

病気対処術《リウマチ・膠原病編》

守りの免疫が敵を間違える

免疫とは、身体にとって害のある細菌やウイルスを退治し、私たちの身体や命を守りたいへん重要な働きです。ところがこの働きが狂うことがあります。敵の認識を誤り、自分の身体に攻撃が向く自己免疫や、反応しなくてもよい花粉やホコリなどを攻撃するアレルギーを起こすことです。本来これらの免疫の異常や過剰な反応は、排除される仕組みが備わっているのですが、その抑制が効かなくなることがあるのです。

リウマチと膠原病 II 自己免疫疾患



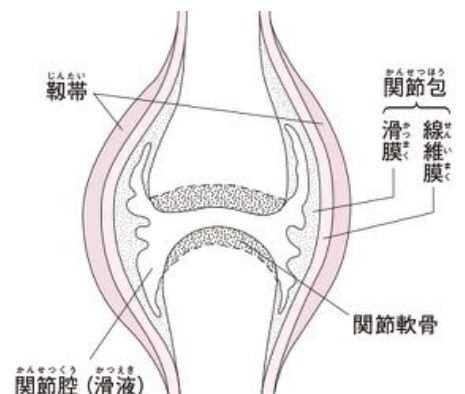
リウマチや膠原病は、このような免疫の異常から始まる病気です。外敵から身を守る免疫細胞や抗体が、自分自身の組織を誤って攻撃するのです。その攻撃部位が、関節などの膠原組織で見つかったことから、膠原病と呼ばれています。コラーゲンを主とする膠原組織は関節に最も多いため、膠原病の中でも慢性関節リウマチは最も頻出する病気です。近年では、自分の身体を攻撃するいわゆる自己免疫疾患として、分類されるようになっています。それにより、膠原組織の多い関節だけでなく、筋肉や血管、神経などへの攻撃も対象となります。自分の免疫細胞や抗体が皮膚を攻撃する強皮症や全身エリテマトーデス、筋肉を攻撃する多発性筋炎や皮膚筋炎、涙腺や唾液腺を攻撃するシェーグレン症候群、粘膜を攻撃するベーチエット病、血管を攻撃する高血圧性動脈炎などの血管炎症候群、神経を攻撃する多発性硬化症や視神経脊髄炎などが自己免疫疾患として挙げられます。そして、これらはすべて指定難病となっています。

慢性関節リウマチ



関節痛

慢性関節リウマチでは、手指や手首、肩、膝などの関節が腫れ痛み、動作時に特に痛みを生じます。朝の手のこわばりから始まり、起床後から午前中に痛みなどの症状が強いくことが特徴です。関節を包む滑膜が、自分の免疫細胞や自己抗体に攻撃されることが発端となります。滑膜が免疫抗体に攻撃を受けると炎症が起こり、それを鎮めようとして滑液の分泌が増加して、腫れを起こします。この時に痛みと腫れ、熱感を発症します。滑膜は、ヒアルロン酸やタンパク質を含む滑液を関節腔に分泌して、関節軟骨に栄養を与えています。自己抗体による攻撃が長期化すると、滑膜の働きが低下して滑液の分泌が減り、関節軟骨はやせ衰えて、徐々に消耗します。さらに進行すると骨の変形を引き起こします。



