

# 女性関節リウマチ 患者さんの ヘルスケア手帳



監修

関節リウマチ患者さんの  
プレコンセプションケア (RA-PCC)  
普及委員会

ユーシービージャパン株式会社

# 関節リウマチと診断された女性患者さんへ

お名前

関節リウマチ  
病院名

産婦人科  
病院名

- 関節リウマチの治療はお薬が中心になりますが、お薬を選ぶ際に重要になるのは、患者さんの意向を踏まえて治療方針を決める、「シェアード・ディシジョン・メーカー(SDM)」という考え方です。
- SDMはあなたのライフプランや希望を医師と共有した上で治療方針を話し合い、最終決定をともにを行います。
- 妊娠や出産への不安も、主治医にご相談ください。治療薬によって疾患が十分にコントロールされている場合には、安全な妊娠や出産が可能であることがわかっています。
- 妊娠を希望するしないにかかわらず、自分の体を知ることが大切です。かかりつけの産婦人科医をもち、避妊方法や今後の注意点などを相談できるようにしておくことをお勧めします。



## 関節リウマチの検査

## 関節リウマチに関する検査結果(診断時)

### 治療の目標とは?

- 関節リウマチ治療の目標は、関節の変形を防ぎつつ、長期にわたって生活の質(QoL)を向上させることです。
- そのため、関節リウマチの治療は、患者さんとリウマチ治療医がともに目標達成に向けた治療を行う“Treat to Target”(T2T)が大切になります。

### 検査値について

- 血液検査は、疾患活動性・治療効果を調べるために行われます。
- 血液検査に加えて、画像検査も行われ、関節の状態や炎症の程度を評価します。
- この手帳には、記録を残すためのページが用意されています。検査値を記録し、次の治療にお役立てください。

検査の種類	正常値	目的
血沈 <sup>1)</sup>	3~15mm/hr(女性) 2~10mm/hr(男性)	炎症の程度を調べる。
CRP <sup>2)</sup>	0.3mg/dL以下	炎症の程度を調べる。
マトリックスメタロプロテアーゼ3(MMP-3) <sup>1)</sup>	17.3~59.7ng/mL(女性) 36.9~121ng/mL(男性)	関節滑膜の炎症・軟骨破壊の程度を評価する。
抗CCP抗体 <sup>2)</sup>	4.5U/mL未満	発症早期から陽性となるため、早期診断に用いられる。
リウマトイド因子 <sup>1)</sup>	15 IU/mL以下	関節リウマチの診断、疾患活動性の評価に用いられる。

注:血沈やCRPの値は、風邪などの他の要因で上がることがあります。

1)シスメックス

[https://primary-care.sysmex.co.jp/speed-search/index.cgi?c=speed\\_search-3&category=5&category4\\_pk=5](https://primary-care.sysmex.co.jp/speed-search/index.cgi?c=speed_search-3&category=5&category4_pk=5)

2)ファルコバイオシステムズ

[https://www.falco.co.jp/rinsyo/search\\_result.html](https://www.falco.co.jp/rinsyo/search_result.html)

項目	検査値
血沈	mm/hr
CRP	mg/dL
MMP-3	ng/mL
抗CCP抗体	U/mL
リウマトイド因子(RF)	IU/mL
風疹の罹患歴	
風疹ワクチン接種歴	



## 改善したい症状

「手や膝の痛みを取り除きたい」などを記入してください。

Blank lined area for writing symptoms to be improved.

