

治療最前線：線維筋痛症

霞が関アーバンクリニック リウマチ科 西岡久寿樹

線維筋痛症とはどんな病気？

線維筋痛症という病気をご存知ですか？

有名人が発症したというニュースが流れてくることもあり、名前だけは知っているという方も多いのではないのでしょうか？

今回は、未だ原因不明の病気である線維筋痛症について説明をしていただきました。

どんな人がかかりやすいですか？

この病気は年代や性別を問わず発症しますが、特に30～50代の働き盛りの女性に多く発症する原因不明の全身の激しい痛みを中心とした病気です。

どんな症状が起こるのですか？

この病気の主症状は「痛み」です。

また、関節炎症状、睡眠障害、自律神経症状、粘膜系症状などの様々な症状が全身の痛みから引き起こされて、複雑で一つの診療科では対応できない様々な症状が起こってきます。痛みがひどい方は動くことが出来なくなってしまい、日常生活に支障が起こってしまいます。



原因はなんでしょう？

詳しい原因はわかっていません。現在も世界各国でこの病気の病因解明の研究が行われています。日本でも厚生労働省の研究班が病因解明を行っています。

この病気が起こる要因は大きく外因性（手術・けが・ウィルス感染他）によるものと内因性（生活環境の精神的ストレス他）によるものであることがわかってきています。

診断はどのようにしてされるのでしょうか？

この病気は特異的なマーカーが未だ見つかっていないため、検査をただけでは診断ができません。

私が線維筋痛症に取り組み始めた時は、18か所の圧痛点を抑えて13か所以上あった場合、線維筋痛症と診断していましたが、2010年に新たに米国リウマチ学会から予備基準が発表されました。この予備基準をもとに日本人にあうように私達のグループが作成したFAS31と圧痛点をもとに総合的に診断をします。患者様自身が記入することにより、症状の活動性を数字として評価をすることができるようになりました。

この他にも米国で開発されたFIQを日本人向けに作ったJ-FIQも参考にすることもあります。

一つの診療科では見ることができないとはどうゆうことでしょうか？

それは、様々な症状が痛みとして出てくるからです。

不眠、うつ状態などのメンタル系の症状、下痢、便秘などの消化器症状、けいれん、記憶障害などの神経内科症状、関節痛などの整形外科症状、リウマチ性疾患の症状、蕁麻疹などの皮膚症状など様々な症状が出てくるので、それぞれの専門医がチームを組んで診療にあたる必要があります。

しかし、大学病院や総合病院では縦の関係からなかなか各診療科を横断しての診療チームを組むことが出来ないのがこの病気の治療をする上で大きな障害になっています。

私達は、この診療の壁を取り除くため、各診療科による治療を進めています。



線維筋痛症の症状は全身のとても激しい痛みはどのような痛みなのでしょう か？

線維筋痛症の症状で最も大きな割合を占めている激しい痛みに対して「体中をガラスの破片が流れている感じ」「鉄の棒でギリギリとえぐられる感じ」と患者様は表現されます。この痛みは長期間にわたって続くので生活の質（QOL）が著しく悪くなり、この痛みが原因で仕事や学校に行けなくなったり、引きこもりになったりする方がいらっしゃいます。

痛みは体のどの部分に一番多くでるのでしょうか？

人によって様々なものではっきりとは言えませんが、約10年前に私が行った統計では、体の部位では足底部が一番多く、その次に腰、手・腕、背部、肩となっています。

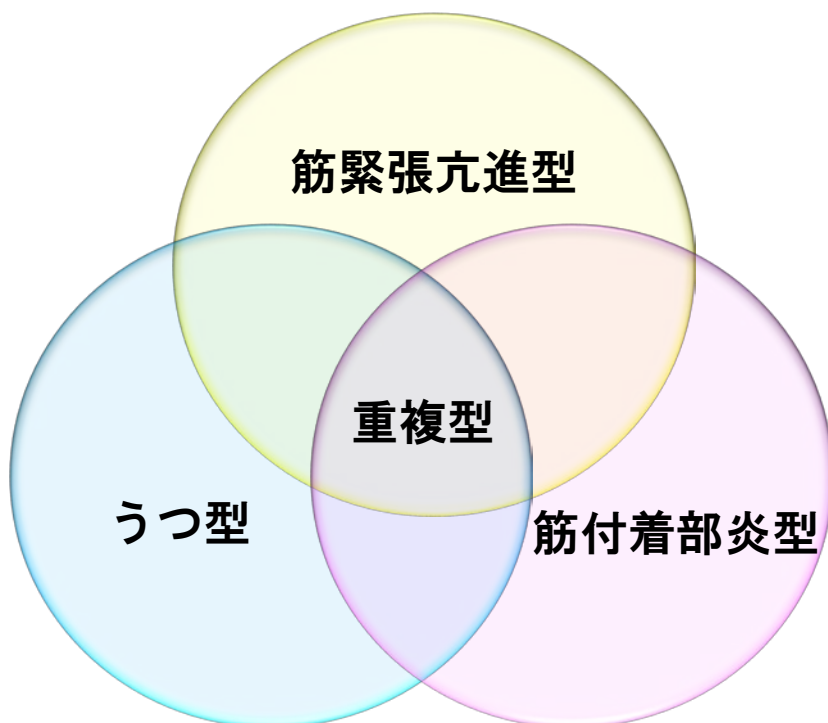
ただ、この痛みは足だけ、腰だけというわけではなく足と手、腰と背部と足といったように重複して痛みが出ています。