膠原病



レイノー



紅斑



口内潰瘍



充血痛み

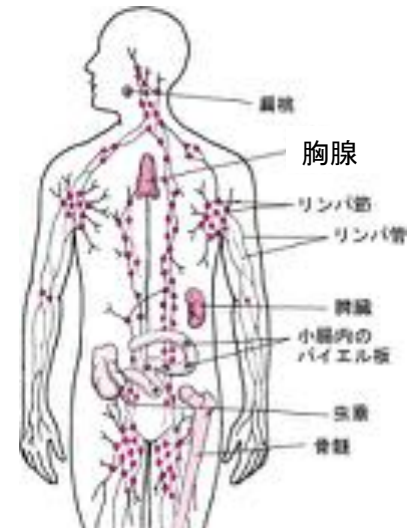


痛みしびれ

強皮症は皮膚の硬化や、手足が異常に冷たくなるレイノー現象を、全身エリテマトーデスは紅斑や発熱を主症状とします。多発性筋炎や皮膚筋炎では、持続的な筋肉痛や紅斑が起こり、シェーグレン症候群では、涙や唾液が少なくなり、目や口内が異常に乾燥します。ベーチエット病では、口内の潰瘍や目の充血痛みなどを起こします。多発性硬化症は、三〇歳代に多く神経が攻撃されることで、手足の脱力や感覚異常が起こります。視神経脊髄炎は、高齢者に多く、目の痛みや視力障害などを起こします。

免疫を調整する器官①胸腺

骨髄で作られる免疫細胞は、心臓の上にある胸腺で自分の身体に反応しないように教育されます。九割以上は自己反応性が高く、悪い免疫細胞として除去され、一割以下の優秀な免疫細胞だけが残ります。教育された優秀な免疫細胞は、リンパ節などで生き継がれ免疫機能を正常に果たしていきます。大人になると胸腺は縮小して七〇歳で退縮して免疫細胞の教育は終了します。これが加齢による免疫力の低下や自己免疫疾患発症の要因となります。また、子供でも持続的な強いストレスがかかると、胸腺を萎縮させることがあります。



免疫を調整する器官②リンパ節

リンパ節は、腋窩や鼠径部、頸部、腸管など全身に張り巡らされたリンパ管の中継基地で、免疫細胞が待機している場所です。これらから免疫細胞や抗体は出動して、外部からの侵入者である病原菌などを攻撃します。膠原病などでも、同様に自発して自己の関節や筋肉などの組織を攻撃します。さらに、リンパ節中で待機している免疫細胞は、お互いに連携して敵との戦い方の強弱を調整し、さらに今後に備えてその敵を記憶します。



免疫を調整する器官③腸管

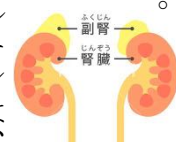
栄養分を吸収する小腸の腸管には、パイエル板というリンパ節の集合体があり、免疫応答の制御に関わっています。そこには、無害な食べ物や自己などへの攻撃を抑制する仕組みがあり、



免疫細胞の反応性が調整されます。この調整がうまく機能しないと、食物アレルギーや自己免疫などを発症します。この免疫反応の調整に腸内細菌の存在や摂取する食物の種類が大きく関与しています。

免疫を調整する器官④副腎

腎臓の上にある副腎から分泌されるホルモンは、免疫力を抑えて炎症を鎮める作用があります。持続的なストレスは副腎に刺激を与えて、免疫の調整を乱します。また女性ホルモンは炎症を鎮める作用があり、更年期や産後のホルモンの変動が、リウマチなど自己免疫疾患を起こす引き金となります。



免疫作用の正常化に向けて

①胸腺をマッサージして胸腺を応援しましょう。



②リンパ液の流れを促進して、自己を攻撃する悪い免疫細胞や抗体を早く分解処理するように仕向けます。リンパ節のある関節の屈伸や適度の運動はリンパ液の流れを促進します。

③胃腸の働きを整えます。食べ過ぎや偏食、不規則な生活は、腸管の環境を悪化させて腸管での免疫の調整を妨害します。

④怒りや悲しみなどのストレスに対処する精神的な安定も大切です。ホルモンと自律神経の働きが乱れると、免疫反応が暴走して、炎症が止まらなくなります。慢性的に持続する痛みは

お辛いと思いますが、上手に気分転換をしましょう。



リンパ免疫系

頸部リンパ節にある扶突や天鼎をようよく揉みほぐすようにマッサージします。リンパ液の流れを促進し免疫の働きを正常化します。



ホルモン系

腰部肋骨の下にある志室を柔らかく揉みほぐすように指圧します。副腎の働きを応援して、過剰な免疫反応を制御します。

