



マ イ ス タ イ ル  
**MY STYLE**



# 女性の関節リウマチガイド



監  
修

富山大学 学長 齋藤 滋 先生

国立成育医療研究センター・妊娠と薬情報センター 村島 温子 先生

※監修者の所属・役職は2023年4月時点の情報です

## 関節リウマチの治療をされている 女性の患者さんへ

女性の成人前後から40歳台にかけては、人生で大きな出来事や変化を多く経験する時期です。そして、関節リウマチは、この年代に発症される方が少なくありません。

近年、治療は向上しており、症状や関節破壊の進行をおさえられる方が多くなりました。ただ、関節リウマチの治療は、早くから計画的に行うことがなにより重要です。

また、治療は、関節リウマチの状態を考えながら、目標を決め、あなたに合わせて組み立てます。そのため、学業・仕事、妊娠・出産・育児、社会活動・趣味…、様々なことについてあなたの考え方や将来のご希望を、医師・看護師などに伝えて話し合うことも大切です。

そして、この年代は、女性特有の体の変化やリスクを抱える時期でもあります。長く健やかに過ごしていくためには、リウマチだけでなく、ほかの病気の予防や管理も大事なことです。

妊娠・出産を望んでおられる方は、関節リウマチの状態が悪いと、妊娠しにくさや妊娠中のリスクに影響しますので、まずはしっかり関節リウマチをコントロールすることが大事です。そして、赤ちゃんやお母さんに悪影響のある薬は中止するなど、妊娠を目指す前から妊娠に向けた準備をする必要があります。

あなたが、毎日の生活や人生で大切にしたいことやその時期、心配していることなどを医療従事者と話し合い、あなたに必要な治療や健康管理をして、一つ一つ希望を実現しながら過ごしていかれることを願っています。



# もくじ



治療は、あなたが大事にしたい  
生活・ライフスタイルに ..... 4  
合わせて組み立てます

今やりたいこと、これから考えたいこと、譲りたくないことは？  
医師や看護師と話し合いながら、  
あなたに必要な治療を続けていきましょう



あなたの大切な今と将来のために

**1** 関節を守る ..... 6

**2** 関節リウマチ以外の病気、 ..... 8  
女性の病気も予防・管理する

**3** 将来、子どもを持ちたい方は ..... 10  
早くから準備や必要な治療をする



# 治療は、あなたが大事にした 生活・ライフスタイルに 合わせて組み立てます

あなたが今やりたいこと、これから考えたいこと、譲りたくないことは？  
一人一人ちがいますし、考えや環境はだんだん変化していきます。  
時期はいつ頃がよいと思う？ 不安や、迷っていることは？  
医師や看護師と話し合いながら、  
あなたに必要な治療を続けていきましょう。