痛みの他にも症状はあるのでしょうか？

様々な症状が痛みの他にもあります。

全てを列挙するのは難しいので、代表的なものを挙げてみます。

疲労感、倦怠感、筋肉痛、過敏性腸症候群、記憶障害、筋力低下、頭痛、睡眠障害（不眠・過眠）、うつ症状、便秘・下痢、ドライマウス、ドライアイ、視力低下、発熱、食欲低下、頻尿、むずむず足症候群、レイノー症状、嚥下障害、このほかにも様々な症状があります。



線維筋痛症の症状は大きく「筋緊張亢進型」「うつ型」「筋付着部炎型」この3つの領域を合わせた「重複型」のに分けることができます。この型のなかの症状が複数出ているのが特徴です。また、重複型はもちろんです、二つの型を合わせた症状の方ももちろんいらっしゃいます。

寝たきりになってしまうのでしょうか？

これも人によって様々ですが、横になるとご自身の体重で痛みが増して余計痛みを感じるため寝られないという方や、その反対に痛みがひどくて動けなくなってしまう方もいらっしゃいます。ただ、全ての方がこうなるわけではありません。比較的軽度のうちに専門医を受診されて治療を開始されれば、治療薬も開発されてきているので寛解となられる方もいらっしゃいます。

「FAS31」という線維筋痛症の評価表があります。

WPIは体の痛みがある部分の点数、SSはそれ以外の症状でaとbを足した点数がSSになります（SS-bの点数の付け方は表の下に書いてあります）。このWPIとSSを足した合計の点数がFAS31の点数です。

このFAS31を使ってご自身の症状をセルフチェックしてみてください。

チェックの結果スコアが25点以上になった方は、なるべく早く医療機関を受診されることをお勧めします。



治療評価のためのFAS31							
服用されているお薬などの効果を確認するための質問票です 現在、痛みや症状があるところに○をつけてください							
診察券番号	お名前	年齢	来院日				
			20	年 月 日			
顎:右	顎:左	頸部	背部:上	WPI			
肩:右	肩:左	胸部	背部:下	SS-a			
上腕:右	上腕:左	腹部	臀部:右	SS-b			
前腕:右	前腕:左		臀部:左				
大腿:右	大腿:左						
下腿:右	下腿:左						
症候		問題なし: 0	軽度: 1	中等度: 2	重度: 3		
疲れがなかなかとれない							
起床時に不快な感じがする・違和感がある							
時間・場所などを忘れやすい							
筋肉痛	筋力が低下	頭痛	疲れやすい				
発熱	下痢	便秘	思考の低下				
おなかの下部が痛い	おなかの上部が痛い	おなかの上部がブルブルふるえる	おなか膨れるような感じ・膨満感				
目が乾燥する・涙が出にくい	口の中が渇く・唾液が出にくい	トイレに頻繁に行く・頻尿	排尿時に痛みがある				
胃のあたりがムカムカする・胸やけ	飲食の時に味がいつもと違う	眠れない・睡眠障害	手足の指などが冷たい				
喘息のようにせいぜいする	見えにくい・視力障害	神経質	聞こえづらい・難聴				
耳鳴り	嘔吐した	嘔気がする	発疹				
しびれる	けいれん	かゆみ	じんましん				
あざがしやすい	気分が憂うつ	光に敏感である	胸が痛い				
食欲が低下	抜け毛	口内炎	息切れ				
めまい	1~5: 1点、6~20: 2点、21~41: 3点						
点数 (記入不要)	WPI	SS	FAS31	疾患名			
				FM	PMR	SAPHO	HANS