

リウマチ通信

2025 年 5 月号

タバコを吸っているリウマチ患者さんに 知っていただきたいことを紹介します。

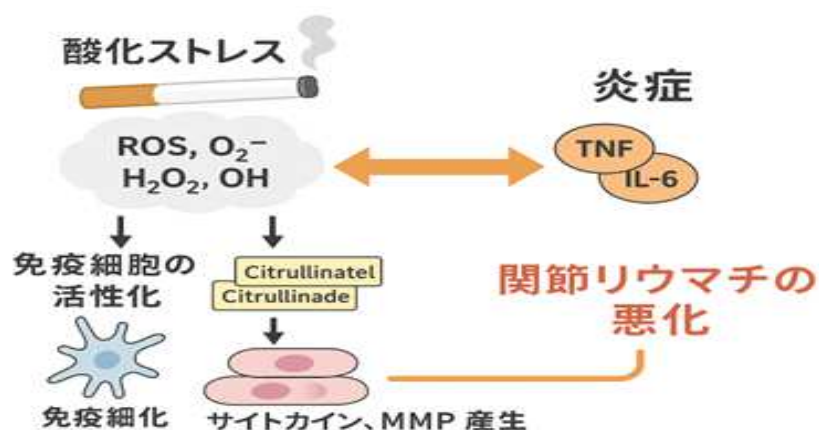
喫煙がリウマチ発症の可能性を高めることは、今や広く知られていますが、リウマチと診断された後からでも、禁煙の意義は非常に大きいです。

★タバコが誘導する酸化ストレスは、免疫細胞の異常な活性化を引き起こしています

りんごを切ってしばらく置いておくと、茶色く変色します。「酸素」との反応つまり酸化が起こっているからです。体の中でも同じようなことが起きていて、タバコを吸ったりストレスを感じたりすると、体の中に活性酸素種という強い酸化力をもった物質ができて、細胞を傷つけてしまいます。

★タバコに含まれる活性酸素種が自己免疫反応の始点や炎症の慢性化に関与しています

活性酸素種は自己抗体(抗 CCP 抗体;リウマチの 7 割の方で陽性)が生じるきっかけとなっています。また、活性酸素種は関節軟骨を傷害する酵素の産生を誘導することが判っています。さらに活性酸素種は、滑膜細胞の増殖や炎症性サイトカイン(TNF- α 、IL-6 など)の産生を促進するシグナル分子としても働くため、滑膜の炎症が慢性化します。抗リウマチ薬や生物学的製剤を使って、炎症性サイトカインを抑える治療をしても、タバコを吸い続けると、十分な治療効果が得られない可能性があるということです。



★禁煙によるメリットは非常に大きい

関節リウマチに関して

- 炎症が軽くなる可能性がある
- 関節の腫れや痛みが減る可能性が高まる
- 関節の変形や破壊の進行を抑えられる可能性が高まる

全身の健康に対して

- 心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが下がる
- 肺の病気のリスクが下がる ⇨ 肺に慢性の病気があるとリウマチ治療が進めづらい
- 風邪や感染症にかかりにくくなる ⇨ 肺炎になるとリウマチ治療は中断
- 食べ物がおいしく感じられるようになる
- 家族や周囲の人の健康も守れる 受動喫煙の害をストップ

★禁煙はリウマチ治療を順調に進めるための、とても大きな一歩です

こちらはニコチン依存度を知るための質問表から抜粋した質問です。当てはまりますか？

♡ 禁煙本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか。

イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加

♡ 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか

♡ 自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか

禁煙が難しいと感じている方も、少しずつ進めることができます。

標準的な禁煙治療は 12 週間、健康保険適用。自己負担額(3 割負担)の目安 約 13,000 円～20,000 円

1箱 600 円のタバコ 1 日 10 本 吸っているなら月約 9,000 円、年 10 万円以上の出費！！

主な参考資料

- 1) Naranjo A. A systematic review with meta-analysis of the effects of smoking cessation strategies in patients with rheumatoid arthritis. Clin Rheumatol, 2021.
- 2) Källberg H. Smoking and rheumatoid arthritis risk: association with HLA-DRB1 shared epitope genes and anti-cyclic citrullinated peptide antibodies. Ann Rheum Dis, 2006.
- 3) 川上憲人. ニコチン依存スクリーニングテスト (TDS) の開発：たばこ依存のスクリーニングツール 日本アルコール・薬物医学会雑誌, 1999 年

(文責 医師 駒野 有希子)