

# リウマチ通信

Vol. 44

2020年7月号

## 関節リウマチと運動

### ◎生活習慣病予防

高血圧症や高脂血症、糖尿病といった生活習慣病を予防するためには、適度に体を動かすことが大切です。他にも、運動には、骨を強くする（骨密度の増加）、不眠や不安を軽くするなどの効果が知られています。たまった内臓脂肪は慢性的な炎症を引き起こします。TNFやIL-6といった炎症性サイトカインは、リウマチ患者さんの関節で悪さをしていることで知られていますね。実は、内臓脂肪からも放出されています。内臓脂肪は軽微ながら炎症の引き金をひき、さらに運動不足とあいまって糖尿病や動脈硬化を進める一因となります。

### ◎これから運動を始める方へ

リウマチ患者さんの場合は、運動によって痛みやはれが悪くならないか心配ですね。たしかに、いたんでいる関節には負担がかからないよう工夫がいらします。「24時間ルール」を忘れないようにしましょう。つまり、運動後に丸1日たっても痛みが続く場合は、運動の強度を下げる必要があります。運動中の痛みが10分の2程度までなら良いでしょう。初めて運動を始める方は、受診日に合わせてリハビリ指導を受けるようにしましょう。

### ◎運動が続かないという方へ

少しでも運動への意欲が高めていただけるように、リウマチ外来では、①活動量計の貸し出し、②体組成の測定（年1~2回）を行っています。活動量計は万歩計を進歩させたタイプで、歩く以外の動作も検知します。お声かけいただければ次回の受診日にお貸しできます。

## ◎運動と炎症

骨格筋は、体を動かすだけではありません。運動によって、筋肉が縮むと様々な生理活性物質（マイオカイン）が放出されます。マイオカインは、血液の流れによって肝臓や血管など全身に作用し、コレステロールや血糖を改善し、また血管壁のはたらきを良くします。

運動しない人と比べると、運動後の人には、炎症が誘発されにくいことが報告されています。なぜでしょうか・・・運動後には、筋肉由来のマイオカインが血液中に流れており、それが直接あるいは関節的に炎症抑えたのではないかと推測されています（1）。

リウマチ患者さんの場合、運動によって関節炎や炎症反応（血液検査で見ている赤沈など）は悪化しないか気になりますね。当院の外来にも、定期的に球技や水泳で体を積極的に動かしている患者さんがいます。ご高齢の方でも、よく歩いている方や体操教室に参加している方がおられます。そういったスポーツや運動のために、全身の炎症が悪化することはないようです。参考までに海外の研究を紹介しましょう。平均55才のリウマチ患者さんで、病勢がほぼ落ち着いている方に、筋力トレーニングを週2回半年間続けてもらったところ、懸念していた病勢の悪化はみられなかった。明らかに、筋力は高まり、歩行など体の動きも改善したと報告されています（2）。

参考文献（1） Benatti, F. B. & Pedersen, B. K. *Nat. Rev. Rheumatol.* 11, 86–97 (2015) (2) Andrew B. et. al, *Arthritis&Rheumatism*61, 1726–1734 (2009)

（文責 医師 駒野 有希子）

