



もっとすてきな自分に
そして未来の家族のために

プレコンノート

疾患編

(関節リウマチ)



プレコンセプションケアとは

子どもを持つかどうかは、今すぐ決める必要はありません。けれど今の状態が、将来の選択肢に影響する可能性があるから、今、プレコンセプションケアを知ってほしいのです。

プレコンセプションケアは、今の自分の体と心の状態を見直し、健康の土台を整えること。

「自分の未来は、自分で選ぶ」 —— そのための準備です。

関節リウマチが気になるあなたへの プレコンセプションケア



関節リウマチは
治るの？

治療薬の進歩によって 病気を抑え込むことが可能です

2000年ごろまでは関節リウマチの疾患活動性を抑えきれず、関節変形の進行や手術が必要になる患者さんも多く報告されていました。しかしその後の治療薬の進歩により、病気をしっかりと抑え込む『寛解』とすることが可能になり、治療の目標も患者さんの生活の質を落とさないこととなっています。治療薬の種類も多く、妊娠中や授乳中に使用可能な薬もあります。

関節リウマチが
あっても妊娠
できる？

ご病気が安定していないと 妊娠しにくいことがわかっています

米国で行われた調査では、関節リウマチの女性の25%が不妊を自己申告していました。また、別の研究では42%の患者さんで妊活を開始してから妊娠をするまでの期間が12ヶ月以上あり、特に痛み止めを定期的に飲んでいる方やプレドニゾロンを7.5mg以上毎日飲んでいる方で多いことがわかりました。

病気があると
妊娠や出産、
子供に影響
するの？

早産や低出生体重児が多く見られます

報告により割合は異なりますが、関節リウマチの患者さんは関節炎を持たない方と比較して、早産や低出生体重児、妊娠高血圧症候群などが多いといわれています。疾患活動性が高い方、ステロイドを使用している方で特に影響が出やすいのではといわれています。そのため、しっかりと病気を抑えること、ステロイドをできれば使用しない治療を行っていることが大切です。

また、関節リウマチ自体が遺伝するのでは？とご心配される患者さんもいらっしゃるかと思います。遺伝的要因と環境的要因が組み合わさって発症すると言われております。そのため確実にリウマチをお子さんが発症するわけではありません。デンマークで行われた研究によると、関節リウマチの母親から産まれた児はそうでない場合と比べて2.89倍、将来関節リウマチを発症することが多いと報告されています。

妊娠が
関節リウマチに
影響するの？

妊娠中に関節リウマチが 再燃することもあります

関節リウマチの患者さんは妊娠中に症状が改善する方が多いです。抗CCP抗体やリウマチ因子が陰性の方が多い傾向にあるといわれています。その一方で、3割程度の患者さんでは妊娠中に関節症状の悪化が見られます。これはTNF阻害薬(エタネルセプトやセルトリズマブといった薬がこれにあたります)を妊娠初期に中止した方で多いことがわかっており、薬剤の中止は慎重になる必要があります。産後は3～4ヶ月以内に症状が悪化することが多く、関節痛が育児をする上で支障になることを経験されることもあります。抱っこをして立ち上がるといった動作が難しくなるといったことが、疾患活動性の悪化とともに起こります。また、育児による睡眠不足が疾患活動性や疼痛を悪くする可能性があるということも指摘されています。出産前に産後の育児サポート環境を整えておくことも大切です。

今の治療を
続けても将来の
赤ちゃんに問題は
ないの？

お休みする必要のあるお薬があるので注意

メトトレキサートは関節リウマチに対して使用する一般的なお薬ですが、流産や先天異常のリスクが上がることでわかっています。そのため、お薬をお休みしてから月経を1周期見送ってからの妊娠が必要です。ミゾリビン、レフルノミドも奇形のリスクが上がることでわかっているほか、トファシチニブなどのJAK阻害薬もまだヒトでの使用データが少ない上に動物の試験では催奇形性が言われているため休薬が必要です。添付文書では月経1周期以上、欧州リウマチ学会の推奨では2ヶ月以上の休薬が必要とされています。生物学的製剤に関しては奇形のリスクを上げるという報告はなく妊娠中も使用可能です。セルトリズマブペゴルやエタネルセプトは胎盤移行性も低く、ほぼ胎児への移行もありません。胎盤から移行する薬剤もありますので、妊娠中に使用している場合は産後赤ちゃんへの生ワクチン投与を半年見送る必要があります。