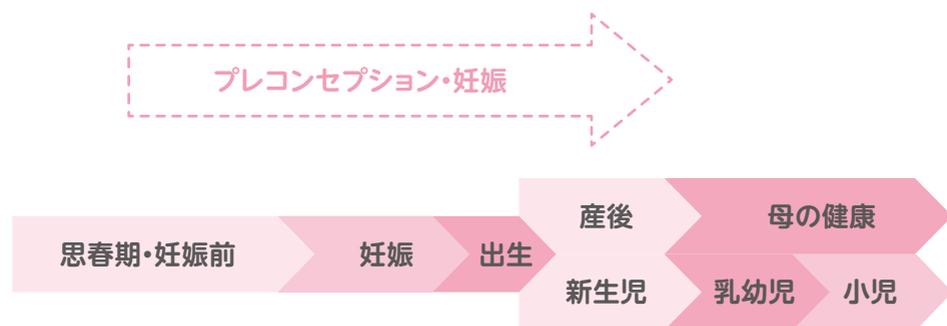
## リウマチ治療に関するメモ欄

リウマチ治療に関するその他の情報などがありましたら、  
こちらに記入してください。

Blank lined area for writing notes related to rheumatism treatment.

## プレコンセプション・ケアとは？

- コンセプション(Conception)は受胎、つまりおなかの中に新しい命をさずかることをいいます。
- プレコンセプションケア(Preconception care)とは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。
- プレコンセプションケアによって、女性やカップルがより健康になること、元気な赤ちゃんをさずかるチャンスを増やすこと、さらに女性や将来の家族がより健康な生活を送れることを目指します。
- プレコンセプションケアは、妊娠を計画している女性だけではなく、すべての妊娠可能年齢の女性にとって大切なケアです。

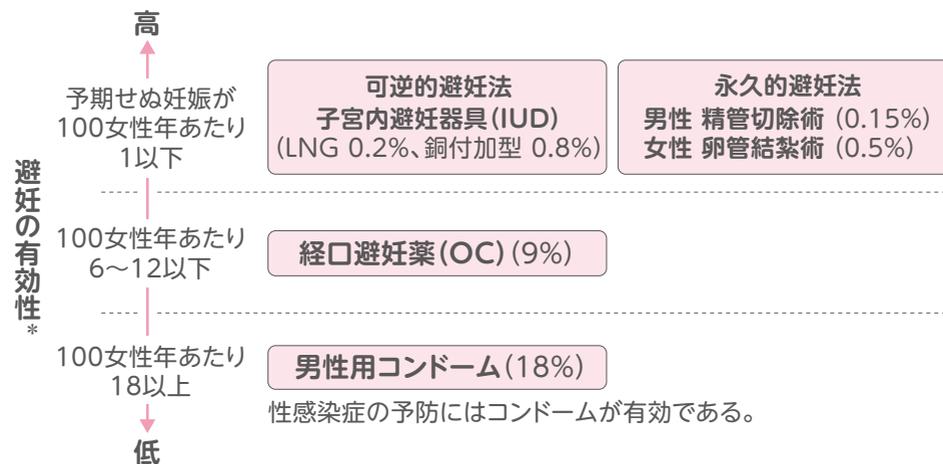


国立生育医療研究センター プレコンセプションケアセンター  
<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/>

## 妊娠や避妊を計画的に

- 疾患活動性が高く、関節リウマチの治療を優先しなければならない場合や、今のところ妊娠を希望していない場合は、避妊することが大切です。
- 経口避妊薬(OC)や子宮内避妊器具(IUD)は、可逆的避妊法のなかで比較的效果が高く、しかも安全性に優れた方法です。
- コンドームは避妊効果が低いため、より確実な避妊方法を用いることが大切です。一方で、性感染症を予防するため、“デュアルプロテクション”としての使用が推奨されます。

