

乾癬患者さんの「気持ち」と「暮らし」に寄り添う情報誌

# feeling

毎日の暮らしに、  
ほっとする  
ぬくもりを。

2023  
VOL.10

# feeling

医師  
×  
患者  
特別対談

# Special Dialogue

乾癬性関節炎。  
私はこう付き合ってきました。

山口大学医学部附属病院 医療の質・安全管理部 副部長／  
山口大学大学院 医学系研究科 皮膚科学講座 准教授

山口 道也 先生



山口乾癬患者会 会長

中野 功八郎 さん

乾癬性関節炎は、腰や関節に腫れや痛みがあらわれ、指が上手に使えない、痛くて歩けないなど、患者さんのQOLを大きく損なう病気です。患者さんにとってやっかいな乾癬性関節炎とうまく付き合っていくにはどうしたらよいのか。山口乾癬患者会会長の中野功八郎さんと、山口大学大学院 医学系研究科 皮膚科学講座の山口道也先生にお話いただきました。



feeling Vol.10

## Index

### 02 ... Special Dialogue

山口大学医学部附属病院  
医療の質・安全管理部 副部長／  
山口大学大学院  
医学系研究科 皮膚科学講座 准教授  
山口 道也 先生

山口乾癬患者会 会長  
中野 功八郎 さん

乾癬性関節炎。  
私はこう付き合ってきました。

### 06 ... Doctor Interview

東海大学 医学部 専門診療学系 皮膚科学 教授  
馬淵 智生 先生

乾癬って皮膚だけ？

### 07 ... Comic Essay

漫画：桜饅頭（佐藤 唯華さん）  
監修：あたご皮フ科 副院長 江藤 隆史 先生

「ゆっくり歩こう」

### 09 ... LIFE 住 [LIVING]

インテリアコーディネーター  
伊倉 延江 さん

少しのアイデアで、  
リラックスと掃除しやすさが  
両立したバスルームへ。

## 乾癬性関節炎について

乾癬性関節炎は、尋常性乾癬にみられる皮膚症状に加え、手足の関節の腫れや痛み、また頸椎や脊椎の炎症症状による首や腰背部の痛みなどもみられるなど、乾癬の中でも患者さんのQOLに大きく影響する病気である。治療をせず放置すると関節炎が進行してしまうこともあり、現在の治療では、一度関節破壊が進行してしまうと元の状態に戻すことは難しい。

## 関節の痛みや腫れが辛い 乾癬性関節炎。

山口先生：乾癬の患者さんはさまざまな悩みを抱えています。中野さんにはどのような悩みがありますか。

中野さん：尋常性乾癬であれば、鱗屑が剥がれるために濃い色の服は着られませんが、痒みを伴う場合は掻き壊すこともあります。そうすれば出血しますから、白をはじめとした色の薄いシャツも着れません。尋常性乾癬は見た目に、乾癬性関節炎は、それに加え関節の痛みや腫れにより体が動かしにくくなる。そういった問題を抱えてきました。

中野さん：私が乾癬性関節炎を乗り越えられたのは、主治医の指導と選択肢が豊富となった乾癬の治療薬によるものだと思います。それまでは朝から痛くて動かなかった腰が動くとか、手のこわばりがなくなりました。そんな日常的な困りごとが解消したことが乾癬性関節炎を乗り越えるうえでとても大切なポイントになりました。

山口先生：中野さんは自分に合った治療法に巡り合えたから良いのですが、さまざまな治療法があることを知らない患者さんも多いのが現状です。市民公開講座に来るような方でも、乾癬の治療選択肢をすべて知っている方は半分ほどです。私はよく患者さんに、「今、乾癬性関節炎で何に困っているのかお話を聞かせてほしい」と話します。その悩みが治療を通して解決できる可能性があるとしたらどうなのか。患者さんには、現在の治療選択肢を全て知った上で、「自身にとって最適な治療を選んでほしい」と思っています。

