

宮崎善仁会病院 リウマチセンターニュース

第43号 (2025年12月号 [2025/12/8発行])

本年も残すところわずかとなりました
が、皆様いかがお過ごしでしょうか。急に
寒くなつきましたので保温に努め、手洗
い、うがいをしつかり行い、風邪を引かな
いようにして体調を整えて過ごしていきま
しょう。本号では、

「関節リウマチと認知症」

のお話ししたいと思います。

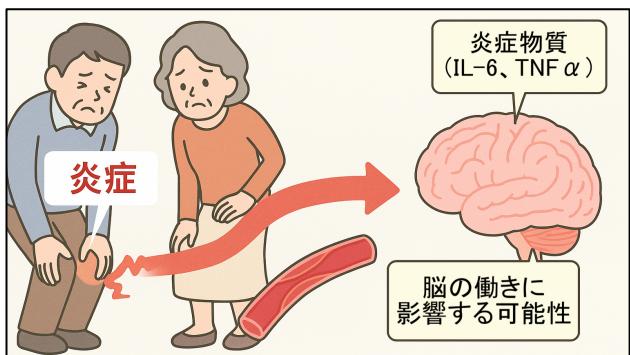
【関節リウマチと認知症】

関節リウマチ(RA)は、関節に炎症がおこり
痛みや腫れを引き起こす病気ですが、近年
の研究で「関節だけの病気ではない」こと
がより明らかになってきました。炎症が全
身に広がることで、血管・肺・骨などにも
影響を及ぼすことはよく知られています
が、**脳の健康、特に“認知症”との関係**
についても注目が集まっています。まず大切なのは、「関節リウマチになると必ず認知
症になる」というわけではない、という点
です。しかし、国内外の多くの調査から、
RA患者さんでは、認知症のリスクがやや高
くなる可能性が報告されています。では、
なぜそのような関連がみられるのでしょうか。

【慢性的な炎症が脳に影響する可能性】

RAでは、炎症を起こす物質（サイトカイン）
が体の中で増えます。代表的なものは
TNF- α やIL-6と呼ばれる物質です。これらは
関節の腫れや痛みを引き起こすだけでなく、
全身の炎症を高める働きを持ってい

ます。近年の研究では、これらの炎症物質
が脳に作用し、神経細胞の働きを弱めたり
、認知機能に影響を与える可能性が指摘されています。



【血管のダメージとの関係】

RAでは、動脈硬化が起こりやすくなること
が知られています。炎症が血管の内側にダ
メージを与え、血流が悪くなることがある
ためです。脳は血流に非常に敏感で、血液
が十分に届かない状態が続くと、**脳血管性
認知症のリスクが上がる可能性**があります。
実際に、RA患者さんでは心血管疾患や
脳卒中がやや増えることが報告されてい
ます。この「血管の健康」と「認知症」は深
くつながっており、リウマチの炎症が血管
を通して脳に間接的な影響を及ぼすと考え
られています。

【合併症や生活への影響】

RAは、痛みや疲れ、睡眠障害を引き起こす
ことがあります。こうした症状が長く続くと、
日常生活の活動量が減ったり、気分の
落ち込み（抑うつ）が生じたりすることが
あります。特に、**抑うつや睡眠障害は認知
症のリスク因子**として知られており、RA患

者さんでこれらが重なることで、認知機能に影響が出やすくなると考えられています。

【治療によるリスクの変化】

興味深い事実として、近年の研究では、炎症をしっかり抑える治療を行うことで、認知症のリスクが下がる可能性が報告されています。特に、

- ・TNF 阻害薬（インフリキシマブ、エタネルセプトなど）
- ・IL-6 阻害薬（トリリズマブなど）

これらの「生物学的製剤」を使用している患者さんでは、認知症の発症率がやや低いというデータがあります。これは、炎症を強力に抑えることで、脳への悪い影響を減らしている可能性があると考えられています。ただし、まだ研究途中であり、確実と言える段階ではありません。

【ステロイドとの関係】

ステロイド（プレドニゾロン）は、RA治療に使用されることのある薬ですが、長期・高用量で使用した場合、気分の変化、睡眠障害、認知機能の低下などが出ることもあることを報告されています。そのため、近年の治療方針では、ステロイドを必要最小限にし、生物学的製剤やJAK阻害薬などで炎症をコントロールすることが推奨される傾向にあります。

【患者さんが気をつけたい点】

RAと認知症の関係は、研究が進むにつれて徐々に明らかになっている段階ですが、現時点では患者さんができることは多くあります。

●炎症をしっかり抑える治療を続ける

治療の中止や減量は、炎症の悪化につながり、全身の負担を増やします。

●生活習慣を整える

無理のない運動、十分な睡眠、バランスの良い食事、禁煙は、関節だけでなく脳と血管の健康にも大切です。

●気分の落ち込みやもの忘れを放置しない

抑うつや不安症状は、認知症と関係があることがわかっています。「最近気分が落ち込む」「やる気が出ない」といった症状がある場合は、主治医に相談することが大切です。

●薬の副作用に注意する

ステロイドの長期使用や、睡眠薬・鎮痛薬の影響で、注意力が低下することがあります。心配な症状がある場合は遠慮なく相談してください。

RAは「関節の病気」であると同時に、「全身の炎症の病気」です。そのため、脳の健康や認知症との関連も、近年の研究で注目されています。しかし、炎症をしっかり治療することで、認知症のリスクが下がる可能性も示されており、正しい治療と生活習慣で十分に対策が可能です。

（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)