### 主な避妊方法とその有効性



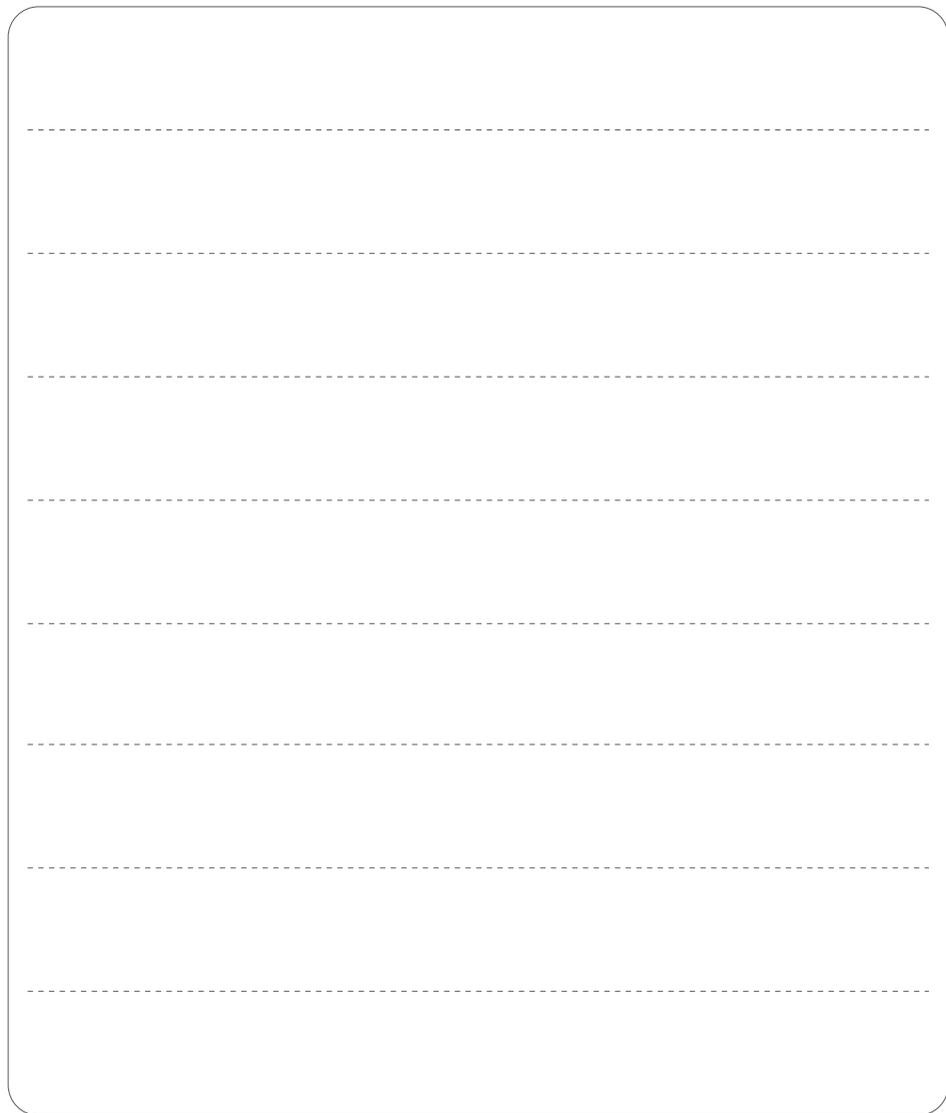
\*100人の女性が各避妊方法を1年間行ったにもかかわらず、予期せぬ妊娠を経験する頻度

