

関節が痛い！ どうすれば いいの？



かかりつけ医を
見つけよう！

宮崎 吉孝 院長

1986年大分医科大学卒業、1990年大分医科大学大学院修了。医学博士。日本内科学会総合内科専門医、日本リウマチ学会専門医・指導医、日本呼吸器内視鏡学会気管支鏡専門医、日本骨粗鬆症学会認定医、日本抗加齢医学会専門医・評議員、日本医師会認定産業医、日本リウマチ財団登録医、日本キレーション協会認定医、日本メンスヘルズ医学会テストステロン治療認定医、死体解剖資格、大分県医師臨床研修指導医。



日本抗加齢医学会認定医療施設 医療法人格 健会
みやざき内科リウマチクリニック

所> 教1-3-15 ☎097-558-5600 ☎097-558-3010 休> 日・月曜、祝日
受> 火～土曜8:30～12:00、13:30～17:00 ※初診の方は～15:00
診療科目> 内科、リウマチ科 □<https://miyazaki-naika.jp>

関節が痛くなる病気はリウマチ以外にもいろいろあります。
どんな関節炎でも食事療法が大切だということがわかってきました。

Q 関節が痛いのですが何科を受診すればよいですか？

A 関節痛を起こす病気としては、関節リウマチ、膠原病、若年性

特発性関節炎、リウマチ性多発筋痛症、更年期障害などがあります。各々専門領域が異なりますので、何科が良いかはかかりつけ医に相談されることをお勧めします。相談する医師がない場合は、まずはリウマチ科、整形外科を受診するのがよいと思います。リウマチ科の受診先については日本リウマチ学会のリウマチ専門医・指導医リストが公表されていますので参考にしてください。

Q 関節リウマチの診断はどのようにされるのでしょうか？

A 2010年に米国および欧州リウマチ学会が合同で作成した分類基準を元に診断を行っています。腫れや痛みがある関節の数、自己抗体の有無、炎症反応の有無、症状が続いている期間の4項目について点数化します。点数が6点以上であれば関節リウマチと診断して治療を開始することになっていますが、6点未満であっても関節エコーやMRIで所見があれば治療を開始する場合もあります。1987年の関節リウマチ分類基準にはレントゲンの異常所見がありましたが、現在ではレントゲンの異常が出る前に治療を開始する時代になっています。早期診断のために関節エコーが活用されるようになりました。日本リウマチ学会では関節工

コーの専門家として登録ソノグラフアーの制度を設けています。

Q 関節リウマチの原因はなんですか？

A 原因は不明ですが、遺伝的背景のある方に環境要因が重なって発症すると推定されています。昨年、坂口志文先生がノーベル賞を受賞されたことは記憶に新しいと思います。坂口先生は制御性T細胞（Tレグ）が減少すると自己免疫反応が起こることを発見されました。今後はTレグを増やすことで関節リウマチを治療しようという研究が進行するだろうと期待されています。

Q 関節リウマチのお薬について教えてください。

A 関節リウマチと診断されたら抗リウマチ薬を開始します。抗リウマチ薬には、メトトレキサートなどの従来型合成抗リウマチ薬、生物学的抗リウマチ薬（バイオ）、分子標的合成抗リウマチ薬（JAK阻害薬）があります。ロキソプロフェンなどの抗炎症薬やステロイド薬では関節破壊を止められませんが、抗リウマチ薬を中心とした治療が必要です。抗リウマチ薬の使用は知識と経験が必要で注意すべき副作用もありますので、リウマチ専門医での治療を受けることをお勧めします。

Q 関節炎に対する食事療法があれば教えてください。

A 腸炎と関節炎が同時に起こる腸管性関節炎という病気があるよ

うに腸と関節には密接な関係があることがわかってきました。関節リウマチでも腸内細菌のプレボテラ・コプリ菌との関係が明らかにされています。健康な腸にはバリア機能があつて細菌毒素や食品中の有害物質が吸収されるのをブロックしていますが、腸に炎症があるとバリア機能がなくなつて関節炎の悪化につながります。腸の状態を良くするには腸内の善玉菌を多くしなければなりません。善玉菌を多くするには良い食事を心がける必要があります。次世代シーケンサーが開発されて約1000種類、1000兆個にも及ぶ腸内細菌叢を網羅的に評価できるようになりました。



以下、三大栄養素毎に関節炎に良い食事を説明します。

○炭水化物は、エネルギー源となる糖質とエネルギー源になりにくい食物繊維に分けられます。糖質のうち分子が小さくて甘みを感じるものが糖類です。糖類にはブドウ糖や果糖などがあります。糖類のうち脳や筋肉がエネルギー源として利用できるのはブドウ糖だけです。果糖の摂取が多いと腸内の悪玉菌が増えて腸管バリアが傷つくだけでなくTレグが減少して関節炎の悪化につながります。特に成分表示に果糖液糖と書かれているものは摂取しないことをお勧めします。果糖液糖は関節や骨の糖化をブドウ糖の10倍も起こしやすいので要

注意です。コラーゲンが糖化されると関節が脆くなります。フルーツについては通常の摂取量であれば問題ありません。食物繊維は腸の善玉菌とTレグを増やします。したがって関節炎を良くするためにはお菓子やジュースなどの人工的な甘い物を避けて全粒穀物、豆、芋などの食物繊維が多い食品を摂取するのが良いでしょう。

○脂質についてはアマニ油、エゴマ油、魚油などのオメガ3、オリーブ油などのオメガ9が身体に良いとされていますが、製造工程や酸化の問題があり、油の種類だけではなく品質にも注意する必要があります。精製油ではなくてアマニシード、オリーブ、魚などの食材から良い油を摂取することを勧めます。

○タンパク質は赤身肉を避けて大豆などの植物性タンパク質を摂取することをお勧めします。タンパク質は身体の維持に必要な反面、腎機能を落とすリスクがあります。タンパク質に多く含まれているリンが腎臓に対するリスクとなります。加工乳製品はリンが多いので過剰摂取しないように注意してください。植物性タンパク質はリンをフィチン酸に結合しているリンの害が出にくい構造となっています。またフィチン酸自体に抗炎症作用があることも知られているので植物性タンパク質をお勧めします。