中野さん：あれだけ辛い症状が本当に良くなるのか・・・信じられないという患者もいます。

山口先生：だからこそ中野さんたちの実体験にまつわる話が貴重なのです。

中野さん：確かにそうかもしれません。私も過去に遡って「関節が調子悪くなってきたら無理に動かさず、改善する方法はあるからね。頑張っ

### 山口 道也 先生

10年以上にわたり乾癬の治療に取り組む。近年、乾癬患者の増加に伴い乾癬性関節炎患者を治療する機会が増加。尋常性乾癬患者の中にも潜在的な乾癬性関節炎が少なくないことを知り、初診だけでなく再診についても乾癬性関節炎が疑われる症状について問診をするなど乾癬性関節炎患者の発見に動む。山口乾癬患者会の相談医であり患者さんからの信頼も厚い。



# Special Dialogue



### 中野 功八郎 さん

21歳のときに頭に赤い湿疹があらわれ24歳で乾癬と診断される。40代に左手人差し指が腫れて大学病院を受診。乾癬による関節の病気であることを知り治療を開始。その後、首の動きが悪化し、背中や足も動かしにくくなる。46歳の時に生物学的製剤による治療を開始し、現在は寛解状態に至っている。

山口先生：指は日常的によく使いますから、そこに支障が出ればQOLに大きく影響しますね。

中野さん：私は建築設計に携わる仕事をしているので、筆記用具をうまく使えなかったのにはまいました。デスクワークだけならパソコンで対応できます。しかし現地での測量だとそうはいきません。自分では調子が良いと思っていても、測量の現場に行くと思ったように指が動かない。手を使うとすぐに腫れてしまうのです。そんなことの繰り返しでしたから、指にダメージを与えないため、指を割れば固定して指の負担を軽減できないかと試したこともありました。

山口先生：加えて足に症状が出れば靴は履けないし、足の裏が痛ければ歩けないわけですね。

中野さん：このままだと歩けなくなるかもしれないと思います、家をバリアフリー化しましたし、車いすでの生活も覚悟していました。

山口先生：皮膚症状による痒みと見た目の悩み。加えて関節の痛みや体が思うように動かせない。複数の不自由が同時にあらわれる辛さは、患者さんでなければわからないことですね。

## 転機となった症状の消失

山口先生：中野さんの関節痛や指の腫れが治まったきっかけについてお聞かせください。

治療して」と、自分に言い聞かせたいと思うことがあります。現在ある治療は、私にとってそれくらいインパクトがありました。

## 日常的な小さな変化や 疑問点を 医療関係者に伝える。

山口先生：指が痛くても乾癬と関係のない別の病気だと思っている方もいます。そのうち治るだろうと思いついて、放置しているうちに悪化してしまいます。

中野さん：乾癬性関節炎になった時の私がそうでした。

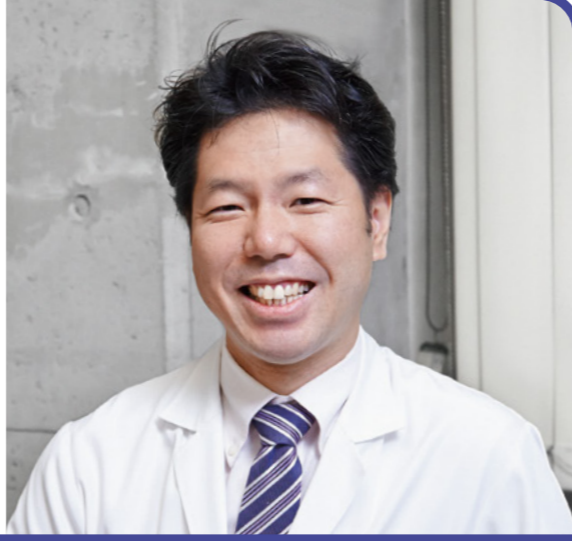
山口先生：何か疑問に思ったり相談したいことがあったら、患者さんやご家族は医師なり看護師に話してみてください。今までできなかったことができなくなった。そんな日常的な小さな変化も重要なヒントになります。たとえば爪が波打つような症状は乾癬性関節炎の発症と関連しているとの報告もあるので、早期発見に大きな意味を持ちます。