資格を  
とりたい



就職  
したい

恋愛  
したい



結婚  
したい



友達と  
遊びたい



きれいな  
手のままで  
いたい



い



憧れの  
住まいが  
ほしい

働き  
続けたい



おしゃれ  
でいたい



自由に  
出かけたい

旅行に  
行きたい

孫と  
遊びたい



子どもが  
ほしい

子育て  
したい

手料理を  
作りたい

親孝行  
したい

趣味を  
続けたい



自分の治療よりも  
家庭のことを  
優先したい

変形して  
しまうのはいや

早く、痛みから  
解放されたい

# 1 関節

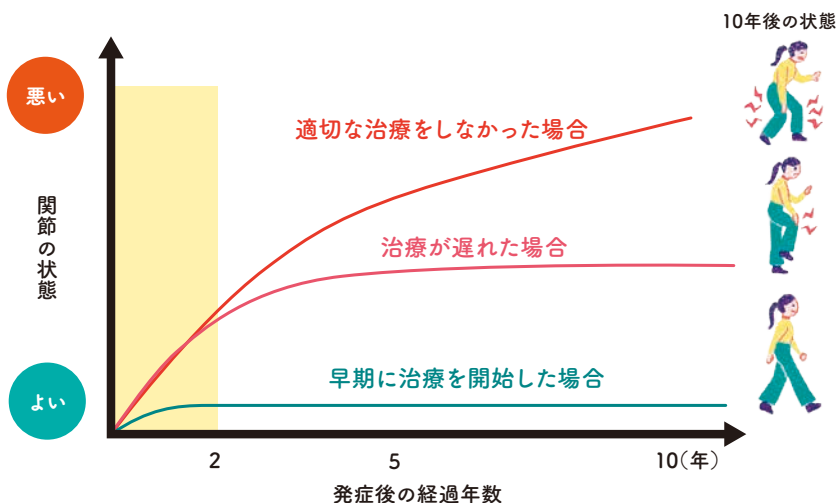
関節リウマチの症状は、発症後の早い時期（最初の約2年間）に急速に進みます。

そのため、**関節リウマチと診断されたらできるだけ早い時期からしっかり治療して、「寛解」の状態になることが、長年、関節を変形なく保っていくために大切です。**

かん かい  
**寛 解**

症状が安定して、病気の進行が止まっている状態

## 治療開始時期とその後の経過



## Q1

関節リウマチの症状がおさまって寛解すれば、治療の必要がなくなりますか。

薬の効果が出て、よい状態が続いた場合、薬を減らしたり、やめたりできる可能性もあります。ただし、リウマチの状態は変化するため、できるだけ寛解の状態をキープできるように、管理を続けていく必要があります。

# を守る



関節の症状が進んでしまう前に、早くから治療して「寛解」を目指す



生活の中で、関節に無理をかけ過ぎないようにする

## Q2

治療で痛みが楽になったので、これまでどおり手や指を動かしてよいですか。



治療が始まって、痛みや腫れなどの症状が減ると、動かしやすく感じるでしょう。ただ、関節への負担が大きいと、症状が悪くなる可能性があります。日常生活の動作で、関節に負担をかけ過ぎないようにすることが大切です。

できるだけ関節に無理をさせない動かし方や、作業自体を減らす工夫、サポートになる道具の活用をしましょう。

例えば、

- 拭き掃除では、左右(横)方向でなく、上下(縦)方向に拭く
- 鍋やフライパンは、持たずに置いたまま、皿に取り分ける
- カット済みの食品、ピーラー、グリップ包丁、蓋開けのオープナー、ワンタッチの洗濯ばさみ、洗髪ブラシなどを活用する

## Q3

仕事や家庭で忙しく、通院や治療が負担に感じます。



治療で症状をおさえられると、毎日の生活動作のしやすさや、負担の軽さにつながります。将来の関節の変形を予防するためにも、できるだけ早くから、あなたに合わせた治療をすることがとても重要です。

薬には、注射や点滴、飲み薬などの様々なタイプがあり、自分で注射する薬を使う方もいます。治療の方法は、あなたのリウマチの状態や目標、生活スタイルなどを考えて調整することができますので、医師と相談しましょう。

歩くと痛みがある、靴が合わないなどで、行動範囲が狭くなってしまいう方もいます。関節リウマチでは、外反母趾やたこがでやすくなり、変形が進むと市販の靴が合わなくなることがあります。関節リウマチの治療や、足への負担を減らすことで、変形を進ませないようにすることが重要です。市販の靴では、きちんと固定できる靴を選び、靴ひもをしっかりと結んで足の甲を覆うなど、歩きやすい工夫をしましょう。



## Q4

靴での外出がつかれて、あまり出かけられません。

# 2 関 節 女 性

健診は仕事を辞めてから  
受けていない。  
まだ若いから大丈夫

生理はつらいけど、  
婦人科は行きにくいし  
がまんしている

成人から閉経を迎える頃までは、女性の体に変化し、女性特有の病気のリスクも高い時期ですが、この時期の女性は検診の受診率が低いことがわかっています。中には生命にかかわる病気もあります。関節リウマチ以外の病気の状態にも気を配り、定期的に検査を受けて、病気が見つければ治療する必要があります。

