

# 強直性脊椎炎、 X線基準を満たさない 体軸性脊椎関節炎について

監修：森ノ宮医療大学大学院 保健医療学研究科 教授  
富田 哲也 先生

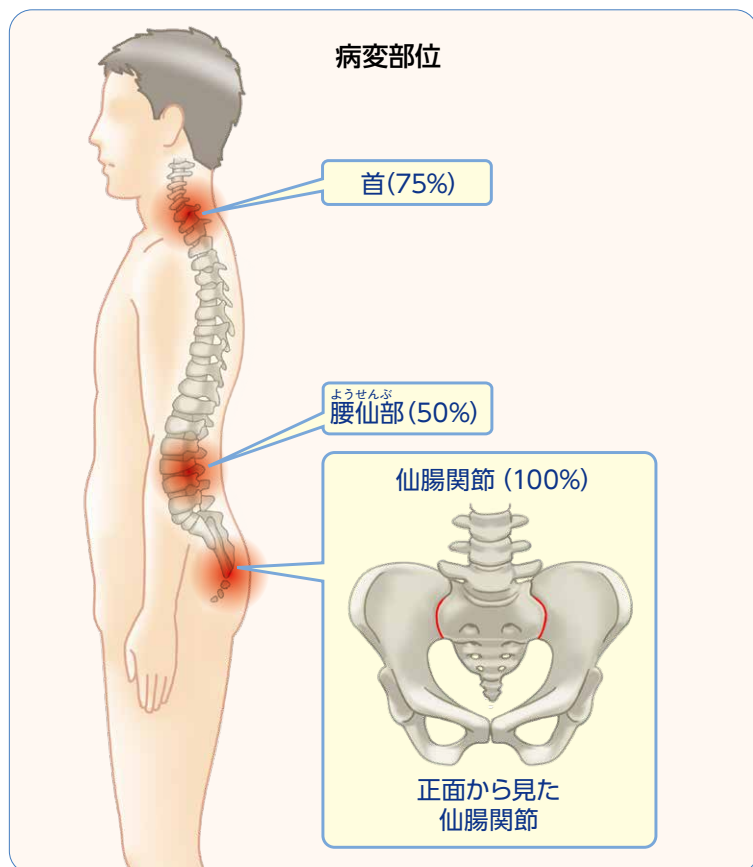


## ●強直性脊椎炎、X線基準を満たさない体軸性脊椎関節炎とは<sup>1,2)</sup>

強直性脊椎炎、X線基準を満たさない体軸性脊椎関節炎は、腰や臀部、背中の関節などの体の軸や末梢、腱・靭帯に慢性的な炎症が起こる病気です。

発症原因は明確ではありませんが、この病気の素因がある人が、細菌感染などが原因で免疫に異変が起こり、その結果引き起こされると考えられています。また、特定の遺伝子 (HLA-B27) を保有<sup>\*</sup>している患者さんが多いことが知られています。

※遺伝子検査で調べることができます。(2023年10月時点で保険適用外)

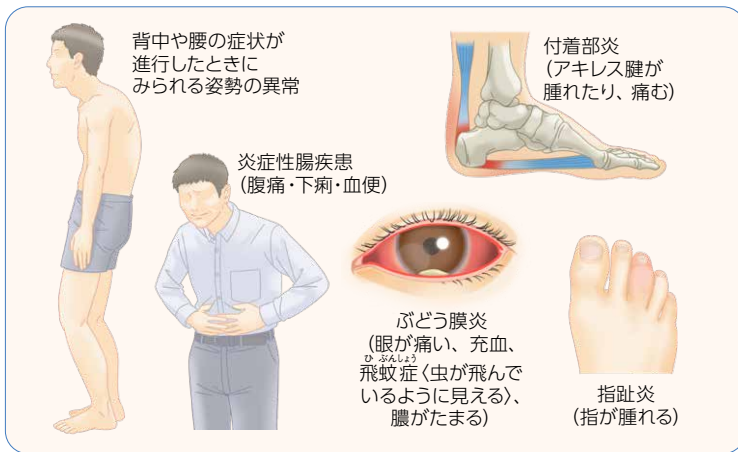


## ●症状、経過<sup>1-3)</sup>

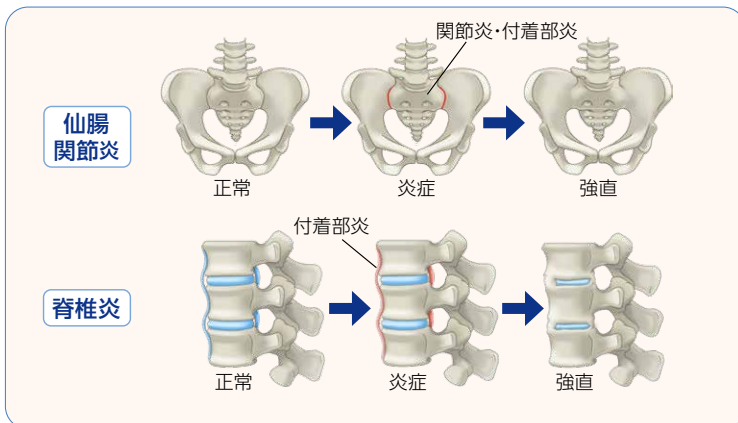
多くの方は、初期には背中や腰、臀部などの痛みやこわばり、だるさを感じます。背中や腰の痛みは体を動かしていると軽くなり、安静にしていると症状がでてくるのが特徴です。こわばりは特に朝起きた時にあらわれます。

