

宮崎善仁会病院 リウマチセンターニュース

第 39 号 (2025 年 8 月号 [2025/8/12 発行])

リウマチ科に通院中のみなさんは、いかがお過ごしでしょうか？全国的に異常な暑い日々が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。引き続き水分を十分に摂取し、脱水にならないようお気を付け、バランス良い食事を摂りつつ、体調管理には十分注意して夏バテを起こさないように気を付けてお過ごし下さい。本日は大人のリウマチ性多発筋痛症のお話をします。

「リウマチ性多発筋痛症」とは

60 歳を過ぎた頃から、朝起きたときに肩や腰まわりが強くこわばり、動くのがつらい。そんな症状が続くと「歳のせい」や「ただの肩こり」と思いがちですが、実は「リウマチ性多発筋痛症 (PMR)」という病気かもしれません。PMR は、原因のはっきりしない炎症によって肩や腰の筋肉に痛みやこわばりが生じる病気です。日本では詳しい統計はありませんが、欧米では 50 歳以上の約 130 人に 1 人がかかるとされ、特に女性に多くみられます。

主な症状

PMR は比較的急に始まります。特徴的なのは、両方の肩や腰、太もものつけ根の痛みと朝のこわばりです。こわばりは起きてから 45 分以上続くことが多く、長時間同じ姿勢でいた後にも強くなります。筋力が極端に落ちたり、筋肉がやせたりすることはほとんどありません。肩や太ももの痛みは、筋肉そのものの炎症だけでなく、関節やその周囲の滑液包という部分の炎症によって起こります。微熱、食欲不振、体重減少、全身の

だるさ、気分の落ち込みなど全身症状を伴うこともあります。欧米では、「巨細胞性動脈炎 (側頭動脈炎)」という血管の病気を合併することがよく知られています。この病気になると頭のこめかみの痛みや顎のだるさ、視力低下が起こり、放置すると失明の危険もあります。日本での合併率は低めですが、注意が必要です。

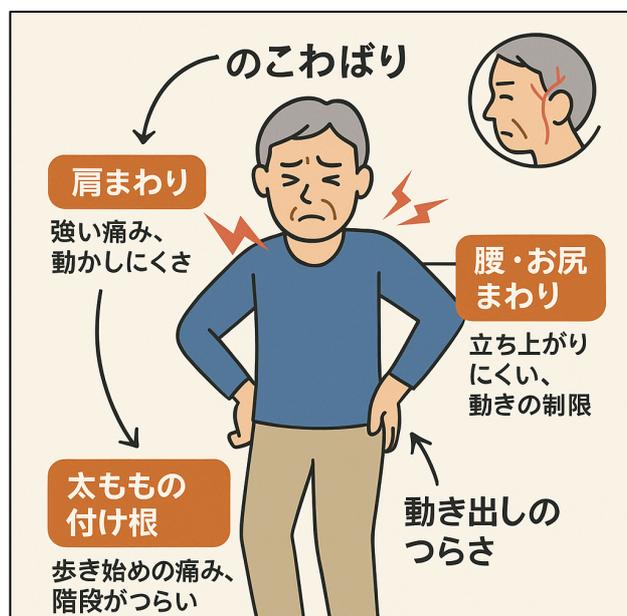


図 1 リウマチ性多発筋痛症の症状

診断の流れ

PMR に特有の血液検査はありませんが、炎症を示す CRP や血沈 (赤沈) が必ず高くなります。一方、関節リウマチで陽性になりやすいリウマトイド因子 (RF) や抗 CCP 抗体は、通常陰性です。画像検査では、レントゲンに骨の破壊は見られません。必要に応じて、関節エコーや MRI で炎症部位を確認します。診断には、2012 年に国際的に作られた「分類基準」が参考にされます。「年齢 50 歳以

上)、「両肩の痛み」「血沈やCRPの上昇」この3つが基本条件で、さらに朝のこわばりの長さや股関節の症状、血液検査、関節エコーの所見などを総合して判定します。似た症状を起こす病気(高齢発症の関節リウマチ、筋肉の病気、感染症、がんなど)を除外することがとても重要です。

PMRとの鑑別が必要な病気

- **関節リウマチ**
手の指の関節が腫れる
- **線維筋痛症**
全身の広い範囲に痛みがある
- **RS3PE症候群**
手の甲がむくみやすい

図2 PMRとの鑑別が必要な病気

治療について

PMRの治療の中心はグルココルチコイド(ステロイド薬[プレドニゾロン])です。少量(通常15mg/日程度)から始め、数日以内に症状が大きく改善することが多いのが特徴です。反応が悪い場合は、診断の見直しや合併症の確認が必要になります。症状が落ち着いたら、数週間ごとに少しずつ減量します。ただし、急にやめると再発しやすいため、半年~1年かけて慎重に減らします。グ

ルココルチコイドの副作用(糖尿病、骨粗しょう症、感染症など)を避けるため、必要に応じてメトトレキサート(免疫抑制薬)を併用することがあります。巨細胞性動脈炎を合併している場合は、より多めのステロイドや、場合によっては生物学的製剤(トシリズマブ)を使うこともあります。

経過と予後

PMRは命に関わる病気ではなく、多くは数年以内に落ち着きます。ただし、30~50%の患者さんで再発が見られます。高齢者が多いため、治療中は薬の副作用にも注意が必要です。

まとめ

- ① 60歳以上で肩や腰の強いこわばりが続くときはPMRの可能性がります
- ② 血液検査で炎症反応が高く、ステロイドに良く反応するのが特徴です
- ③ 似た症状の病気をしっかり除外して診断します
- ④ 適切なステロイド治療と減量計画で、多くは数年以内に治まります

「歳だから」と我慢せず、朝のこわばりや肩腰の痛みが続く場合は、早めにリウマチ科や内科を受診してください。早期診断と治療で、生活の質を大きく守ることができます。

(日高利彦)

リウマチセンターニュースのバックナンバーの必要な方は当院の職員に気軽にお尋ね下さい。なお、当院のホームページでもバックナンバーを確認出来ます。

(https://www.m-zenjin.or.jp/publicity_cat/publicity_1)

(QRコードは右の通り)

