

リウマチ通信

Vol. 46

2020年11月号

関節リウマチと睡眠

関節リウマチと睡眠について研究された報告がいくつかあります。

【睡眠障害と関節リウマチの発症リスクに関して】

我々は、白人ではなくアジア人ですからアジアの報告を見てみましょう。
台湾で行われた研究で、睡眠障害が有る 65754 人と、睡眠障害の無い 65753 人のグループを 9～13 年追跡しました。関節リウマチの発症リスクを調べました。すると、睡眠障害がある人は、睡眠障害がない人と比べて 1.49 倍、関節リウマチの発症リスクがありました。さらに、睡眠時無呼吸症候群を持つ人のグループでは、2.56 倍、関節リウマチの発症リスクがありました。それでは睡眠障害の軽い人（睡眠時無呼吸症候群ではない人）のグループでは 1.47 倍の発症リスクがありました。元々関節リウマチは女性が多いので、女性で不眠の方は、少し心配ですね。

（出典）Sleep disorder associated with risk of rheumatoid arthritis Wei-Sheng Chung et al.

Sleep Breath 2018 Dec;22(4):1083-1091

【関節リウマチの人の不眠の頻度】

では、今度は関節リウマチの方の中に不眠（睡眠に困っている）の方はいかほどいるのでしょうか？

サウジアラビアで行われた研究です。

大学病院のリウマチ科に受診する患者さんから、無行為に（適当に乱数表で選んだ）101 人の関節リウマチの人について、不眠、日中の過度の眠気、閉塞性無呼吸症候群、下肢むずむず病、COL（生活の質）を調べています。

不眠の人の割合は、63%。日中に過度の眠気が出る人は 20%。医学的に睡眠障害と診断されるひとは 20%。更にやっかいなことは睡眠時無呼吸症候群になる危険性（リスク）が 37%。下肢むずむず病になる危険性（リスク）が 63%と報告があります。ただ、良いことも報告されています。眠りの障害は、関節リウマチの病態には関係が無い事。眠りの障害が生活の質に（統計学的には）影響していないこと。

しかし、十分に眠ることが出来ないとならぬ感じがしますね。サウジアラビアがイスラム教の国だからでしょうか？このあたりは、報告には、お国柄もあるということを加味しておかないといけないかもしれませんね。

（出典）Frequency of sleep disorders in patients with rheumatoid arthritis Mustafaa et al.

Open access rheumatology 2019;11page 163-171

【関節リウマチの人の眠りを妨げる要因について】

お国柄では、今度は南半球、サンバの国のブラジルの報告です。大学病院に通う関節リウマチの患者さんからの無行為（ランダムに）112人の方を選びました。睡眠の質を調べたところ、たった18.5%の人だけが、良く眠ることが出来ていると報告されています。良い眠りを妨げている要因は、ステロイド（プレドニン）内服量に関係がありました。プレドニン量が多いと眠りが悪くなる傾向が出ています。「いわゆるよく眠れないこと」と「うつ」になる事には関係が有りませんでした。「いわゆるよく眠れないこと」で睡眠時無呼吸症候群になるのではありませんでした。サンバの国でも、「うつ」になる人がいるとは、ブラジルも先進国の仲間入りなのでしょうね。

（出典）Rheumatoid arthritis and sleep quality
Ana Ckudia Janiszewski Goes et al.

Rev Bras Reumatol Engl Ed. 2017 Jul-Aug;57(4):294-298

【関節リウマチの人の疲労感について】

最後に、文明発祥の地、エジプトから。115人の関節リウマチの患者さんのグループで、疲労感、睡眠障害、「うつ」を調べました。強い体の疲労感は、睡眠障害、「うつ」、リウマチのコントロール不良の3点が関与しているという結果が出ました。さすがに文明発祥の地、でしょうか。至極当たり前のような結果ですね。当然ですが、よく眠れず、うつ状態の心で、関節リウマチのコントロールが悪ければ、心も体も疲れて、強い疲労感が出ますよね。

（出典）Fatigue in Rheumatoid Arthritis Patients: Association With Sleep Quality, Mood status, Disease Activity Nevin Hammam et al.

Reumatol Clin. 2020;16:339-334

【関節リウマチの人のヨガ（Yoga）の効用について】

最後に、疲労感を減らすために、ヨガを行うと良いという報告もあります。

（出典）Yoga for the management of pain and sleep in rheumatoid arthritis: a pilot randomized controlled trial Lesley Ward et al.

Musculoskeletal Care. 2018;16(1):39-47

結局のところは、

- 1) 関節リウマチのコントロールを十分行う。
- 2) ステロイド量は少なくする方向とする。
- 3) 体を動かす。

ということでしょうか？

（文責 医師 真多 俊博）