妊娠に向けて
どうしたら
いいの？

計画妊娠が理想です

病気がしっかりと抑えられていないと、妊娠しやすさが低下することや、妊娠中～産後に病気が悪化することが多いため、まずは病気を安定させることが望ましいです。妊娠中に使用可能な薬（タクロリムスやサラゾスルファピリジン、生物学的製剤など）に変更し病気が安定していることが確認できるまでは避妊をするようにしましょう。

関節リウマチの場合
避妊するには
どのようにするのが
いいの？

コンドームによる避妊は要注意

避妊が必要な期間での避妊法についてですが、コンドームによる避妊は性感染症の予防効果はありますが、正しく使用していないと年間12%程度の確率で避妊に失敗すると報告されています。より効果の高い避妊方法として経口避妊薬があります。血栓症のリスク（すでに血栓症を起こしている、抗リン脂質抗体を持っているなど）がある場合には、従来エストロゲンを含む経口避妊薬は使用できませんが、プロゲスチン単剤の経口避妊薬または子宮内避妊器具の使用が勧められます。

関節リウマチのある女性でも可能な避妊方法

- 経口避妊薬 エストロゲンを含む低用量ピルまたはプロゲスチン単剤の経口避妊薬
- 子宮内避妊器具

治療をしながら
授乳できるの？

母乳をあげても問題がない薬とある薬があります

妊娠中にも使用可能なお薬は、母乳から赤ちゃんへ影響を及ぼすことは限りなく低いと考えられています。そのため、妊娠中の治療を継続していくことが多いですが、中には妊娠後期～産後に関節リウマチが悪化してしまう方がいらっしゃいます。その際は治療薬の変更が必要です。関節リウマチの治療で一般的に使用するメトトレキサートやJAK阻害薬に関しては断乳の必要があります。また、薬剤治療と並行して、育児での関節への負担を軽減することもおこなっていきましょう。沐浴や授乳の際に、手首や手指に負担がかかることが多いので、道具や腕で支える、サポートしてくれる人と分担するといった工夫をしていくことも大切です。妊娠前、妊娠中、産後に使用できる抗リウマチ薬の一覧を以下に示します。

妊娠希望者・妊産婦・授乳婦の薬剤使用

一般名	添付文書(妊婦)	ヒトの疫学研究データ	妊娠希望	妊産婦	授乳婦
csDMARDs					
メトトレキサート	禁忌:動物実験で胎仔死亡、催奇形性	催奇形性、流産のリスクあり	休業後1月経周期避妊	×	×
サラゾスルファピリジン	有益性投与	リスクなし	○	○	○
ブシラミン	有益性投与	データはないが有害事象報告なし	○	△※※	△※※
イグラチモド	禁忌:動物実験で催奇形性	データなし	×	×	×
タクロリムス	有益性投与	リスクなし	○	○	○
ミゾリビン	禁忌:動物実験で催奇形性	小規模の産後調査のみ	×	×	×
レフルノミド	禁忌:動物実験で催奇形性、妊娠希望時コレステラミンで薬物除去	小規模研究のみ	×	×	×
bDMARDs					
インフリキシマブ	有益性投与	リスクなし	○	○	○
エタネルセプト	有益性投与	リスクなし	○	○ 低胎盤移行性	○
アダリマブ	有益性投与	リスクなし	○	○	○
アダリマブ	有益性投与	リスクなし	○	○	○
ゴリルマブ	有益性投与	リスクなし	○	○	○
セルトリズマブ	有益性投与	リスクなし	○	○ 低胎盤移行性	○
トシリズマブ	有益性投与	中規模研究でリスクなし	○	△※	○
サリルマブ	有益性投与	データなし	○	△※※	○
アバタセプト	有益性投与	中規模研究でリスクなし	○	△※	○
バイオシミラー インフリキシマブ/エタネルセプト/アダリマブ	有益性投与	データなし	○	△※※	○
tsDMARDs					
トファシチニブ	禁忌:動物実験で催奇形性、胎児毒性	小規模研究のみ	×	×	×
バリシチニブ	禁忌:動物実験で催奇形性、胎児毒性	データなし	×	×	×
ペフィシチニブ	禁忌:動物実験で催奇形性、胎児毒性	データなし	×	×	×
ウバダシチニブ	禁忌:動物実験で催奇形性、胎児毒性	データなし	×	×	×
フィルゴチニブ	禁忌:動物実験で催奇形性、胎児毒性	データなし	×	×	×
他					
NSAIDs(COX2非選択的)	妊娠後期は禁忌	妊娠末期の使用で動脈管収縮、羊水過少症	○	初中期○ 後期×	○
ステロイド剤	有益性投与	奇形全体のリスク上昇なし	○	○	○

