

# ゼルヤンツ®を 服用される患者さんと ご家族の方へ 関節リウマチ



# はじめに

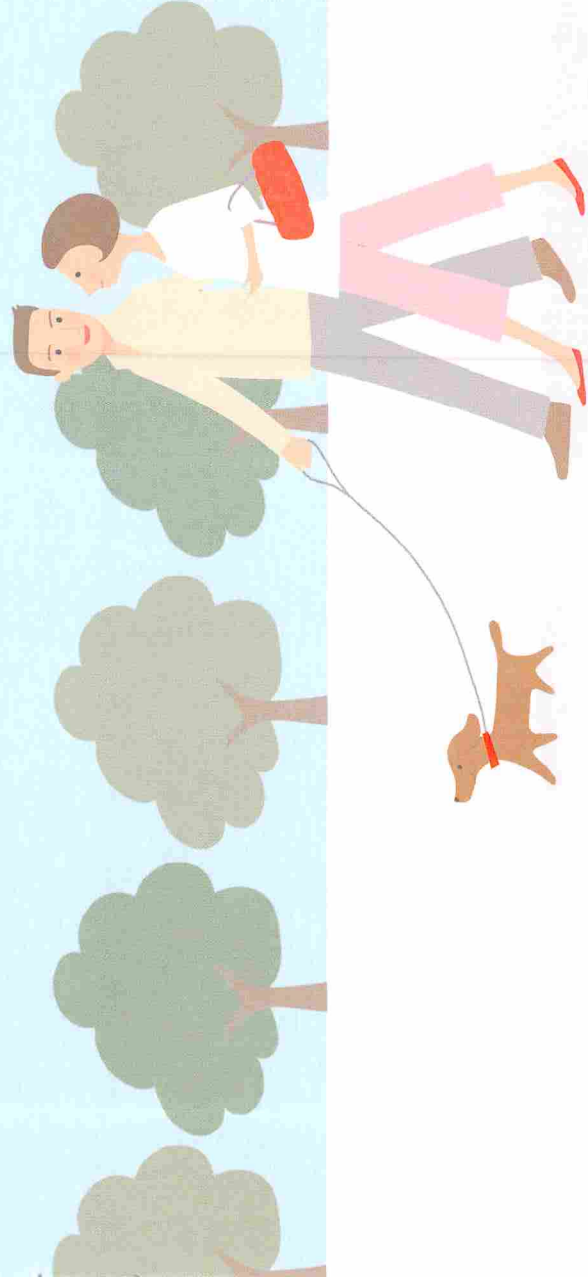
現在日本には、70万人以上の関節リウマチ患者さんがいるといわれています。以前は、効果的な治療薬が乏しかったことから、関節リウマチは治らない病気と考えられていました。しかし現在は、病気の研究や治療薬の開発が進み、少しでも早く病気を発見し、適切な治療を受けることで病気の悪化を防ぐことが可能となってきました。

関節リウマチ治療薬ゼルヤンツは、従来の生物学的製剤などとは異なる作用により、体の免疫システムの異常に働きかける飲み薬です。関節の痛みや腫れなどの症状を改善し、日常生活上の動作がしやすくなる効果が期待できます。

ただし、ゼルヤンツの服用で免疫の働きが低下し、副作用として重い感染症（肺炎、带状疱疹、結核など）が発現したという報告もあり、注意が必要です。また、ゼルヤンツを服用した患者さんは、服用しなかった患者さんや他の治療法（TNF阻害剤の投与）を受けている患者さんに比べ悪性腫瘍の発現率が高いという報告があります。心血管系事象はゼルヤンツを服用した患者さんでは他の治療法（TNF阻害剤の投与）を受けている患者さんよりも発現率が高いという報告もあります。

より安全に効果的な治療を続けていくために、医師に指示された用法・用量を守り、定期的を受診することが必要です。また、副作用の徴候に気づいたら服用をやめてすぐに医師に相談できるよう、副作用症状を理解しておくことが大切です。本冊子をよくお読みいただき、ゼルヤンツによる治療のリスクをご理解いただいたうえで、関節の痛みや腫れなどの症状がない「寛解<sup>かんかい</sup>」を維持して関節を守るという目標に向かって治療を進めていきましょう。

# 関節リウマチについて



- 4 関節リウマチってどんな病気？
- 5 早期の治療が大切
- 6 治療に用いられる薬



# 関節リウマチってどんな病気？

関節リウマチは、外から入ってくる細菌やウイルスなどの病原体から体を守る働きをする免疫システムがなんらかの異常をきたし、種々の炎症が次々に引き起こされる「自己免疫疾患」のひとつです。

関節の中の滑膜かつまくと呼ばれる場所で起こる炎症により、関節の痛みや腫れといった症状がみられます。また、関節だけでなく症状が全身に及び、だるい、疲れやすい、微熱が続くなどを感じる場合もあります。

## ● 関節リウマチの主な症状



関節の痛みや腫れ



だるい・疲れやすい



こわばり

以前は治らない病気、寝たきりになるなどのイメージのある病気でしたが、現在では研究や治療薬の開発がすすみ、発症早期から適切な治療を行うことで、病気になる前と同様の生活を送ることができるようになった患者さんもいます。

