URL：http://www.jmrf-nanbyou.org

一般財団法人

難病治療開発機構ニュース

Vol.7-2 July 2019 発行：一般財団法人難病治療開発機構

2019年7月21日（日）に東京・千代田区にて「第6回健康アカデミー」を開催致しました。今回は、「関節炎と骨粗鬆症の新しい治療」をテーマに、当財団クリニカルフェローの石原陽子先生による「しつこい身体の痛みはなぜ起こるのか、どう治療するのか」と当財団理事長の西岡久寿樹による「高齢化社会のリウマチ治療　～進化する変形性関節炎と骨粗鬆症の治療～」についての講演がありました。

「健康アカデミー」は、医療関係者対象のシンポジウムとは違い、患者様や一般の方も参加していただけるセミナーです。当日も医師、看護師、薬剤師、理学療法士の他に多数の患者様がお越しになられました。

本紙を許可なく転載することを固くお断りいたします

講演をする石原陽子先生。
慢性疼痛の原因を、病気、感作、姿勢、体の硬さというポイントから説明し、簡単な運動や体操のやり方も含めて、痛みへの対処法を話されました。また、SAPHO症候群という「時に、皮膚症状を伴う骨関節炎」についてご自身の研究データも含めて詳しく解説していただきました。

講演をする当財団の西岡久寿樹理事長。
ロコモティブシンドロームから始まり、変形性関節症、骨粗鬆症の病気の解説、日常生活での注意事項、新しい治療薬について解説をいたしました。
特に、自己チェックをして早期発見・早期治療につなげることが大切であると強調されていました。

本紙を許可なく転載することを固くお断りいたします

抄録1

しつこい身体の痛みはなぜ起こる？どう治療する？

石原陽子
医療法人虎の門会リウマチ治療膠原病研究センター
クリニカルフェロー

しつこい身体の痛み（慢性疼痛）の原因には様々な病気の他に、病気そのものがひどくはなくても神経が自発的に脳へ痛みを伝えてしまう、中枢・末梢感作と言われる神経の異常な状態もあげられます。この感作があると、病気の治療をしていてもなかなか痛みがとれない、ということが起こってきます。

慢性疼痛の原因となる病気(または状態)には、高齢者によくみられる骨や筋肉、関節の衰え、すなわちロコモティブシンドローム（ロコモ）や、よく知られていないために診断が難しいSAPHO症候群などがあります。ロコモになると、将来介護を受けなければ自立した生活を送れなくなる可能性が高まるため、その予防や治療が大切です。ロコモの治療には医学的な治療の他に運動療法が有効です。また、SAPHO症候群へは、生物学的製剤も含め様々な薬剤が有効であることが報告されており、痛みを軽くできるようになりました。

慢性疼痛の治療は原因となる病気の治療が基本となりますが、その他に運動によって痛みが軽くなることが報告されています。また、病気ではなくても慢性的な姿勢の悪さや体の硬さから、機能的な痛みが発生することもあり、これらの痛みを軽くするためにも運動は有効な手段となります。

今回は慢性疼痛の原因となる病気（感作も含める）とその治療の他に、痛みを軽くする簡単な運動や、姿勢の改善法なども含めてお伝えします。

抄録2

高齢化社会のリウマチ治療
～進化する骨粗鬆症と変形性関節炎の治療～

西岡久寿樹
政策研究大学院大学Global Health Care　Senior Fellow
一般財団法人難病治療開発機構　代表理事
公益財団法人日本リウマチ財団　常務理事

「平成」から「令和」へと時代は移りましたが、現代社会は少子化に伴う高齢化社会へと変化しています。高齢者にとってご自身の足で歩くことができなくなるということは精神的にも肉体的にも大きなダメージを日常生活にもたらし、最終的には介護が必要な生活になってしまいます。

こういった生活に陥らないためには、普段から運動を行い筋力をつけることが重要ですが、どうしても年齢を重ねることによって骨粗鬆症や変形性関節炎を患い、著しくQOLが低下することは避けられない事実です。

股関節や膝などの変形性関節は、重篤化すると人工関節置換術などをするしか方法がないのが現状です。また、高齢者に多くみられる代表的な疾患の骨粗鬆症によって背骨が変形してしまって歩行困難になる方も多くみられます。

今回は、十分な治療を受けられずに痛みに悩まされている多くの患者様にとって朗報となるバイオ製剤の登場によりさらに進化している骨粗鬆症、変形性関節症などの治療薬やリハビリテーションを含めた新しい治療の進歩について解説をいたします。

ロコチェックテスト25

氏名：

下記の25項目の質問の当てはまる個所に○をつけてください

☆ この1か月の身体の痛みなどについて伺います						
1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み（しびれも含む）がありますか	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
2	背中・腰・おしりのどこかに痛みがありますか	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
3	下肢（脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足）のどこかに痛み（しびれも含む）がありますか	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
4	普段の生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい
☆ この1か月の普段の生活について伺います						
5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
6	椅子から立ち上がるのはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
7	家の中を歩くのはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
8	シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
10	トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
11	お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
12	階段の上り下りはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
13	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
14	外に出かけるとき身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか（もっとも近いものを選んでください）	2～3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
16	隣近所に外出するのはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
17	2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰ることはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
19	家の軽い仕事（食事の準備や後始末、簡単な片付けなど）はどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
20	家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）はどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
21	ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなどはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
22	親しい人や友人とのお付き合いを控えていますか	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
23	地域での活動やイベント・行事への参加を控えていますか	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
25	将来歩けなくなるのではないかと不安ですか	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
回答数を記入してください		0点＝	1点＝	2点＝	3点＝	4点＝
回答結果記入してください		合計		点		

日本整形外科学会ロコモテスト25を一部改変

一般財団法人難病治療開発機構　事務局

〒100-0013東京都千代田区霞が関1-4-1日土地ビル1階

電話：03-3580-8532　FAX：03-3580-8533　E-mail：info@jmrf-nanbyou.org

URL：http://www.jmrf-nanbyou.org/

本紙を許可なく転載することを固くお断りいたします