○: ヒトでの疫学研究でリスクを認めず使用が可能である

△※: ヒトでのデータは限られるがリスクベネフィットを勘案し状況により容認できる

△※※: ヒトでのデータはないが、類薬や経験から使用が容認できる

×: ヒトでの疫学研究でリスクがある、または動物実験でリスクがありヒトでのデータがないため使用しない

プレコンセプション
ケアをすると、
妊娠や赤ちゃんに
どんなメリットが
あるの？

妊娠中のトラブルが減って、 安心して出産を迎えやすくなります

ご自身の病気、内服している薬が妊娠にどう影響するか不安に思い、家族計画そのものに影響を及ぼすこともあります。関節リウマチではしっかりとプレコンセプションケアを受け、適切な薬でしっかりと病気を安定させることが良い妊娠転帰へとつながると言われています。

問診票

診察の前にこれを書いて、担当医と話をしてみましょう。答えにくい問いには答えなくて良いです。

【基礎情報】 職業 ☐専業主婦 ☐会社員 ☐自営業 ☐学生 ☐その他

20歳の時の体重 kg

食事時間

・朝食 時ごろ ☐不規則に食べる ・間食 時ごろ ☐不規則に食べる
・昼食 時ごろ ☐不規則に食べる ・夜食 時ごろ ☐不規則に食べる
・夕食 時ごろ ☐不規則に食べる

睡眠時間 時 ～ 時

病気や手術歴
(帝王切開を含む)

いずれかに○	年齢	病名(具体名)	治療内容/手術方法
病気・手術	才		
病気・手術	才		

常用している薬剤・
サプリメント・漢方・ピルなど

薬の名前	いずれかを選んでください
	☐ 才頃から ☐ 不明
	☐ 才頃から ☐ 不明

ご自身がうまれた際の週数・出生体重 週 g

月経についてお伺いします

☐規則的 日間隔
☐不規則的 短くて 日

ご家族の健康状態
についてお伺いします

・親や兄弟、子供、祖父母、孫、叔父叔母に下記の疾患の方はいらっしゃいますか
☐先天性疾患・遺伝性疾患 ☐二分脊椎症・髄膜瘤

現在または亡くなられた方のご年齢と病名をご記入下さい

続柄	死亡	年齢	病名(具体的に)
父	☐	才	
母	☐	才	
兄弟姉妹(男・女)	☐	才	
兄弟姉妹(男・女)	☐	才	
祖父(父方・母方)	☐	才	
祖母(父方・母方)	☐	才	

結婚、妊娠・出産歴について
お伺いします。

・現在、結婚されていますか(事実婚を含む)? ☐はい ☐いいえ
・挙児を希望してからの間はとどれくらいですか? か月
・今までに妊娠・出産歴がある方は下の表に詳細をご記入下さい

年齢(妊娠時)	妊娠結果	分娩週数	性別	出生体重	お子さん、妊娠・出産時の異常
才	☐ 出産 ☐ 死産 ☐ 流産 ☐ 中絶	<u> </u> 週	☐ 男 ☐ 女	<u> </u> g	☐ 有 () ☐ 無
才	☐ 出産 ☐ 死産 ☐ 流産 ☐ 中絶	<u> </u> 週	☐ 男 ☐ 女	<u> </u> g	☐ 有 () ☐ 無

【感染症・ワクチン歴】

感染症の既往歴 ☐HIV ☐B型肝炎 ☐C型肝炎 ☐結核
☐性感染症 ☐その他 ☐なし

予防接種歴
(抗体の有無でも可) ☐風しん ☐麻しん ☐水痘 ☐流行性耳下腺炎 ☐インフルエンザ ☐百日咳
☐B型肝炎 ☐その他

【ライフスタイル】

- ・喫煙 ☐ 吸う ☐ 吸わない ・吸う方 1日 本 年間
- ・飲酒 ☐ 飲む ☐ 飲まない ・飲む方 週に（お酒の種類と1回あたりの量もご記入下さい。）
缶ビール 本 焼酎 杯 ワイン 杯
日本酒 杯
- ・アレルギー ☐ あり ☐ なし ・ある方（薬） （食物）

【体重・運動習慣】

- ・身長 cm 体重 kg BMI ※BMI=体重kg/身長m²
- ・運動習慣 定期的な運動習慣（週60分以上の運動や週2～3日の筋トレ） ☐ ある ☐ ない