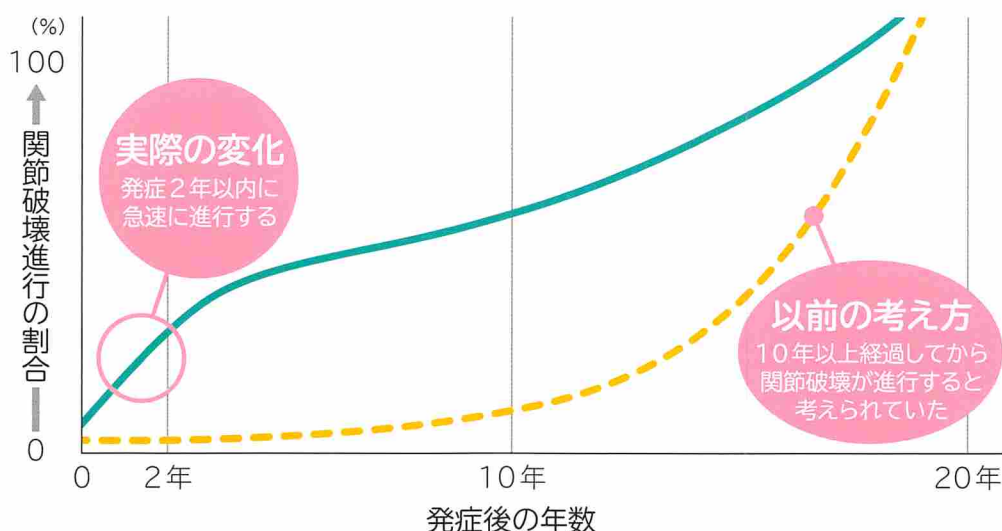
ゼルヤンツは、従来の生物学的製剤などとは異なる作用により、関節の痛みや腫れなどの症状を改善し、日常生活の動作がしやすくなる効果が期待できる薬です。

# 早期の治療が大切

関節リウマチでは、滑膜の炎症が長期間続くと、関節の軟骨や骨が徐々に破壊され、関節全体が固まったり、変形したりしてしまふことがあります。

関節の破壊は、発症から2年以内に急速に進むことがわかっています。

## ● 関節破壊は発症2年以内に急速に進行



出典：Fuchs, H. A. et al. : J Rheumatol 16(5) : 585, 1989より作図  
監修：慶應義塾大学医学部内科学教室 リウマチ内科 竹内勲先生

できるだけ発症早期から適切な治療を行うことで  
関節破壊を抑え、関節の痛みや腫れなどの症状がない  
「寛解」<sup>かんかい</sup>を維持し、関節を守ることが治療の目標※となります。

寛解：リウマチの症状、徴候が消失した状態のことです。

※ ① 臨床的寛解(痛みや腫れている関節、炎症の指標であるCRPなどで症状のない状態)、② 構造的寛解(X線やCTによる評価で骨関節破壊が抑えられている状態)、③ 機能的寛解(身体機能や生活の質を評価し健康が保たれている状態)の3種類の目標が掲げられています。

# 治療に用いられる薬

---

関節リウマチの治療には、主に「免疫システムの異常に働きかける薬」と「痛みや腫れを抑える薬」が用いられます。ゼルヤンツは、免疫システムの異常に働きかける飲み薬です。JAK阻害薬という種類に分類されます。