金子佳代子: Hospitalist 2021;9:115-131 より改変



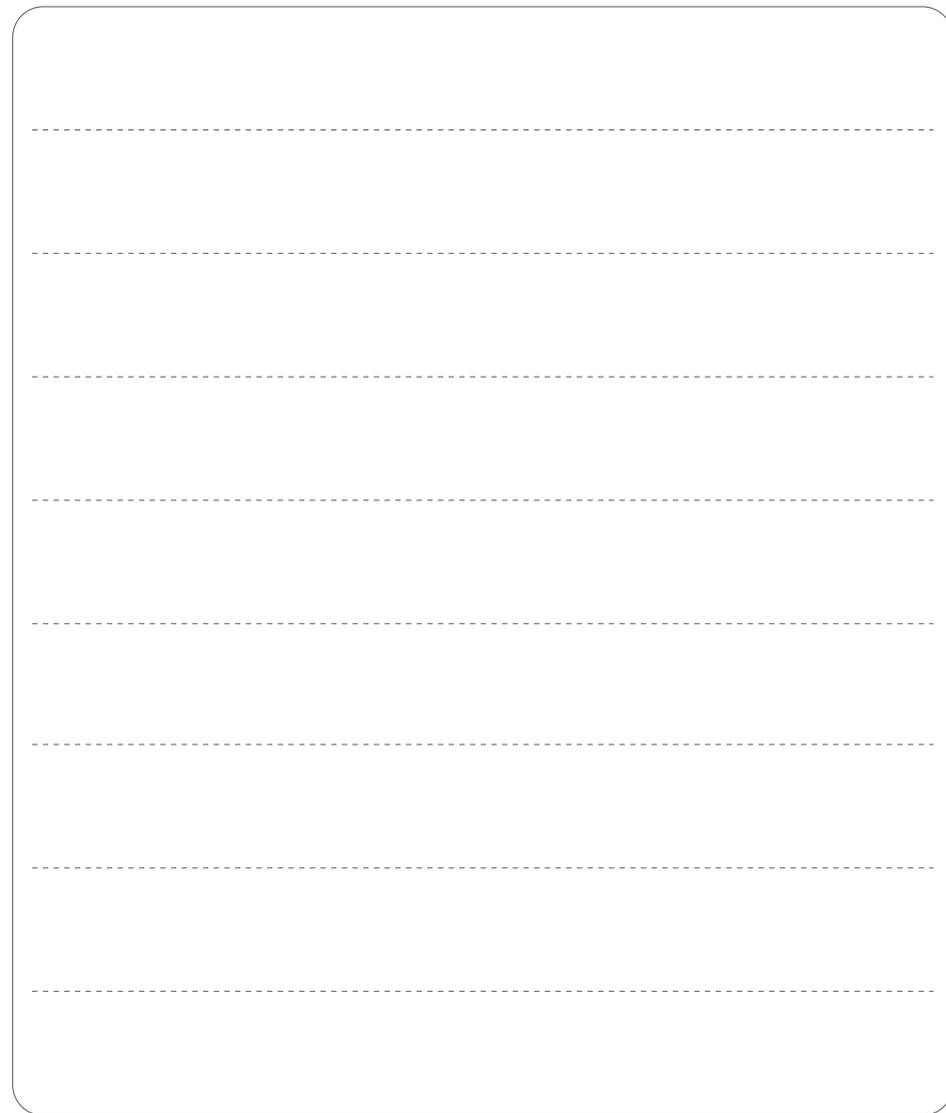
## あなたのプラン(今)

