

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。急に寒くなってきましたので保温に努め、手洗い、うがいをしっかり行い、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。

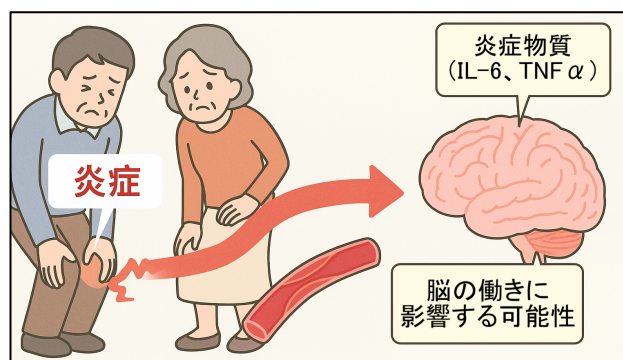
【関節リウマチと認知症】

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たりす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（トシリズマブなど）

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があることも報告されています。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

治療の中断や減量は、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)