## ● 免疫システムの異常に働きかける薬

ジャック

### JAK阻害薬

---

炎症を引き起こすいろいろな種類の「炎症性サイトカイン」の働きを抑え、関節の炎症を抑える飲み薬です。

ディー・マーズ

### その他のDMARDs(疾患修飾性抗リウマチ薬)

---

異常な免疫反応の働きを抑え、関節の痛みや腫れの症状を改善します。特にメトトレキサートは関節リウマチ治療の中心的な役割を果たす薬として使用されています。

ティー・エヌ・エフ

インターロイキンシックス

### 生物学的製剤(TNF阻害薬やIL-6阻害薬、T細胞選択的共刺激調節剤など)

---

特定の炎症性サイトカインの働きを抑え、関節の炎症や骨の破壊を抑える注射のお薬です。

## ● 痛みや腫れを抑える薬

エヌ・セイ・ズ

### NSAIDs

---

いわゆる痛み止めで、関節の痛みや腫れを和らげる効果があります。

### ステロイド薬

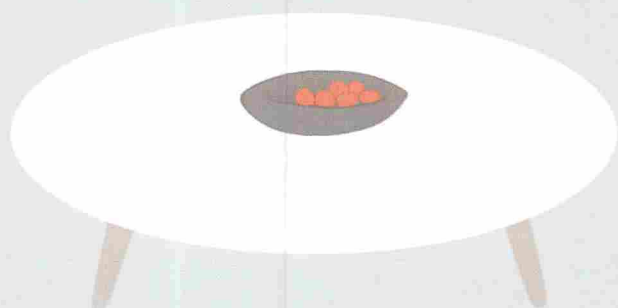
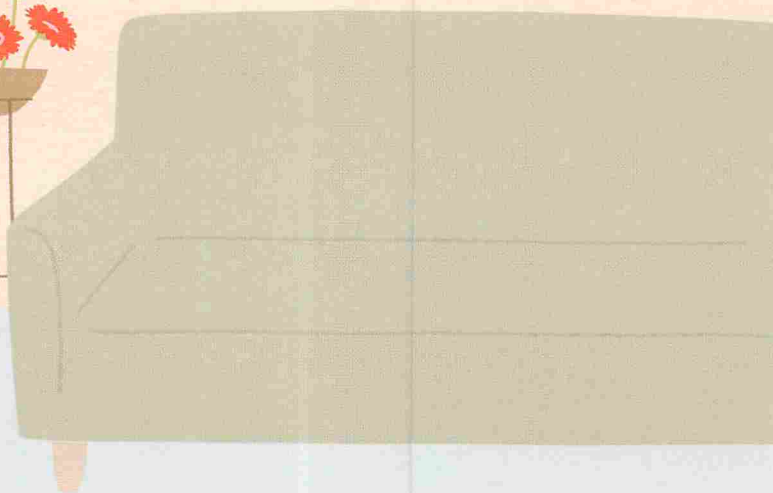
---

炎症を強力に抑えて、関節の痛みや腫れを和らげる効果があります。

サイトカイン：細胞は変化するとき(増殖したり分化するなど)、周りの細胞とコミュニケーションをとっています。その際、情報伝達を行う分子がサイトカインです。サイトカインは体の免疫反応をつかさどる重要な物質ですが、過剰につくられると慢性炎症などを引き起こす原因にもなります。サイトカインが受容体と結合することで細胞間の情報が伝わります(▶8ページ参照)。

# ゼルヤンツについて

ゼルヤンツの作用のしくみ	8
ゼルヤンツであらわれる可能性のある副作用	10
ゼルヤンツの効果	16
ゼルヤンツによる治療にかかわる 主な診察項目	18
治療前と治療中のセルフチェックリスト	20
ゼルヤンツの服用方法	22
ゼルヤンツと相互作用のあるお薬や食品	24

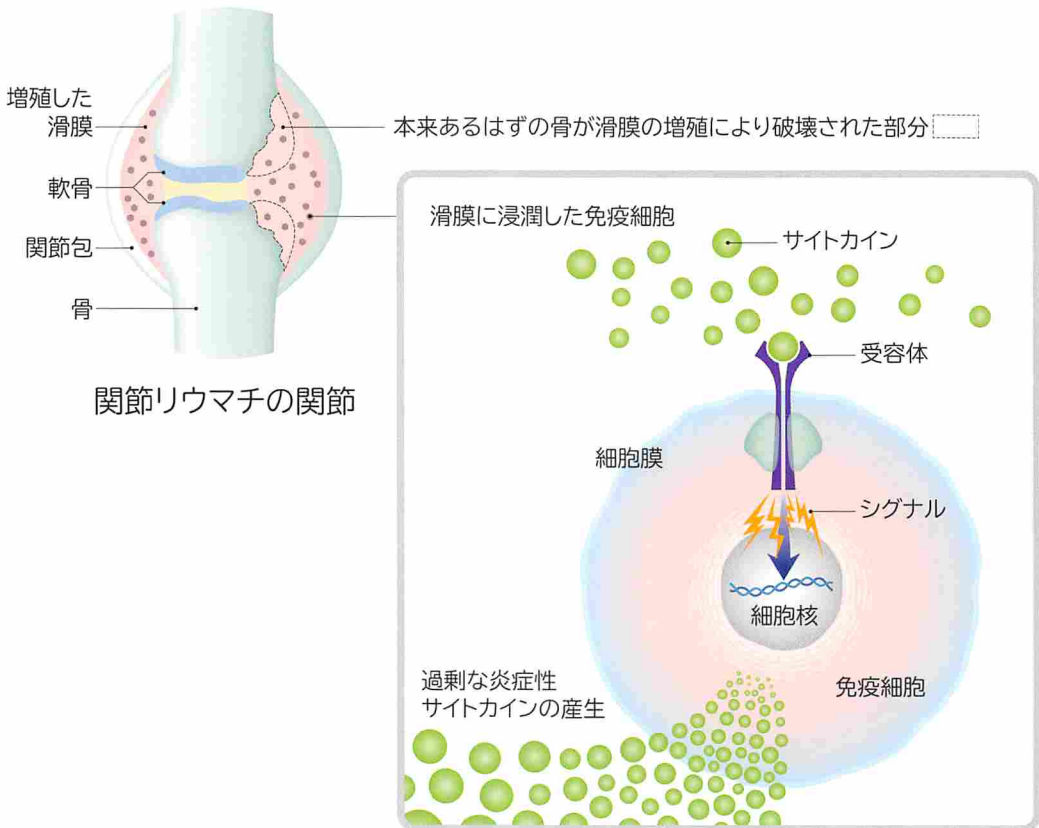


# ゼルヤンツの作用のしくみ

## 治療前

関節リウマチの原因のひとつに、関節の滑膜における炎症性サイトカインの過剰産生があるといわれています。サイトカインが免疫細胞の受容体(受け皿のようなもの)に結合すると、細胞の中の伝達経路を通してシグナルが送られ、炎症性サイトカインが過剰につくられます。さらに免疫細胞が集められたり(遊走)、炎症を悪化させ、関節の痛みや腫れ、破壊を引き起こします。

