

宮崎善仁会病院 リウマチセンターニュース

第40号 (2025年9月号 [2025/9/8 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？まだまだ暑い日が続いております。体調にくれぐれも気を付けてお過ごし下さい。本日も関節リウマチと似た病気の一つであるシェーグレン症候群のお話をします。

シェーグレン症候群とは

シェーグレン症候群という病気をご存じでしょうか。名前の由来は1933年、スウェーデンの眼科医シェーグレン博士が報告した論文にさかのぼります。日本では1977年に厚生省研究班が研究を進め、広く知られるようになりました。主に中年女性に多い病気で、涙腺や唾液腺を中心に自己免疫の攻撃が起き、乾燥症状を引き起こします。関節リウマチなど他の膠原病に合併することもある、単独で発症することもあります。

シェーグレン症候群は大きく3つの姿に分けられます。1つ目は「目や口の乾燥だけ」のタイプ。比較的軽く済む方もいれば、強い乾燥に悩まされる方もいます。2つ目は「全身の臓器に病変が広がる」タイプ。肺や腎臓、神経などに炎症が及ぶ場合があります。3つ目は「悪性リンパ腫」などの重い合併症が出るタイプです。幸いなことに、長期間大きな変化がない方も半数ほどいますが、残りの方は時間が経つと新しい異常が出てくる可能性があります。

どのくらいの人がかかるのか

2011年の調査では、1年間に約6万8千人が病院で治療を受けていました。しかし潜在的な患者さんはもっと多いと考えられ、

国内で10～30万人にのぼる可能性もあると推測されています。

どんな人に多いのか

発症のピークは50歳代。子どもから高齢者まで幅広く起こり得ますが、男女比は「男性1人に対し女性17人」と圧倒的に女性に多いのが特徴です。関節リウマチの患者さんの約5人に1人が合併します。

原因は何でしょうか

自分の体を自分の免疫が攻撃してしまう「自己免疫」の異常による病気です。遺伝的体質、ウイルス感染などの環境要因、免疫の働きの異常、女性ホルモンなどが複雑に関わり合って発症すると考えられています。遺伝病のように一つの遺伝子の異常が直接の原因ではありません。



図1 シェーグレン症候群の症状

主な症状は？

もっとも代表的なのは「ドライアイ」と「ドライマウス」です。

目の症状：乾き、ゴロゴロ感、かゆみ、まぶしさ、涙が出にくいなど。

口の症状：乾き、唾液が出ない、会話が続けにくい、味が分かりにくい、虫歯が増えるなど。

鼻の症状：かさぶたや鼻出血。

そのほかの症状：関節痛、脱毛、皮膚の発疹、レイノー現象（指先が冷たく白くなる）、膣の乾燥、疲労感、集中力低下、うつ傾向など、全身に及ぶこともあります。

どのように診断するのでしょうか

日本の診断基準では、唾液腺や涙腺の組織検査、涙や唾液の分泌量検査、自己抗体（抗SS-A/Ro抗体や抗SS-B/La抗体）の有無を組み合わせて判断します。2項目以上が当てはまれば診断されます。

どんな治療が治療ありますか

残念ながら根本的に治す方法はありません。治療の目的は「乾燥症状の軽減」と「病気の進行を抑えること」です。目の乾燥に対しては、人工涙液や保湿点眼薬が使われ、最近では涙の質を改善する薬も登場しました。涙の排出口を塞ぐ「涙点プラグ」も有効です。口の乾燥に対して、虫歯予防の徹底が欠かせません。唾液の分泌を促す薬（セビメリンやピロカルピン）が有効な方も多く、人工唾

液や保湿ジェルも補助的に使われます。食生活の工夫も大切です。全身の病変に対して、肺や腎臓などに炎症が強い場合は、ステロイドや免疫抑制薬を用います。関節炎には痛み止めや（状況で）少量のステロイド、皮疹には外用薬などを使います。

日常生活で大切なこと挙げます

- ・規則正しい生活と十分な睡眠
- ・バランスのとれた食事、歯の手入れ
- ・感染症や冷えを避ける
- ・適度な運動（散歩や入浴など）
- ・ストレスの軽減
- ・定期的な診察と検査

慢性の病気ですが、工夫しながら日常生活を楽しむことが大切です。「同じ病気の仲間がいる」「医学は進歩している」と前向きな気持ちを持つことも支えになります。日本には「シェーグレンの会」という患者会があり、毎年集まりが開かれています。医師の研究も国際的に進んでおり、新しい治療法の開発が着実に進んでいます。正しい知識と工夫で、病気に振り回されずに生活することができます。

シェーグレン症候群は「乾燥症状」だけでなく、全身に広がる可能性のある自己免疫疾患です。正しく理解し、医師や仲間と協力して向き合えば、長く安心して生活することが可能です。

（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)