中野さん：医師からの説明を待つだけでなく、自分からも疑問点について医師や看護師に聞いてみる。それが患者と医師の信頼関係を深めるような気がします。それと、患者会を通した

# 乾癬の症状って皮膚だけですか？

東海大学 医学部 専門診療学系 皮膚科学 教授

馬淵 智生 先生



お付き合いから、乾癬で悩んでいるのは自分だけではないということを知ること大切だと思っています。安心感や仲間意識の芽生え。そういった環境面からのサポートも、乾癬患者のQOL向上に役立ちます。

## 普通に外を歩ける自分をイメージしてほしい。

山口先生：市民公開講座や患者会の講演を聞いて受診行動に至る方もいるので、地道な啓発活動は大事です。  
中野さん：外観上のことや痛みが強くて市民公開講座や患者会に出てこれられない方もいらっしゃいます。こういう方はどうしたら良いですか。

山口先生：症状があるから人前に出たくない。だけど人前に出るにはまず乾癬を治す必要がある。こんな堂々巡りで悩んでいる方には、室内で情報を得られるWeb(記事の最後に紹介している「乾癬.com」など)の活用をお勧めしたいと思います。

中野さん：患者会でも乾癬やその治療についてWeb対応していますので、引きこもりがちの方は、治療のきっかけづくりに役立てていただきたいですね。

山口先生：正しい知識を身に付けて治療をすれば、普通に外を歩けるようになるし温泉などにも行きやすくなる。普通に生活できる。乾癬であることを忘れられる時間が増えれば、心も解放されていくでしょう。

乾癬性関節炎は関節の変形や破壊を抑えることが治療のポイントになりますから、関節破壊が進行する前に治療を



する。そのことについて十分理解いただくことが大切です。

## 今、乾癬性関節炎で悩んでいる方にひとこと。

中野さん：私のように関節の痛みや変形を味わってほしくないから、乾癬で関節が痛い方は、早い段階で医師と相談した方が良いと思います。

山口先生：治療することによって日常生活で困っていることが解消するので、患者さんには日常の障害が無くなることを

乾癬はシンプルに皮膚だけの病気と思われている方も多いと思います。しかし、乾癬は皮膚だけでなく全身に症状が現れる病気で、さまざまな合併症が生じることもあります。乾癬の全身症状について、また合併症について東海大学医学部 専門診療学系皮膚科学教授の馬淵智生先生に伺いました。

### 乾癬によって起こる 関節などの腫れや痛み

乾癬の患者さんの中には、爪や関節、腰、背骨、お尻、アキレス腱、足の裏などに、腫れや痛みなどの症状が現れる方がいます。これらの症状が現れる場所は腱や靭帯が骨に付いている場所が多く、体を動かすことで刺激され炎症が起き腫れや痛みとなって現れます。これは、乾癬の患者さんでは、体の機能を調整している物質のインターロイキン17などが増加しているため、関節炎や関節の変形などの症状が起きやすくなると考えられています。

### 皮膚科医や整形外科医に自分の病状を伝える

乾癬の患者さんの中には、関節の痛みを皮膚科医に相談しない、あるいは整形外科医に自分が乾癬であることを伝えていない方もいます。乾癬と無関係な四十肩や腰痛などで通院している方も多く、どの病気による痛みなのか、その原因が混在するため乾癬による関節

痛の発見が遅れることがあります。そのため、関節や腰などが痛いときは、関節の痛みがあることや自分が乾癬であることを、受診している医師に伝えることが大切です。

### 乾癬の方にはメタボリック シンドロームが多い

乾癬は、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症など、いわゆるメタボリックシンドロームを合併した方が多く、その理由として、  
① 肥満の方に多い脂肪細胞は、いろいろな作用をもつ生理活性物質を放出し、血管の壁を硬くして血圧を上げたり、インスリンの放出を抑えて糖尿病のリスクが上がります。  
② 肥満や高血圧、糖尿病、高脂血症などはお互いに影響しあいながら悪化します。  
③ 乾癬の原因の1つである炎症は、高血圧や糖尿病を引き起こしやすくなります。  
このような理由で、乾癬はメタボリックシンドロームと合併しやすいのです。