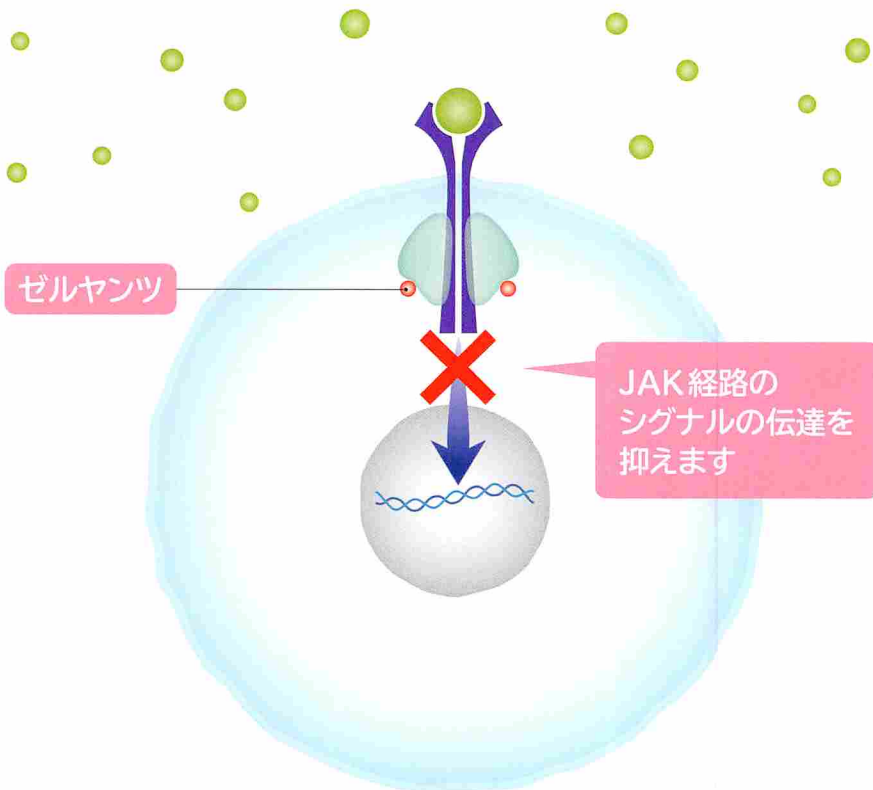
関節リウマチでは、過剰なサイトカインが炎症を引き起こすシグナルを送っています。



## 治療後

ゼルヤンツは、サイトカインの過剰な産生を抑えます。これは、細胞の中にいくつかある伝達経路のうちのJAK経路をゼルヤンツが阻害することで、免疫細胞の遊走や炎症性サイトカインの産生を促すシグナルを抑えることによるものです。

ゼルヤンツは、シグナルの伝達を抑えます。



# ゼルヤンツであらわれる可能性のある副作用

ゼルヤンツの効果を発揮し、副作用のリスクを最小限にするためには、副作用の症状にできるだけ早く気づくことが大切です。

以下の症状に続き、重い副作用があらわれる可能性があります。体調の変化を記録し、**症状に気づいたら服用をやめ、すぐに医師に相談してください。**

## 特に注意すべき症状

※注意すべき副作用 / 特徴的な症状は、10～15ページを参照ください。

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 〈感染症〉                                   | 〈肝機能障害、B型肝炎〉                             | 〈悪性腫瘍〉                                       |
| <input type="checkbox"/> 発熱(高熱、長引く微熱など) | <input type="checkbox"/> 食欲低下            | <input type="checkbox"/> 長引く咳・痰／血痰／胸痛        |
| <input type="checkbox"/> 咳、から咳          | 〈ヘモグロビン減少〉                               | <input type="checkbox"/> リンパ節の腫脹             |
| <input type="checkbox"/> 息苦しい           | <input type="checkbox"/> 息切れ             | <input type="checkbox"/> 微熱／全身倦怠感            |
| <input type="checkbox"/> のどの痛み          | <input type="checkbox"/> めまい、ふらつき        | <input type="checkbox"/> 体重減少                |
| <input type="checkbox"/> 身体がだるい         | 〈消化管穿孔〉                                  | 〈心血管系事象〉                                     |
| 〈帯状疱疹〉                                  | <input type="checkbox"/> 激しい／持続性の腹痛      | <input type="checkbox"/> 胸の痛み／圧迫感／しめつけ感／胸やけ  |
| <input type="checkbox"/> 痛みを伴う発疹        | <input type="checkbox"/> 胃の痛み            | <input type="checkbox"/> 肩・背中・胸などの痛みが繰り返し起こる |
| <input type="checkbox"/> しびれ            | 〈静脈血栓塞栓症〉                                |  |
|   | <input type="checkbox"/> 皮膚・唇・手足の爪が紫色になる |  |

