

# Arthritis

Arthritis occurs when the joints in the body are inflamed or there is a breakdown of cartilage in the joints. Joints are places in the body where two or more bones meet, such as the hip or knee. Cartilage is the cushion in the joints that protects them from pressure and makes movements smooth. When cartilage breaks down in a joint, the bones rub together. This causes pain, swelling and stiffness.

The most common type of arthritis is **osteoarthritis**. With this type of arthritis, the joints wear out over time from use or as the person ages. Injury to a joint may also lead to this type of arthritis. Osteoarthritis occurs most often in the knees, hips and hands. The joints begin to ache and thicken. At times, the tissues around the joint become strained and cause more pain.

Arthritis can also occur when the immune system, which normally protects the body from infection, attacks the body's tissues. **Rheumatoid arthritis** is the most common type of this kind of arthritis. It causes inflamed and painful joints and may affect other parts of the body, such as the heart, muscles, blood vessels, nerves and eyes.

## Signs of Arthritis

- Joint pain
- Joint is not stable or it feels like it will not support you
- Joint enlarges or swells
- Stiffness, often in the morning
- Limited use of joint
- Warmth around joint
- Redness of the skin around joint

Other signs may occur with rheumatoid arthritis. If you have any signs that cause you pain or concern, see your doctor.

# 関節炎

関節炎は関節が炎症を起こしたり、関節の軟骨組織が損傷すると発症します。関節とは、股関節や膝関節など 2 つ以上の骨が接触する部分です。軟骨は関節のクッションのような役割を果たしています。圧力から関節を保護し、動きをスムーズにします。関節で軟骨が損傷すると、骨同士が直接接触するようになり痛み、腫れ、凝りを引き起こします。

もっとも多い関節炎は**変形性関節症**です。これは長期にわたる関節の使用や加齢によって関節が磨り減るために起こります。関節のケガもその原因になりえます。変形性関節症は、膝や腰、手によく発症します。関節が痛み始め、太くなります。ときどき、関節の周りの細胞が緊張して痛みが強くなります。

関節炎は、通常なら感染から体を守る働きをする免疫系が細胞を攻撃しまうために起こる場合があります。この種類の関節炎では、**慢性関節リウマチ**が最も一般的です。関節の炎症と痛みが発症し、心臓、筋肉、血管、神経、目など体の他の部分にも影響を及ぼすことがあります。

## 関節炎の症状

- 関節の痛み
- 関節が不安定、またはしっかり支えられていないように感じる
- 関節の肥大化や腫れ
- 凝りがある(特に朝)
- 関節の可動域が制限される
- 関節の周りが熱を持つ
- 関節付近の皮膚の発赤

慢性関節リウマチに伴い他の症状が現れることもあります。痛みを伴う症状や不安があれば医師の診察を受けましょう。

## **Tests**

Your doctor will talk to you about your health and look at your joints. Your doctor may order blood tests and x-rays.

## **Treatment**

Treatment of arthritis depends on:

- The cause
- Which joints are painful
- Amount of pain
- How the arthritis affects your daily activities
- Your age
- Your work or activity

Your doctor may suggest:

- Medicine to control pain and swelling
- Physical or occupational therapy
- Assistive devices such as a cane or grab bars for the bathtub or toilet
- Weight loss
- Surgery to replace the joint

As a part of your treatment, you may need to:

- Exercise to improve movement and joint strength. Good choices include walking, swimming, bike riding, dancing, strength training and gentle stretching exercises.
- Use hot or cold treatments to control pain and swelling.
- Avoid positions or movements that put extra stress on your painful joints.
- Avoid staying in a position too long.

## 検査

医師が健康状態について問診し、関節を診察します。血液検査および X 線検査を指示される場合があります。

## 処置

関節炎の治療は以下のような要素によって変わります。

- 原因
- 痛む関節の部位
- 痛みの程度
- 日常生活にどの程度支障があるか
- 年齢
- 職業や生活

主治医が以下の提案をする場合があります。

- 痛みや腫れを緩和する薬の使用
- 理学療法または作業療法
- 杖の使用、またはお風呂やトイレのつかまり棒の設置
- 体重の減量
- 人工関節置換術

治療の一環として、以下のことが必要になる場合があります。

- 関節の動きや強さを改善するための運動 - ウォーキング、自転車、水泳、ダンス、筋力トレーニング、軽いストレッチ運動がお勧めです。
- 痛みや腫れをコントロールするための温熱または冷却治療
- 痛む関節に余分な力が加わるような姿勢や動きを避けること
- 同じ姿勢を長時間とり続けないこと

**Call your doctor right away if:**

- You have severe unexplained joint pain.
- The joint is very swollen.
- You suddenly have a hard time moving the joint.
- Your skin around the joint is red or hot to the touch.
- You have other signs that concern you.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

以下の症状が現れた場合は直ちに主治医に連絡してください。

- 理由のわからない深刻な関節痛が起こった場合
- 関節の腫れがひどい場合
- 突然関節が動きにくくなった場合
- 関節付近の皮膚が赤くなったり、触れると熱を持っている場合
- 不安になる他の症状が発現した場合

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Arthritis. Japanese.