学校や仕事の今後の予定や、  
結婚やお子さんについての希望などをご記入ください。

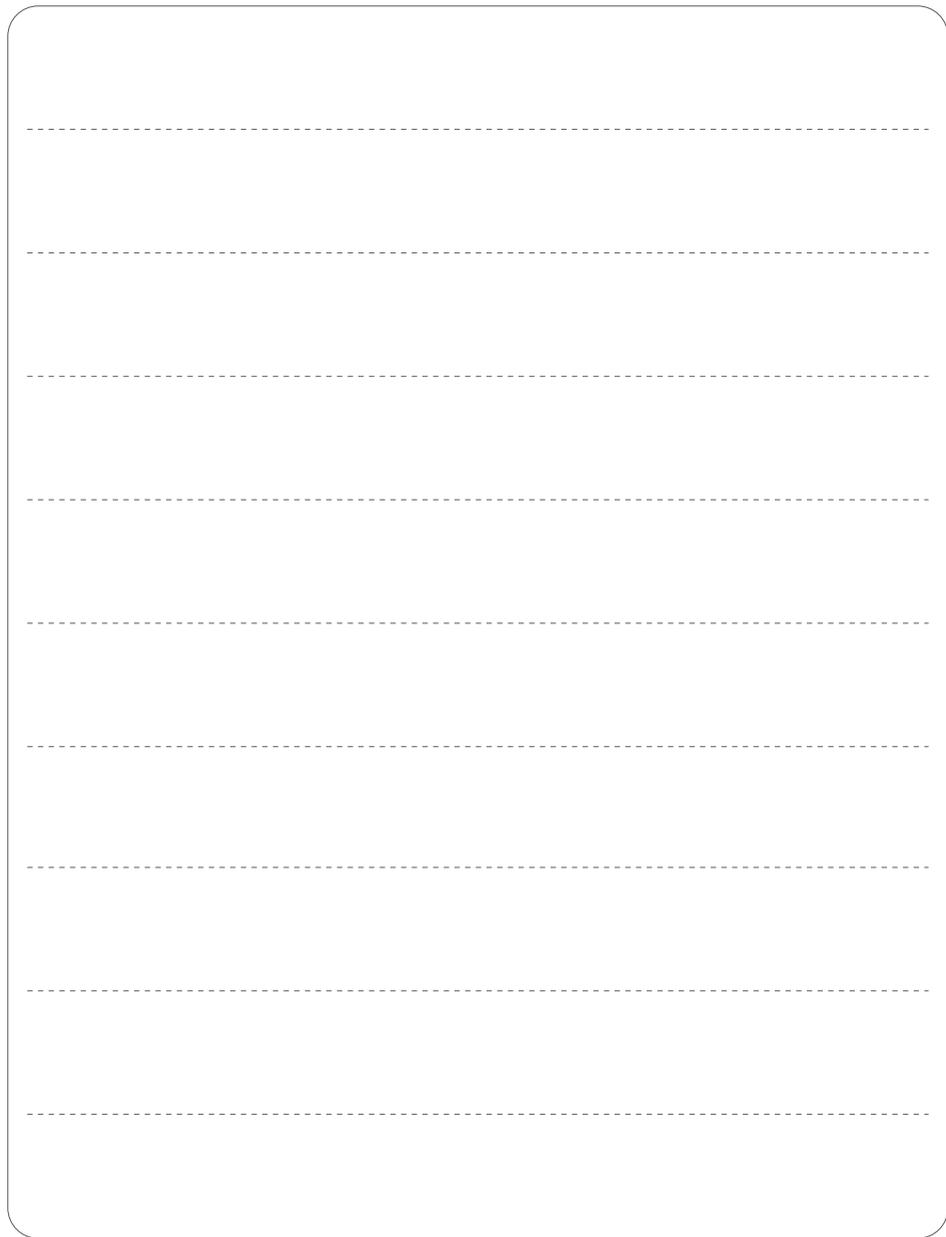


## あなたのプラン(      年      月)

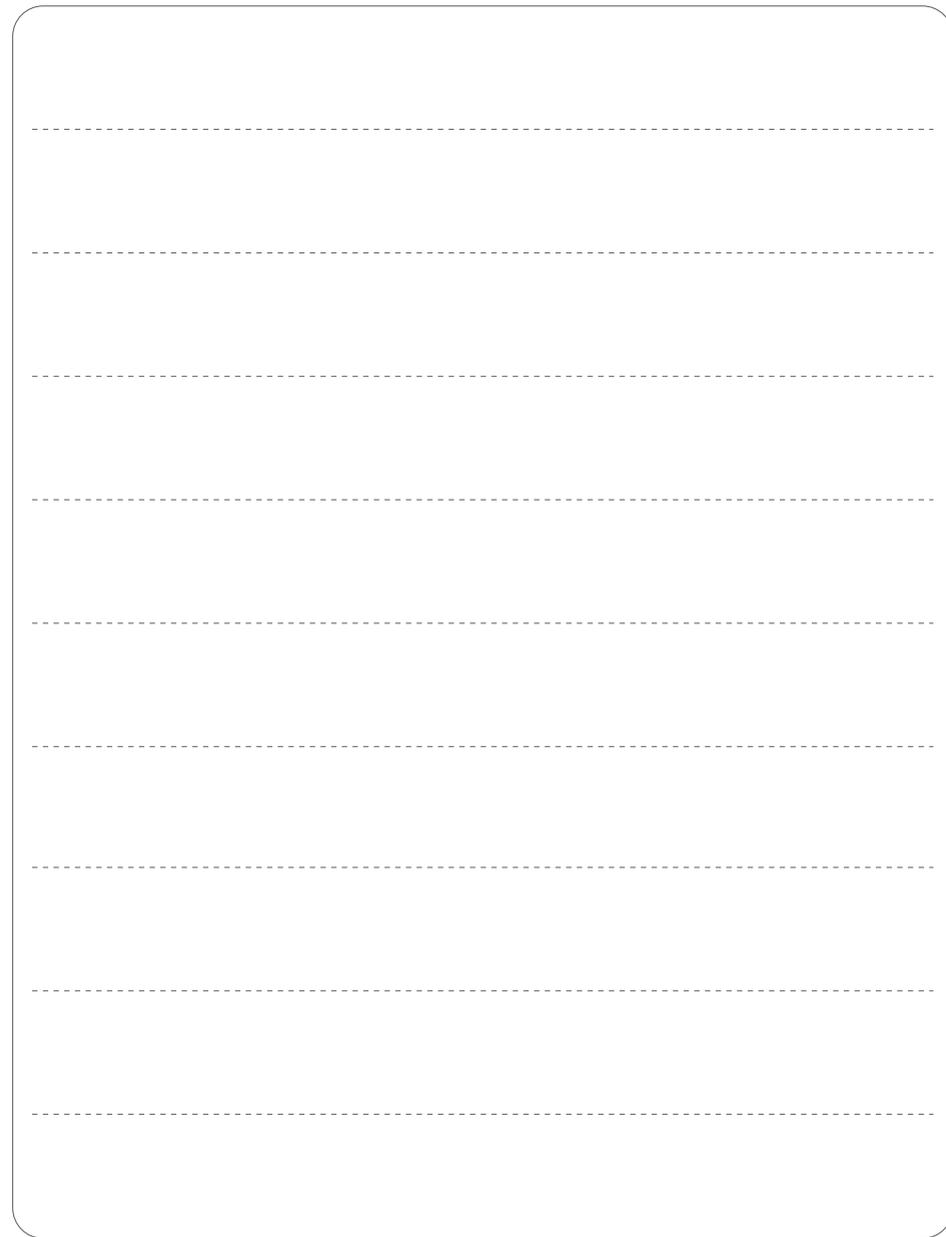
あなたの環境が変わり、ライフプランが変わった場合に、  
新たなプランをご記入ください。



あなたのプラン(            年   月)



あなたのプラン(            年   月)





## 関節リウマチの検査

検査結果 \ 日付	/	/	/	/
<b>CRP</b>	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
<b>RF</b>	IU/mL	IU/mL	IU/mL	IU/mL
<b>MMP-3</b>	ng/mL	ng/mL	ng/mL	ng/mL

## 関節リウマチの薬物療法

日付	/	/	/	/
<b>治療薬・用量</b>				

例 お薬A投与開始 → 中止

## 関節リウマチの検査

検査結果 \ 日付	/	/	/	/
<b>CRP</b>	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
<b>RF</b>	IU/mL	IU/mL	IU/mL	IU/mL
<b>MMP-3</b>	ng/mL	ng/mL	ng/mL	ng/mL

## 関節リウマチの薬物療法

日付	/	/	/	/
<b>治療薬・用量</b>				

## 関節リウマチの検査

検査結果 \ 日付	/	/	/	/
CRP	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
RF	IU/mL	IU/mL	IU/mL	IU/mL
MMP-3	ng/mL	ng/mL	ng/mL	ng/mL