## 注意すべき副作用①

### 感染症

#### ■結核、肺炎、ニューモシスチス肺炎、

#### 敗血症<sup>はいけつしょう</sup>※、日和見感染など

※敗血症：病原性の細菌が血液の中に入って全身に広がり、菌が増えた状態

治療が遅れると命にかかわることがあるため、症状に気づいたら服用をやめ、すぐに医師に相談してください。

#### 特徴的な症状

- 風邪のような症状  
(発熱、咳(から咳)、息苦しい、のどの痛み、身体がだるいなど)

ゼルヤンツにより免疫の働きが低下するため、感染症にかかりやすくなります。とくに高齢の方は感染症にかかりやすい傾向があるため、体調の変化に注意してください。感染症予防のために、インフルエンザ流行期などにおける外出時はマスクを着用したり、日頃から手洗いやうがいをするなど心がけてください。

たいじょうほうしん

## ■ 帯状疱疹

帯状疱疹の治療が遅れた場合には、後遺症として痛みやしびれが残ることがありますので、症状に気づいたら服用をやめ、すぐに医師に相談してください。

### 特徴的な症状

- 痛みを伴う発疹(帯状に発生することが多い)  
\*はじめて痛みを伴うとは限りません。
- しびれ

帯状疱疹は、神経に沿った帯状の赤い斑点や水ぶくれに加え、痛みが生じる疾患です。目や耳に症状がでる場合もあります。発現した場合には、抗ヘルペスウイルス薬を用いて帯状疱疹の原因であるウイルスの増殖を抑え、痛みを和らげる治療を行います。



この他にも気になる症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。

### 注意すべき副作用②

## 肝機能障害、B型肝炎

重症化する場合がありますので、症状に気づいたら服用をやめ、すぐに医師に相談してください。

### 特徴的な症状

- 身体がだるい、食欲低下
- 発熱
- 皮膚や白目が黄色くなる

このほか、血液検査で肝機能検査値(AST、ALTなど)が上昇することがあります。

B型肝炎ウイルスキャリアの方は、ウイルスが再活性化することがあります。

# ゼルヤンツであらわれる可能性のある副作用

## 注意すべき副作用③

### 好中球減少、リンパ球減少

症状に気づいたら服用をやめ、すぐに医師に相談してください。

#### 特徴的な症状

- 口内炎
- 突然の発熱
- さむけ
- のどの痛み

ゼルヤンツにより、体内に入った細菌を殺す好中球や、免疫を調節する働きのあるリンパ球の数が減ることがあります。定期的を受診し、検査値を確認するとともに、普段と異なる症状に気づいたら服用をやめ、すぐに医師に相談してください。

## 注意すべき副作用④

### ヘモグロビン減少

鉄分で改善される一般的な貧血とは原因が違います。症状に気づいたら服用をやめ、すぐに医師に相談してください。

#### 特徴的な症状

- 息切れ、めまい

ヘモグロビンは、酸素を運ぶ赤血球中のタンパク質です。赤血球中のヘモグロビン量が少なくなると、血液は酸素を十分に供給できなくなります。組織に酸素が十分に供給されないと、貧血の症状があらわれます。ここでいう貧血は、血液中の赤血球が減少している状態です。「鉄欠乏性貧血」とは違い、サプリメントなどで鉄分を補っても改善しないため、症状に気づいたら服用をやめ、すぐに医師にご相談ください。

### 注意すべき副作用⑥

しょう か かん せん こう

## 消化管穿孔

緊急手術が必要な場合もありますので、症状に気づいたら服用をやめ、すぐに医師に相談してください。

### 特徴的な症状

#### 消化管穿孔の症状

- 激しい腹痛
- 突然おこり、その後持続する腹痛

#### 消化管穿孔に至る可能性がある症状

- 胃の痛み
- 空腹時のみぞおちの痛み
- 黒色便



消化管穿孔は、消化管に何らかの原因で穴があくものです。腸管憩室<sup>ちょうかんけいしつ</sup>※を指摘されたことがある場合には、消化管穿孔になりやすいと考えられていますので、必ず医師にお伝えください。また、消化管穿孔に至る前に、胃の痛みなどの症状があらわれることがありますので、症状に気づいたら服用をやめ、すぐに医師に相談してください。

※ 腸管憩室：腸管の壁の一部が袋状に膨らんだもの

### 注意すべき副作用⑥

## 間質性肺炎

症状に気づいたら医師に相談してください。

### 特徴的な症状

- 痰のからまないから咳
- 息切れ
- 呼吸困難感
- 発熱

間質性肺炎は、肺胞という肺の中の一番小さな部屋の壁に炎症がおこった状態です。いつもと違う息苦しさや、全身の強いだるさを感じることがあります。

※ 間質性肺炎は関節リウマチが原因でおきることもあります。

# ゼルヤンツであらわれる可能性のある副作用

## 注意すべき副作用⑦

あくせいしゅよう

### 悪性腫瘍

症状に気づいたら医師に相談してください。

#### 特徴的な症状

- 長引く咳・痰、血痰、胸痛、リンパ節の腫脹、微熱、全身倦怠感、体重減少

ゼルヤンツを服用した患者さんは、服用しなかった患者さんや他の治療法（TNF阻害剤の投与）を受けている患者さんに比べ悪性腫瘍の発現率が高いという報告があります。徴候及び症状があらわれた場合は主治医に相談してください。また、定期的のがん検診を受診し、結果を主治医の先生に報告しましょう。

