつい）〔頸椎（けいつい）、胸椎（きょうつい）、腰椎（ようつい）〕、足、大腿骨頸部（だいたいこつけいぶ：太ももの足の付け根）でした（図1）。とくに脊椎と大腿骨頸部の骨折では、患者さんの年齢が高くなるにしたがって、その頻度が高くなっていました。ご高齢の方はこの2つの骨折にとくに注意が必要なようです。肋骨と足の骨折はその逆で、年齢の比較的低い患者さんに多くみられました。

骨折の原因は約5割の方で転倒、3割の方で“いつのまにか折れた”でした。骨折の原因に転倒の占める割合は、患者さんの年齢が高くなるにしたがって増えていました。ご高齢の患者さんは、転倒に十分にご注意をお願いします。

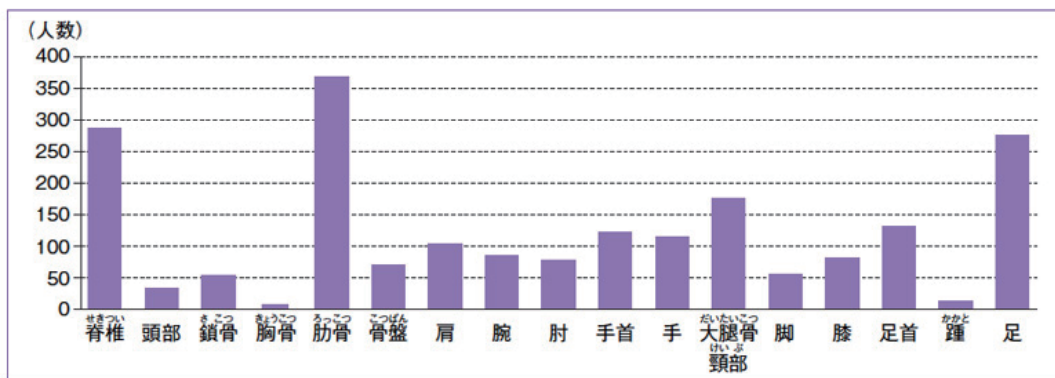


図1 部位別の骨折数

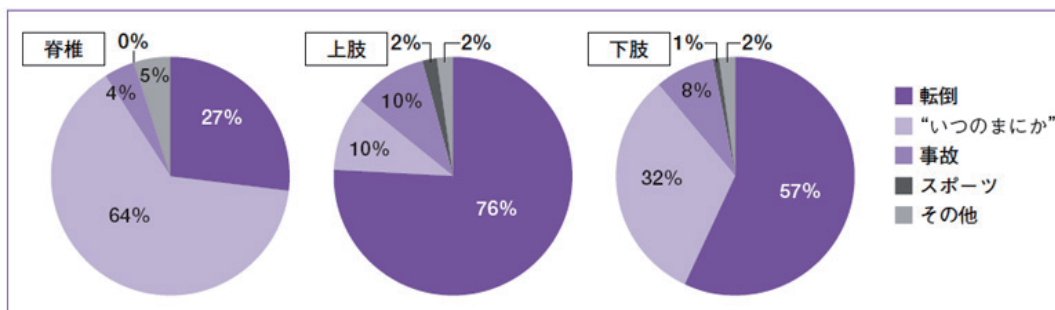


図2 部位別の骨折原因

●骨折の部位別の原因

つぎに、骨折部位別にその原因を調べました（図2）。脊椎の骨折では“いつのまにか折れた”がもっとも多かったのに対し、上肢（じょうし：肩～手）や下肢〔かし：股関節（こかんせつ）～足〕の骨折では転倒がもっとも多いという結果でした。転倒の際につい手が出てしまうのは当然のことですので、上肢骨折における転倒の割合が高いのは仕方ないのかもしれませんが、下肢骨折の中では、大腿骨頸部において転倒の割合がとくに高いという結果でした。

●骨折の予防法

今回の調査から、転倒の予防が骨折の予防にとっても大切であることがわかりました。そして転倒を防ぐことで、とくに上肢（肩～手）や下肢（股関節～足）の骨折を予防できる可能性があることもわかりました。過去のIORRA調査から、関節リウマチ患者さんは年齢や性別にかかわらず転倒しやすいことがわかっています。皆さん、くれぐれも転ばないように十分ご注意ください。自宅では足もとや床の整理、手すりの設置などの介護リフォームも有効でしょう。介護リフォームには介護保険や自治体からの助成金を使えることがありますので、お住まいの市町村役所の窓口にご相談ください。外出するときには、足もとに十分ご注意ください。かかとをつぶした靴をはかない、両手をふさいで歩かない、なども転倒予防に有効です。歩行に不安をもっておられる方には、杖の使用をお勧めします。また転倒は歩いているときだけでなく、立ち上がるときにも起こります。立ち上がるときにも、十分ご注意ください。リハビリテーションも筋力の維持や増強に有効な手段ですので、ご興味のある方は主治医にご相談ください。

脊椎の骨折は年齢にかかわらず“いつのまにか折れた”が大きな原因であったことから、脊椎の骨折予防には骨粗しょう症の治療がとくに大切であることがわかりました。骨粗しょう症は脊椎以外の骨折の原因でもあります。バランスの良い食事や適度の日光浴（夏なら6分、冬の曇った日なら30分が目安です）、適度の運動をお願いします。また最近はいろいろな骨粗しょう症のお薬がありますので、気になる方は主治医にご相談ください。

●さいごに

関節リウマチにかかっておられる皆さんには、日常生活に多くのご不自由がおありかと思えます。骨折すると、そのご不自由はさらに大きくなってしまいます。骨折を予防し、少しでもご不自由の少ない生活を送られることを心より願っております。

（越智健介、古谷武文）



皆さまの状態が少しでも良くなりますようお祈り申し上げますとともに、私ども職員一同も力を尽くす所存です。

東京女子医科大学附属膠原病リウマチ痛風センターでは、IORRA で皆さまからいただいた調査結果を、日本の、世界のリウマチ患者さんがよりよい医療を受けられるための資料にしようと考えております。今後とも引き続き、皆さまのご協力をお願いいたします。

IORRA 委員会

東京女子医科大学附属膠原病リウマチ痛風センター
ホームページ <http://www.twmu.ac.jp/IOR>
いつでもアクセスしてください。