## 関節リウマチの薬物療法

日付	/	/	/	/
治療薬・用量				

例 お薬A投与開始 → 中止

## 関節リウマチの検査

検査結果 \ 日付	/	/	/	/
CRP	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
RF	IU/mL	IU/mL	IU/mL	IU/mL
MMP-3	ng/mL	ng/mL	ng/mL	ng/mL

## 関節リウマチの薬物療法

日付	/	/	/	/
治療薬・用量				

## 関節リウマチの検査

検査結果 \ 日付	/	/	/	/
<b>CRP</b>	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
<b>RF</b>	IU/mL	IU/mL	IU/mL	IU/mL
<b>MMP-3</b>	ng/mL	ng/mL	ng/mL	ng/mL

## 関節リウマチの薬物療法

日付	/	/	/	/
<b>治療薬・用量</b>				

例 お薬A投与開始 → 中止

## 関節リウマチの検査

検査結果 \ 日付	/	/	/	/
<b>CRP</b>	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
<b>RF</b>	IU/mL	IU/mL	IU/mL	IU/mL
<b>MMP-3</b>	ng/mL	ng/mL	ng/mL	ng/mL

## 関節リウマチの薬物療法

日付	/	/	/	/
<b>治療薬・用量</b>				

## 関節リウマチの検査

日付 検査結果	/	/	/	/
CRP	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
RF	IU/mL	IU/mL	IU/mL	IU/mL
MMP-3	ng/mL	ng/mL	ng/mL	ng/mL

## 関節リウマチの薬物療法

日付	/	/	/	/
治療薬 ・ 用量				

例 お薬A投与開始 → 中止

## 関節リウマチの検査

日付 検査結果	/	/	/	/
CRP	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
RF	IU/mL	IU/mL	IU/mL	IU/mL
MMP-3	ng/mL	ng/mL	ng/mL	ng/mL

## 関節リウマチの薬物療法

日付	/	/	/	/
治療薬 ・ 用量				

# 産婦人科での診察

日付	/	/	/	/
内容				

日付	/	/	/	/
内容				

日付	/	/	/	/
内容				

日付	/	/	/	/
内容				

## 産婦人科での診察

日付	/	/	/	/
内容				

日付	/	/	/	/
内容				

## 産婦人科での診察

日付	/	/	/	/
内容				

日付	/	/	/	/
内容				

## 産婦人科での診察

日付	/	/	/	/
内容				

日付	/	/	/	/
内容				

## 産婦人科での診察

日付	/	/	/	/
内容				

日付	/	/	/	/
内容				

## 産婦人科での診察

日付	/	/	/	/
内容				

日付	/	/	/	/
内容				

関節リウマチ患者さんのプレコンセプションケア  
(RA-PCC)普及委員会

## ■ リウマチ科委員

村島 温子(国立成育医療研究センター・妊娠と薬情報センター)(代表)

奥 健志(北里大学・膠原病・感染内科)

金子 佳代子(国立成育医療研究センター・周産期・  
母性診療センター母性内科)

平松 ゆり(大阪医科薬科大学・リウマチ膠原病内科)\*

鈴木 陽子(いずみ向日葵クリニック)\*

## ■ 産婦人科委員

齋藤 滋(富山大学)(代表)

谷垣 伸治(杏林大学・産科婦人科)

藤田 太輔(大阪医科薬科大学・産科・生殖医学科)

川口 晴菜(大阪母子医療センター・産科)\*

鮫島 梓(女性クリニック We! TOYAMA)\*

## ■ 整形外科委員

浅井 秀司(名古屋大学・整形外科)

\*患者さん向けWoCBA-RAヘルスケア・ガイド編集委員

RA-PCC : Rheumatoid Arthritis - Preconception Care

WoCBA : Women of Child-Bearing Age (妊娠可能な年齢の女性)

本資料はRA-PCC普及委員会が企画立案を行い、株式会社インフロントが編集・制作を担当した。  
ユーシービージャパン株式会社は株式会社インフロントに制作資金を提供した。  
各委員の所属は2023年4月時の情報である。