## 注意すべき副作用⑧

### 心血管系事象

症状に気づいたら医師に相談してください。

#### 特徴的な症状

- 胸の痛み、圧迫感、しめつけ感、胸やけ、肩・背中・胸などの痛みが繰り返し起こる

ゼルヤンツを服用した患者さんは、他の治療法（TNF阻害剤の投与）を受けている患者さんに比べ心筋梗塞等の心血管系事象の発現率が高いという報告があります。また、血圧やコレステロールの値が上昇することがあります。徴候及び症状があらわれた場合は主治医に相談してください。

### 注意すべき副作用⑨

## 静脈血栓塞栓症

症状に気づいたら医師に相談してください。

### 特徴的な症状

- 皮膚、唇、手足の爪が青紫色になる
- 発熱、下肢のはれ、むくみ、痛み
- 息苦しさ、胸の痛み、呼吸がはやくなる

深部静脈内に血のかたまり(血栓)ができる「深部静脈血栓症」と、この血栓の一部が血流にのって肺に流れて血管が詰まる「肺血栓塞栓症」があります。深部静脈血栓症と肺血栓塞栓症は一連の病態であることから、「静脈血栓塞栓症」と総称されます。徴候及び症状があらわれた場合は主治医に相談してください。

この他にも気になる症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。

### 注意すべき副作用⑩

## 横紋筋融解症、ミオパチー

症状に気づいたら医師に相談してください。

### 特徴的な症状

- 筋肉痛
- 全身のだるさ
- 尿の色が赤褐色になる

クレアチンホスホキナーゼ(CPK)という酵素の値が上昇することがあります。

ゼルヤンツ服用時の悪性腫瘍や、感染症などの重篤な副作用について詳しく調べるための調査を実施中です。

この他にも気になる症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。

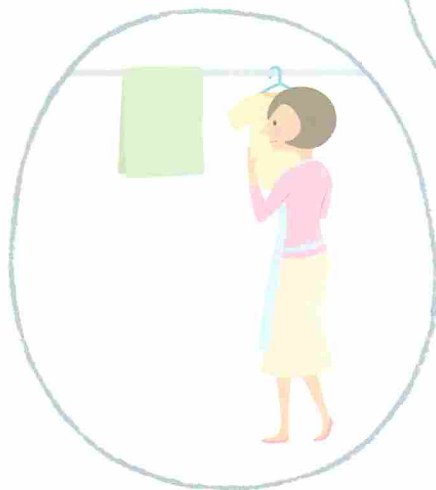
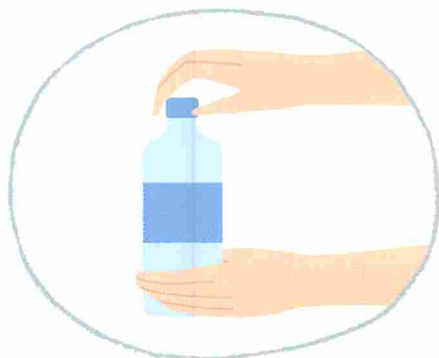
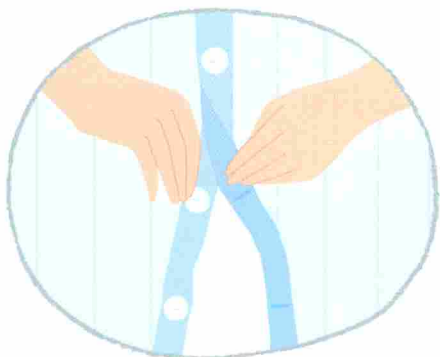
# ゼルヤンツの効果

ゼルヤンツの服用により、  
このような効果が期待されます。

- ・炎症が抑えられ、痛みや腫れなどの症状が改善
- ・日常生活動作の改善

日本人の関節リウマチ患者さんでは、ゼルヤンツの服用を始めてから3ヵ月で日常生活動作が改善しています。6ヵ月では半数以上の患者さんで痛みや腫れなどの症状が軽くなる効果が確認されています。早い患者さんでは、服用してから1週間でゼルヤンツを服用していない患者さんと比べて痛みが軽くなったと感じています。