### 今すぐ実践してほしい 日常生活の改善

個々の合併症の治療はもちろんですが、並行して食生活の改善や運動をお勧めします。食生活は、肉より魚。野菜を多く食べる。腹八分目。バランスのとれた食事を摂るようにしましょう。特別なものでなく長く続けられるものが良いと思いますので、昔のあつさり



した和食のイメージになると思います。運動については、まず体を動かすことに慣れ、無理のないように1日10分のウォーキングから始め、20分、30分と徐々に増やしていけば良いでしょう。運動も長く続けられることが大切です。足が痛い方はプールでのウォーキングであれば膝にかかる負荷は減ります。肌の露出が気になるときは、長袖、くるぶしまで覆うラッシュガードなどを活用すると良いと思います。それでも関節症状や痛みがある方は、我慢をしまで運動をしないようにしてください。  
そして家族の協力は大切です。食事でも運動でも、皆で一緒に行うことでモチベーションも上がります。家族みんなで健康に…そんな気持ちで取り組んでください。

乾癬や患者会についてもっと知りたい方は…

かんせん 乾癬.com

乾癬患者さんの会のご紹介

2022年5月開催  
全国幹癬患者会(7月10日開催)の1週間前、そのほかの会や地域の会を開催しています。地域の会を中心とした地域、最新の患者会を主催しているの講演を聴いていただく機会も、患者会によっては患者会活動や患者会員の交流など、様々な活動を行っています。それぞれの患者会活動やご参加いただきました患者会がある地域に追加されてみてはいかがでしょうか。より詳しくは自分さまの地域以外の患者会への参加も可能です。

2022年5月開催  
● 全国幹癬患者会  
● 全国幹癬患者会  
● 全国幹癬患者会

イメージしていただきたいです。  
中野さん：どうしても口頭で先生に相談しにくいという方は、「自身の現状であるとか、聞きたいと思うことをメモにして手渡す」という方法もあります。  
山口先生：「日常生活できれいになって気兼ねなく温泉に行きたい」というように、具体的な希望を伝えると、医師も患者さんの希望がよく理解できます。  
乾癬性関節炎の症状を抑えながら普通の日常生活を過ごすには、①病気の正しい理解。②医師とのコミュニケーションの充実。特に疑問点や問題点、自分が実現したいと思う希望を医師に明確に伝える。③自分に合った治療の検討。これらの事が大切だというお話 شدったと思います。  
中野さん、山口先生。本日はありがとうございました。

COMIC  
ESSAY

# ゆっくり歩こう 乾癬とゆかいな仲間たち☆

## 症状悪化時のあるあるって？



漫画監修:  
あたご皮膚科 副院長  
江藤 隆史 先生

混雑した皮膚科外来では時にこんなすれ違いあるある。どうしたらいいのかな?



漫画:  
桜饅頭 (佐藤 唯華さん)

皮膚の病気は、見て触って嗅いで評価します。悪化したことを言葉で説明するだけでなく、すぐに見て触ってもらえるように着脱の容易な装いで受診されることをお勧めします。顔の症状は、当然メイクを落として受診しましょう。スピンで電車に乗るのは嫌でしょうから病院のトイレで化粧を落とすといいでしょう。着衣も病院についてから脱ぎ着しやすいTシャツや緩いズボンなどに着替えて、上からコートや羽織ったりしていれば、すぐ見てもらえます。脱ぐより着の方が時間のかかることが多いので我々も助かります。それでもちゃんと見てもらえないで終わってしまったら、看護師さんに「ここが悪化しているのに見てもらえなかったの」と申告すれば、仲介してくれることもありますし、お尻など見せにくい部位(プライベートパーツと呼びます)の場合も事前に看護師さんに伝えておけば、カーテンを引いたり、バスタオルを準備したりして、スムーズに診察可能になり、医師も時間の節約になって助かります。皮疹が変化する場合はスマホのカメラで写真を撮って見せてくれるといいでしょう。