また、アキレス腱が腫れて痛んだり、目の「ぶどう膜」と呼ばれる場所に炎症が起きたり、乾癬や炎症性腸疾患を起こすこともあります。

これらのような症状があらわれた場合は、主治医に相談しましょう。



背中や腰、臀部の痛み、こわばりなどの症状は良くなったり悪くなったりを繰り返しながら徐々に強くなっていきます。進行すると、病変部位の骨と骨がくっつき、動かしにくくなることがあります。



## ●治療<sup>2,3)</sup>

強直性脊椎炎の治療は、薬物療法と運動・理学療法が中心です。

X線基準を満たさない体軸性脊椎関節炎は、強直性脊椎炎に準じた治療が行われます。

## 運動療法

症状を和らげて身体が動き易くなるのを助け、日常生活をより充実したものにす  
るために、運動を行います。強直性脊椎炎の方むけの体操<sup>4)</sup>も開発されています。  
ゆっくりとしたストレッチ、プールでの歩行なども勧められています。

ただし、強い運動は症状の悪化や骨折などの危険があるため、運動の内容は、  
主治医や理学療法士と相談します。

## 薬物療法

### NSAIDs (非ステロイド性抗炎症薬)

炎症や痛みを抑えるためのお薬で、薬物療法の基本となります。市販の頭痛  
薬やかぜ薬にも配合されていることが多い薬ですので、これらを併用するとき  
には医師または薬剤師に相談してください。

### ステロイド注射

関節や腱周辺の炎症を抑えるために、症状のある部分にステロイド注射を  
行うことがあります。

### 生物学的製剤(注射)

非ステロイド性抗炎症薬とは異なり、病気に深く関係している炎症性サイト  
カインに作用して病態に直接的に作用するお薬で、体内で免疫をつかさどる「抗  
体」の働きを利用した薬剤です。非ステロイド性抗炎症薬などで症状が良くなら  
ない場合に使用されます。

## 外科治療(手術)

関節の変形が進行し、痛みも強く神経麻痺が見られる場合など、主治医が必  
要性を判断した場合に外科治療を行う場合があります。

# 日常生活で注意していただきたいこと<sup>2)</sup>

症状を抑え、日常生活を無理なく送るために、以下の点に注意してみましょう。

## 負担を避ける

- 起床後は、まず伸びをしてから、徐々に体を動かし始めるようにしましょう。
- 物を拾う時には、脊椎を曲げる代わりに膝を曲げるようにしましょう。
- 急な動作はなるべく避けましょう。
- ベッドやまくらは硬めのものを使い、脊椎や頸への負担を避けるようにしましょう。
- 仕事や家事は自分のペースを保ちながら行いましょう。



## 心がけたい動作

- 毎日数回、深呼吸をしましょう。
- 動かせる脊椎や関節は、毎日必ず動かしましょう。
- 長い時間同じ姿勢をとることは避け、できるだけ頻繁に体を動かしましょう。自動車の運転の時も定期的に車外に出て体を伸ばしましょう。



## 運動・食事

- バランスの良い食生活を心がけましょう。
- タバコは控えましょう。
- 脊椎や関節への負担を避けるため、できるだけ体重を増やさないようにしましょう。
- 運動は積極的に行いましょう。ただし無理は禁物です。



## リラックス

- シャワーや入浴はリラックスできるのでお勧めです。
- できるだけストレスを避けましょう。



## ●無理なく日常生活を送るため<sup>2)</sup>

### 症状を抑え、徐々に体を動かせるように

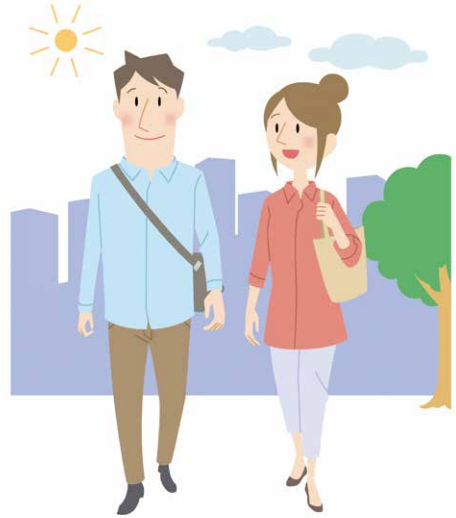
痛みや腫れなどの症状を抑え、徐々に体を動かせるように治療していきます。

たとえば…



頸ストレッチ<sup>4)</sup>

無理なく日常生活を送れるようになったら、症状に応じて、少しずつ行動範囲を広げていきましょう。



医師は、患者さんの症状をみながら、痛み止め、局所ステロイド注射、生物学的製剤を使用していきます。

治療は個々の患者さんの症状に合わせて行いますので、心配なこと、やりたいことなどがあるときは、遠慮せずに医師や医療スタッフに相談しましょう。



## 参考文献

- 1) 難病情報センター. 強直性脊椎炎 (指定難病 271)  
<https://www.nanbyou.or.jp/entry/4847> (2023年10月閲覧)
- 2) 日本 AS 友の会. 強直性脊椎炎 療養の手引き (第3版)  
[http://www5b.biglobe.ne.jp/~asweb/QandA/AS\\_medical\\_treatment\\_manual\\_rev1.pdf](http://www5b.biglobe.ne.jp/~asweb/QandA/AS_medical_treatment_manual_rev1.pdf)  
(2023年10月閲覧)
- 3) 日本脊椎関節炎学会, 厚生労働科学研究費補助金(難治性疾患政策研究事業)  
「強直性脊椎炎に代表される脊椎関節炎の疫学調査・診断基準作成と診療ガイドライン策定を目指した大規模多施設研究」班. 脊椎関節炎診療の手引き. 2020. 診断と治療社
- 4) 日本脊椎関節炎学会ホームページ「AS 患者さんのための体操教室」  
<http://www.spondyloarthritis.jp/common/img/pamphlet.pdf> (2023年10月閲覧)

病医院

担当医