# ゼルヤンツによる治療にかかわる 主な診察項目

ゼルヤンツによる治療を開始する前に、診察を行い、ゼルヤンツによる治療が適切か、また副作用があらわれやすい状態ではないかなどを、必要に応じて検査をして確認します。

治療開始後も、治療の効果を調べたり、副作用を早めに発見するために、医師の指示にしたがって定期的に診察を受けてください。

## 診 察

### 主な項目

- 痛みや腫れのある関節
- せき、息切れなどの問診

体調、薬の効果、他の病気や副作用などの徴候がないかを調べます。

## 血液検査

### 主な項目

- 好中球※1、リンパ球、ヘモグロビン、コレステロール、血小板
- 炎症の指標(CRP、血沈※2、MMP-3)
- 腎臓の働き(クレアチニン)
- 肝臓の働き(AST、ALT)

炎症の程度、他の病気や副作用などの徴候がないかを調べます。

※1 好中球：白血球のうちの一つ。細菌感染や真菌感染に対する身体の主要な防御機構として働きます。

※2 血沈：赤血球沈降速度(赤沈ともいいます。)



## 尿検査

主な項目

- 尿タンパク
- 尿糖 など

他の病気や副作用などの徴候がないかを調べます。

## X線検査

- 胸部X線撮影

結核など肺の病変がみられないかを調べます。

- 関節のX線撮影

薬の効果や関節の変化を調べます。

# 治療前と治療中のセルフチェックリスト

- 以下に該当する方は、ゼルヤンツによる治療が適切ではない場合や
- より安全に治療を行うために、少しでも思い当たる場合には必ず
- ゼルヤンツによる治療を開始した後も、受診のたびにチェックし直す

## 治療前のセルフチェックリスト

■ 以下に該当する場合、ゼルヤンツによる治療を受けることができません。

- ゼルヤンツを飲んでアレルギー症状が出たことがある .....
- 重篤な感染症の症状(敗血症)がある .....
- 活動性結核※1 .....
- 重度の肝機能障害がある .....
- 血液検査で好中球数が500/mm<sup>3</sup>未満及びリンパ球数が500/mm<sup>3</sup>未満 .....
- 血液検査でヘモグロビン値が8g/dL未満 .....
- 妊娠中または妊娠している可能性がある .....

■ 以下に該当する場合、医師に相談しましょう。

- 結核にかかったことがある、または、身近に結核にかかった人がいる .....
- 感染症にかかりやすい状態：  
糖尿病、免疫抑制剤や抗がん剤を投与中など .....
- 腸管憩室を指摘されたことがある .....
- 肝機能または腎機能の低下を指摘されたことがある .....
- 授乳中である .....
- 心血管系事象のリスク因子がある  
(喫煙、高血圧、糖尿病、冠動脈疾患※2の既往等) .....
- 脂質異常症(コレステロールや中性脂肪が多過ぎる病気) .....
- 現在、服用中のお薬がある .....
- お薬の名前： [ ..... ]
- 生物学的製剤および免疫抑制剤の投与を受けている .....

※1 活動性結核：結核菌が活動し発病している状態

※2 冠動脈疾患：心筋梗塞、狭心症など



副作用があらわれやすい場合があります。  
問診時に医師にお伝えください。  
ことが大切です。

## 治療中のセルフチェックリスト

■以下に該当する場合、医師に相談しましょう。

- 咳、発熱など肺炎の症状がある .....
- から咳、息苦しさなど間質性肺炎の症状がある .....
- 身近な人で結核にかかった人がいる .....
- 悪性腫瘍が見つかった .....
- 身体がだるい、食欲低下など  
肝炎(とくにB型肝炎)の症状がある .....
- 痛みを伴う発疹、しびれなど  
帯状疱疹(ヘルペスウイルスによる皮疹)の症状がある .....
- 他の診療科や医療機関を受診した、  
または、これから受診する<sup>注</sup> .....
- 血球減少と指摘された .....
- 肝機能障害と指摘された .....
- 胸の痛み／圧迫感／しめつけ感／胸やけの症状がある ...
- 肩・背中・胸などの痛みが繰り返し起こる .....

注 他の診療科や医療機関にかかる時には、  
医師にゼルヤンツを服用していることを必ずお伝えください。

医療機関ではゼルヤンツによる治療を開始する前に診察のほか、血液検査、ツベルクリン反応、インターフェロン $\gamma$ 応答測定、胸部画像検査など、必要に応じた検査を行います。

また治療開始後も、治療の効果を調べたり、副作用を早めに発見するために診察を行います。診察の内容については、18ページをご参照ください。

# ゼルヤンツの服用方法

通常、1回**1**錠、1日**2**回で毎日服用します。

患者さんの状態によって、

飲む回数を減らすこともありますので、  
必ず医師の指示にしたがってください。



**!** 指示どおりに服用しなかった場合、  
重い副作用につながるおそれがあります。

## 服用するときに気をつけること

- シートから取り出して服用してください。
- コップ1杯以上の水やぬるま湯と一緒に服用してください。
- グレープフルーツジュースと一緒に服用するとゼルヤンツの作用が強くなることがありますので、**一緒に飲まない**でください。
- 服用し忘れた場合、気がついた時点で1回分を服用し※、翌日からは通常どおり1日2回服用してください。**2回分をまとめて服用しないでください。**