Q どのような  
検査や治療が  
必要ですか？

POINT  
1

がん検診を  
受けましょう

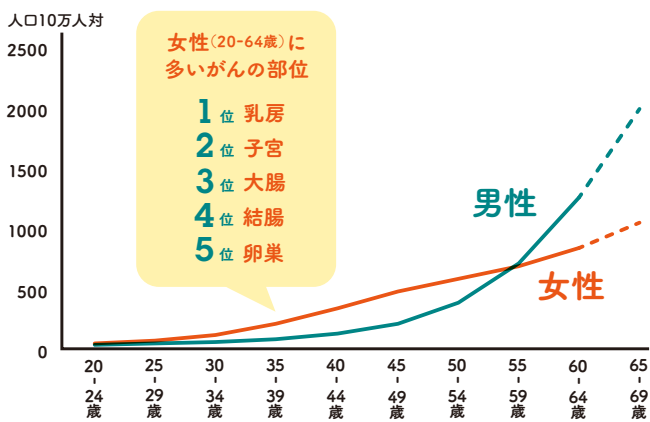
20～50代の女性は、がんになるリスクが男性よりも高いことがわかっています。

20～30代で多いのは子宮頸がん、主な原因は性的接触で感染するヒトパピローマウイルス(HPV)です。

40～50代からは、女性では乳がん、卵巣がん、大腸がんなどが多くなります。子宮体がんにも注意が必要です。

図 がんの罹患率：20～64歳、男女別（2017年）

（人口10万人あたりのがんと診断された数）



国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」(全国がん登録)  
[https://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/dl/index.html](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/dl/index.html) (2021年2月5日閲覧)

がんは、生命にかかわるだけでなく、治っても妊娠・出産に影響する場合もあり、早期発見、早期治療が大切です。例えば、子宮頸がんは20歳以上、乳がんは40歳以上で2年に1回の検診が推奨されています。検診の機会は逃さず活用してください。また、気になる症状があれば、受診して医師の診察を受けましょう。



# リウマチ以外の病気、 の病気も予防・管理する

POINT  
2



## 体重や生活習慣病に 気をつけましょう

関節リウマチの方では、そうでない方  
に比べて、脳や心臓など血管の病気が  
多いことがわかっています。そうした病気  
に関係する、血圧や血糖・脂質（コレス  
テロールなど）や体重は、年齢や生活  
習慣でも変化しますので、正常な範囲  
にコントロールすることが重要です。  
また、肥満は、婦人科の病気にも影響  
します。将来子どもを持ちたいと考える  
方では、体重や生活習慣病の管理は、  
妊娠・出産でのリスクを減らすことにも  
つながります。

この年代の女性には、子宮や卵巣などの  
病気（子宮筋腫、子宮内膜症、卵巣がんなど）  
が見つかることが少なくありません。中には、  
月経の痛みや貧血につながる病気、不妊・  
出産リスクに影響する可能性がある病気も  
あります。

月経の周期や出血の量、痛みの症状、不正  
出血などの体調変化に気を配り、気になる  
ことがあれば、産婦人科で診察を受けて  
必要な治療を受けることが大切です。

POINT  
3



## 婦人科の病気が あれば治療しましょう

POINT  
4



## 必要なワクチン接種や 抗体検査を 確認しましょう

関節リウマチの患者さんは、日頃から感染症の対策に  
気を配り、主治医に相談してインフルエンザなどの  
必要な予防接種を受けましょう。

また、妊娠初期の女性が風しんにかかることで赤ちゃん  
に障害が発生することがあります。風しんの抗体を  
持っていない場合もありますので、ご自身やパートナーの  
抗体価を調べて、ワクチン接種を医師にご相談ください。  
ただし、関節リウマチの薬の中には、使っている間は、  
風しんのワクチン接種ができない薬もあることから  
必ず関節リウマチの主治医に相談してください。

