



健康人で行こう!

手や指がこわばる…

長引いたら要注意!

関節リウマチ



手や指の腫れ、こわばり…、もしかしたら、関節が壊れて変形していく『**関節リウマチ**』かもしれません。

疑わしいサインがないか以下でチェックしてみましょう。

- 手指の関節が左右対称に腫れている 朝のこわばりが1時間以上続く
 微熱が続く 体がだるく疲れやすい 最近痩せてきた

これら症状が6週間以上続いたら、関節リウマチの疑いがあります。

関節リウマチは全身のあらゆる関節で炎症が起こる病気です。

発症のピークは“40～50代”。“女性の方が男性の3～4倍多い”そうです。



関節リウマチの特徴は?

女性のほうがかかりやすい

有病率は全人口の0.5%前後（推定70万人）。男性に比べ、女性の方が圧倒的にかかりやすくなっています。



ごうねんきしょうじょう

更年期症状と似ている

リウマチの初期症状の特徴として、「手指のこわばり」「体がだるくて疲れやすい」といったものがありますが、これらは更年期症状ととてもよく似ているため、間違えやすいそうです。

女性ホルモンが影響

妊娠後に症状が軽くなったり、出産後に悪化する人もいることから、リウマチは女性ホルモンの影響も指摘されています。

体中の関節で炎症が起きる

はじめは手指の関節に現れることが多いですが、後に全身のあらゆる関節で起きてしまうこともあるそうです。



予 防 法

関節リウマチの予防法は「**ストレス**」や「**疲れ**」をため込まないことが第一です。

実は、リウマチの発症を高める要因といわれているのが「**心身のストレス**」です。

したがって、疲れに気づいたら無理をしないことが予防の第一歩となります。

あなたのストレス度は?

～ストレスや疲れがたまった時に出やすいサインを以下でチェックしてみましょう～

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よく風邪を引くし、治りにくい | <input type="checkbox"/> 手足が冷たい | <input type="checkbox"/> 手の平や脇の下に汗をかく |
| <input type="checkbox"/> 急に息苦しくなることがある | <input type="checkbox"/> 動悸することがある | <input type="checkbox"/> 胸が痛くなることがある |
| <input type="checkbox"/> 頭が重くスッキリしない | <input type="checkbox"/> 目がよく疲れる | <input type="checkbox"/> めまいを感じることもある |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみしそうになる | <input type="checkbox"/> 耳鳴りすることがある | <input type="checkbox"/> 鼻がつまる |
| <input type="checkbox"/> のどが痛くなることが多い | <input type="checkbox"/> 舌が白くなっていることがある | <input type="checkbox"/> 肩がこりやすい |
| <input type="checkbox"/> 好きな物でも食べる気がしない | <input type="checkbox"/> なかなか疲れがとれない | <input type="checkbox"/> このごろ体重が減った |
| <input type="checkbox"/> いつも胃がもたれている気がする | <input type="checkbox"/> 何かするとすぐ疲れる | <input type="checkbox"/> 仕事にやる気が起きない |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い | <input type="checkbox"/> 腹が張ったり痛んだり、下痢や便秘をすることがよくある | |
| <input type="checkbox"/> 夢を見ることが多い | <input type="checkbox"/> ちょっとしたことでも腹が立ったり、イライラしてしまうことが多い | |
| <input type="checkbox"/> 口の中が荒れたり、ただれたりすることが多い | | |
| <input type="checkbox"/> 背中や腰が痛くなることがよくある | | |
| <input type="checkbox"/> 気持ちよく起きられないことがよくある | | |
| <input type="checkbox"/> 夜中に目が覚めた後、なかなか寝つけない | | |
| <input type="checkbox"/> 人と付き合うのがおっくうになってきた | | |

0～5個

ストレスはほとんどない方です。

6～10個

軽度のストレス状態の方です。

11～20個

中程度のストレス状態・一部病的状態の方です。

21個以上

重度・慢性的ストレス状態の方です。