※次の服用を予定している時点まで6時間以上の間隔をあけてください。



## 服用中の生活で気をつけること

- 治療開始前と比べて体調に変化がないか気をつけましょう。
- 気になる症状があらわれた場合には、服用をやめ、すぐに医師にご相談ください。
- 他の診療科や医療機関にかかる時には、医師にゼルヤンツを服用していることを必ずお伝えください。
- 妊娠中は服用できません。  
妊娠可能な方は、投与中及び投与終了後少なくとも1月経周期は、適切な避妊を行ってください。妊娠を希望される場合にはあらかじめ医師にご相談ください。
- 予防接種の予定がある場合には医師にご相談ください。  
種類によって接種できないものがあります。

**服用に関して不明な点がある場合は、必ず医師または薬剤師にご相談ください。**

# ゼルヤンツと相互作用のあるお薬や食品

- ゼルヤンツには、一緒に服用する時に注意が必要なお薬があります。
- 他の医療機関で診察を受ける際には、ゼルヤンツを服用していることを必ずお伝えください。
- また、他の医療機関で処方を受けたお薬があれば、必ず医師にご相談ください。

## ゼルヤンツを服用する時に注意が必要なお薬・食品



### 抗生物質

(かぜや肺炎など細菌感染症の時)  
マクロライド系抗生物質(クラリスロマイシン、エリスロマイシンなど)、およびノルフロキサシンなど



### 抗真菌薬

(水虫やカンジダなど真菌感染症の時)  
アゾール系抗真菌剤(イトラコナゾール、ボリコナゾールなど)、およびフルコナゾール



### グレープフルーツ (ジュースも含む)



### 循環器用薬

(狭心症や高血圧、不整脈などの時)  
カルシウム拮抗剤(ジルチアゼム、ベラパミル)、アミオダロン

その他: シメチジン、フルボキサミン、抗HIV剤(リトナビル、インジナビル、アタザナビル、ネルフィナビル、サキナビル)、抗ウイルス剤(テラプレビル; C型肝炎)



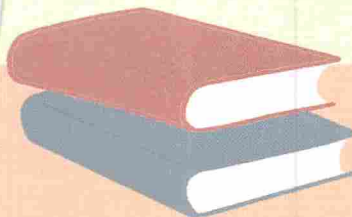
### ハーブ・サプリメント

セイヨウオトギリソウ(St. John's Wort、セント・ジョーンズ・ワート)含有食品

新しくサプリメントを服用する際には、医師にご相談ください。

その他: 抗てんかん剤(バルビツール酸誘導体、カルバマゼピン、フェノバルビタール、フェニトインなど)、リファンピシン、リファブチン、モダフィニル

# 治療サポート情報



日常生活の工夫 ..... 26  
ご家族の方へ ..... 27

# 日常生活の工夫

---

## 関節を守る日常生活の工夫

日常生活の中で、ほんの少し工夫したり、関節に負担をかけないように心がけたりすることで、痛みが和らぎ、生活しやすくなります。

できることからぜひ始めてみてください。

### 同じ姿勢を長く続けない

読書やパソコン作業などで同じ姿勢を長時間続けないように、適宜姿勢を変え、休憩をとるなどして体をほぐしましょう。また、首への負担がかからないように、よい姿勢を心がけましょう。

### ベッドを利用する

起床時に起きあがりやすいベッドの利用がおすすめです。横向きになって、肘をついて体を起こします。

### 洋式トイレを利用する

和式トイレより洋式トイレのほうが望ましいです。また、負担軽減のために近くの壁に手すりをつけると助けになります。

### 関節の保温と冷却

全身または関節を冷やさないようにします。夏でも冷房は控えめにし、保温のために衣服で調整しましょう。腫れや熱感が強いときは、炎症を和らげるために冷やし、軽くなってきたら冷やしすぎないようにします。

### キッチンまわりを工夫する

家事をしやすいように、キッチンまわりなどを工夫しましょう。

- 座りながら仕事ができるようにイスを用意する
- 動かしやすいワゴンを活用する
- 蛇口をレバーハンドル式へ

### キャリーを利用する

買い物などはキャリーの利用もおすすめです。見栄えよりも使い勝手を優先して、軽いものを選びましょう。

# ご家族の方へ



## 日常生活について

関節リウマチにより、握る動作や高いところのものをとる動作が難しくなることがあります。症状をご理解いただき、声をかけたり、手伝ったりしてください。

## 環境について

関節リウマチの症状には変化があり、痛みの強い日や朝起きても体を動かすことができないこともあります。このような症状をご理解いただき、安静に休める環境を整えてあげてください。

## 服薬方法について

薬にはそれぞれ最適な服用スケジュールがあるため、複数の薬を組み合わせる場合、薬を取り間違えないようにすることが大切です。このことをご理解いただき、患者さんの服薬をサポートしてください。

## 副作用について

ゼルヤンツの服用により、どのような副作用があらわれる可能性があるのかを知っておくことで、症状が出たときに早い段階で気づき、落ち着いて対処することができます。本冊子の10～15ページをお読みいただき、患者さんの体調の変化に気づいたら、受診をすすめてください。

医療機関名



ファイザーは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。