妊娠・出産で  
関節リウマチが悪く  
ならないか不安

健康な赤ちゃんを  
産めるのか心配

育児は  
大変な仕事。  
私にできるのか

# 3 将来、子ども早くか

関節リウマチ患者さんの妊娠・出産を取り巻く状況は、治療の進歩によって変わってきています。現在あるいは将来、子どもを持ちたい気持ちがある方は、早い段階で関節リウマチの主治医や看護師に伝えて、準備や必要な治療について話し合ってください。

身体の状態をととのえ、治療の内容を調整したうえで妊娠を目指すことが、あなたが元気な赤ちゃんを産むために、とても大切なことです。そして、産婦人科と、関節リウマチの主治医が協力しながら妊娠・出産の管理をすることが、あなたにとって理想的です。

一般的に、女性の体には「妊娠しやすい」年齢があります。できるだけ早くから、関節リウマチを寛解の状態におさえて、妊娠の準備をすることが大切です。

35歳を過ぎると妊娠しやすさが下がり、また流産率も上がることが分かっています。また、関節リウマチの方では、病気の状態をおさえたり、妊娠中を考慮した治療に調整したりと、妊娠を目指すまでにいろいろ調整する期間が必要です。

将来妊娠を考えている時期を早めに医師や看護師にお話ください。

そして、不妊は男性側に原因があるケースが約半数といわれます。妊娠を目指すまでに、パートナーと話し合い、必要な準備やチェックしておくのもよいでしょう。



## 妊娠・出産・授乳を考えた治療

### 寛解を目指す治療

妊娠を目指す状態を作ります。

その時その時の状態によって必要な

妊娠の準備

妊活

### 妊娠を目指すための目標

下記を医師に確認してもらいましょう



関節リウマチの病状が安定した状態が続いている



妊娠中を考慮

# もを持ちたい方は ら準備や必要な治療をする

30～40代での妊娠を  
考えているので、  
私にはまだ  
先だと思えます。

## Q1



## Q2

関節リウマチの症状は  
あるけれど、早く妊娠して  
子どもがほしいです。

まずは、治療で関節リウマチの状態を安定させて、  
妊娠中を考慮した治療に調整したうえで、妊娠を目指す  
ことがとても重要です。

それは、関節の炎症が落ち着いていない体の状態では、  
妊娠しにくいだけでなく、母体や赤ちゃんにとって影響が  
あるからです。そして、薬の中には、母体や赤ちゃんに悪影響  
を及ぼす可能性を持つものもあります。

妊娠を目指すまでに、ほかの病気などがいないかを早い時期  
に確認して必要な治療を行っておくのも大切です。

## 妊娠中の治療

薬を、あなたの希望に合わせて調整していきます。

## 授乳中の治療

妊娠

出産

授乳・子育て

必要に応じて妊娠前の  
治療を再開します。

した治療に調整できている

ウォクバ

## リウマチWoCBAネットのご案内

妊娠・出産可能な年齢の女性を意味する言葉である  
WoCBA (Women of Child - Bearing Age)

WoCBA世代の関節リウマチ患者さんは  
妊娠・出産・育児などのライフイベントを考慮しながら  
治療を検討することが大切です

Webサイト「リウマチWoCBAネット」には  
女性の関節リウマチ患者さんが“なりたい私”になることを  
あきらめずに治療を続けるためのヒントがあります

ぜひ、アクセスしてみてください

監修

村島 温子 先生

国立成育医療研究センター・妊娠と薬情報センター

※監修者の所属・役職は2023年4月時点の情報です

WebサイトのURLはこちら

<https://rawocba.net>

二次元コードはこちら



ユーシービージャパン株式会社

アステラス製薬株式会社

(2023年4月作成) NP-KI

CIM21003A02

JP-P-CZ-RA-2300119