

# 関節炎

## Arthritis

Arthritis occurs when the joints in the body are inflamed or there is a breakdown of cartilage in the joints. Joints are places in the body where two or more bones meet, such as the hip or knee.

Cartilage is the cushion in the joints that protects them from pressure and makes movements smooth. When cartilage breaks down in a joint, the bones rub together. This causes pain, swelling and stiffness that often gets worse with aging.

**The most common type of arthritis is osteoarthritis.** With this type of arthritis, the cartilage in the joints wear out over time from use or as the person ages. Injury to a joint may also lead to this type of arthritis. Osteoarthritis occurs most often in the knees, hips and hands. The joints begin to ache and thicken. At times, the tissues around the joint become strained and cause more pain.

**Rheumatoid arthritis** is another common type of this kind of arthritis. The immune system, which normally protects the body from infection, attacks the lining of the body's joints. It causes inflamed and painful joints and may affect other parts of the body, such as the heart, muscles, blood vessels, nerves and eyes.

### Signs of Arthritis

- Joint pain
- Joint is not stable or it feels like it will not support you
- Joint enlarges or swells

関節炎は、体の関節が炎症を起こしたり、関節の軟骨が損傷したときに発症します。関節とは、体の中で腰や膝など複数の骨が接合する部分です。

軟骨は、関節を圧力から保護し、動きをスムーズにするクッションの役割を果たします。関節の軟骨が損傷すると、骨同士が擦れ合うようになり、その結果、関節の痛み、腫れ、硬直が起きて、加齢とともに悪化します。

**最も一般的な関節炎は骨関節症です。**このタイプでは、関節の軟骨が使用と加齢とともに徐々にすり減ります。関節のケガも、このタイプの関節炎の原因になりえます。骨関節症は、膝や腰、手に発症するのが一般的です。発症すると、関節が痛み始めて太くなります。時折、関節の周囲の細胞が緊張して、痛みが強くなります。

**関節リウマチ**も、一般的な関節炎のひとつです。この疾患では、通常は体を感染から保護する免疫システムが、関節の骨膜を攻撃します。関節の炎症と痛みを発症し、さらに、心臓、筋肉、血管、神経、目など体の他の部分にも影響を及ぼすことがあります。

### 関節炎の徴候

- 関節の痛み
- 関節が不安定に感じたり、支えられていないように感じる
- 関節が肥大したり、腫れる

- Stiffness, often in the morning
- Limited use of joint
- Warmth around joint
- Redness of the skin around joint

Other signs may occur with rheumatoid arthritis. If you have any signs that cause you pain or concern, see your doctor.

## Tests

Your doctor will talk to you about your health and look at your joints. Your doctor may order blood tests and x-rays.

## Treatment

Treatment of arthritis is aimed at controlling your signs and improving use of your joints. Your doctor may suggest:

- Medicine to control pain and swelling
- Physical or occupational therapy
- Assistive devices such as a cane or grab bars for the bathtub or toilet
- Weight loss
- Surgery to replace the joint

As a part of your treatment, you may need to:

- Exercise to improve movement and joint strength. Good choices include walking, swimming, bike riding, dancing, strength training and gentle stretching exercises.
- Use hot or cold treatments to control pain and swelling.
- Avoid positions or movements that put extra stress on your painful joints.
- Avoid staying in a position too long.

- しばしば朝に硬直する
- 関節の可動域がせまくなる
- 関節の周囲に熱を持つ
- 関節周囲の皮膚が赤くなる

関節リウマチでは、他の症状が現れることもあります。痛みの原因になる徴候、また不安がある場合、主治医の診察を受けてください。

## 検査

主治医が健康状態について問診し、関節を診察します。血液検査とX線検査が実施される場合があります。

## 治療

治療は、疾患の徴候を緩和し、関節を動きやすくすることを目指します。主治医から以下の処置が勧められる場合があります。

- 痛みと腫れを緩和する薬の使用
- 理学療法または作業療法
- 杖や入浴やトイレのためのつまり棒など介助器具の設置
- 体重の減量
- 人工膝関節置換術

治療の一環として、以下の自助努力が求められる場合があります。

- 関節の動きや強さを改善するための運動。散歩、水泳、自転車、ダンス、筋力トレーニングおよびストレッチなどがお勧めです。
- 温熱または冷却治療による痛みや腫れの緩和。
- 痛みのある関節に過剰な応力がかかる姿勢や動きを避けること。
- 長時間一定の姿勢でいることを避けること。

**Call your doctor right away if:**

- You have severe unexplained joint pain.
- The joint is very swollen.
- You suddenly have a hard time moving the joint.
- Your skin around the joint is red or hot to the touch.
- You have other signs that concern you.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

**以下の場合には直ちに主治医に連絡してください。**

- 説明できない関節の激痛。
- 関節の異常な腫れ。
- 突然、関節を動かしにくくなる。
- 関節周囲の皮膚が発赤したり、触れると熱い。
- その他の不安な徴候がある。

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。