## 排水溝のつまり防止にキッチンネット

浴槽のお湯を流した後、排水溝に溜まるゴミも毎日、サッと片づけられると楽ですね。そういう時に役立つのが、キッチンのストッキングタイプの水切りネットです。浅型ならお風呂の排水溝にも取り付けられます。受け皿のないタイプの排水溝には、市販の受け皿にネットを取り付けて設置してはどうでしょうか。ネットを外すだけで、簡単にゴミを取り除けます。水切りネットを毎日キッチンから持って行くのは手間がかかるので、100円ショップなどにあるプラスチック製のポケットティッシュケースに収納すると、濡れた手でも簡単に取り出せます。



受け皿にネットを取り付け

ケースに収納して使いやすく

## 掃除用具はカゴで吊り下げる

掃除用具を色々とお風呂場に置くと、すっきりさせたいお風呂場がごちゃつくという悩みが出ますよね。そんな時はワイヤーバスケットを使って、カゴの中に掃除用具をまとめ、浴室のタオル掛けにかけて収納してみてもどうでしょうか。すっきりとまとまる上に、浴室の床に物を置かなくて済むので、落屑があってもシャワーで流しやすいというメリットもあります。



長いものは壁に掛けて



ワイヤーバスケットにまとめて収納

## 緑のエッセンスを取り入れてみる

お風呂場に緑のアクセントを作ってみるのはいかがでしょうか。「お掃除が大変・・・」という気持ちも、緑のある空間が和らげてくれるかもしれません。浴室は高温、多湿で普通の植物は枯れやすいので、浴室栽培に向いた植物を選びましょう。また、土があると土にカビが生えることもあるので、水栽培できるものが、サッと水を取り替えられて浴室のインテリアとしても綺麗です。グリーン観葉植物は、浴室インテリアとして飾る以外にも、お掃除用具の持ち手部分にあしらってみるもの可愛いアクセントになりますよ。



持ち手部分にあしらって



水栽培のグリーンをアクセントに

# LIFE

暮らしをちょっと心地よくするために、視点を少し変えてみませんか？

# 住

[LIVING]

## 少しのアイデアで、リラックスと掃除しやすさが両立したバスルームへ。

お風呂をゆっくり、のんびり入れると気持ちがいいですね。特にこれからの寒い季節は、温かいお湯にゆっくり浸かりたいものです。そんなお風呂時間を心地よく過ごしていただくための、お風呂や脱衣所の空間作りのアイデアをご紹介します。



インテリアコーディネーター 伊倉 延江 さん  
住空間・商業空間のデザイン、インテリアコーディネート & スタイリングを手がける。オリジナルフレグランスの開発、香りによる演出等も創作活動中で、五感に訴える心地よい住空間づくりに定評がある。

## バスマットはサッと汚れが取れるものに

バスマットの交換が面倒・・・そんな方におすすめしたいのがバスマットの上に不織布ガーゼを一枚、敷いて使うことです。ご家族でお住まいで、一人目がお風呂に入ってバスマットが汚れたとしても、上の不織布ガーゼだけを取り除けば、下に敷いていたマットは綺麗な状態で次の人が使うことができます。不織布ガーゼの収納には、キッチンでよく使われるロールスタンドが便利です。このように収納しておけば、毎日のお風呂前にサッと敷いておくことができます。また、珪藻土タイプなどボード状のバスマットは、表面が布ではなくボード状なので、落屑がサッと洗い流せます。



不織布ガーゼ

上のガーゼだけを取り替えられる



ロールスタンドに収納



ボード状マット

ボードタイプは落屑の片付けも簡単