【メンタルヘルスと環境】

- ・日常的にストレスを抱えていますか？そのストレスはどのようなストレスですか？
☐ 職場ストレス ☐ 経済的ストレス ☐ 家庭内ストレス ☐ パートナーとの関係 ☐ 該当なし
- ・パートナーや配偶者からの身体的・精神的な暴力を受けた経験はありますか？
☐ はい ☐ いいえ ☐ わからない
- ・日常的に連絡を取る人はいますか？ ・困ったときに相談できる人はいますか？
☐ 家族・親戚 ☐ 友人・知人 ☐ いない ☐ いる ☐ いない ☐ わからない

【リプロダクティブヘルス】

- ・今後1年内に子供が欲しいですか？ ☐ はい ☐ いいえ ☐ わからない

問診票（リウマチについて）

知っていることがあればチェックしてください。あてはまらないと言う場合は空欄のままで大丈夫です。

- ☐ パートナーがいることや、近い将来妊娠の希望があることを医療者に伝えている

【妊娠前】

- ☐ 今飲んでいる薬が妊娠中使用可能な薬かどうかについて
- ☐ メトトレキサートやJAK阻害薬などの、妊娠に向けてやめる必要のある薬を飲んでいる場合は避妊が必要なこと
- ☐ 正しい避妊方法について
- ☐ 抗リウマチ薬使用中は生ワクチン（麻しん風しん、おたふく（流行性耳下腺炎）、水痘（水ぼうそう））を使用できないこと
- ☐ 妊娠前に関節リウマチが落ち着いていることで、母児転帰が改善する可能性があること
- ☐ 妊娠中使用可能な薬、妊娠判明したら中止すべき薬について
- ☐ 妊娠中は病勢が落ち着き、産後悪化することがしばしばあること
- ☐ 産後は関節リウマチが悪化することがあるため、相談先を把握すること

【妊娠中】

- ☐ 妊娠中使用可能な薬を継続する必要性について
- ☐ 生物学的製剤を使用している場合、産後の児の生ワクチン（BCG、ロタワクチン、麻しん風しん、おたふく（流行性耳下腺炎）、水痘（水ぼうそう））に関してどうするか相談が必要であること
- ☐ 産後の治療薬について確認が必要であること
- ☐ 産後関節に負担がかからないような育児方法を考える必要性があること（授乳クッションやベビーベッドなど）
- ☐ 産後に関節リウマチが悪化した場合に頼る人（家族、産後ヘルパーなど）を決めておくこと

【産後】

- ☐ 産後、メトトレキサートを再開する前に卒乳する必要があること
- ☐ 次の妊娠を考えた時には再度主治医へ相談する必要があること

年 月 日

初回用

プレコンケアプラン

氏名

基礎疾患:関節リウマチ

生年月日 年 月 日生(才)

目的: ①妊娠前からの健康が『妊娠・出産・赤ちゃんの健康』に影響することを知る

②いますぐに妊娠を考えていなくても、このケアは自身の健康な人生につながることを知る

目標: ☐ 体重 _____ kg ☐ BMI: _____

☐ 収縮期/拡張期血圧(_____ / _____ mmHg) ☐ HbA1c(_____ %)

【①達成目標】:医療者と相談した目標

【②行動目標】:医療者と相談した目標

Tune your Life ライフスタイルをととのえる

- ☐ 禁煙しよう ☐ アルコールを控えよう ☐ プレストアウェアネスを実践しよう
- ☐ 適切な体重を維持しよう(目標体重=BMI18.5~24.9)
- ☐ 1日60分以上からだを動かそう、できれば週60分以上の運動や週2-3日の筋トレを!
- ☐ 塩分のとりすぎに注意しよう(目標:1日食塩の摂取量6.5g 未満)
- ☐ 積極的に野菜や果物を摂取しよう

Know your Body スクリーニング検査を受けよう

- ☐ 健康診断・がん検診(子宮頸がん検診・乳がん検診)を受けよう ☐ 歯科検診を受けよう
- ☐ 骨粗鬆症の評価を受けよう ☐ 関節、肺の画像評価を受けよう

Meet your Doctor 医師と相談

- ☐ ワクチン接種(麻しん・風しん・水痘・流行性耳下腺炎)を行おう
- ☐ 感染症(HIV・B型肝炎・C型肝炎)の治療を行おう
- ☐ 疾患の精査を行おう
- ☐ 妊娠に適した状態になるよう基礎疾患の管理に努めよう
- ☐ 妊娠中には使用できない薬剤の使用があります。主治医と妊娠と薬の方針について相談しよう
(薬剤名: _____)
- ☐ 合併症の精査・治療を行おう(合併症: _____)
- ☐ 健診で異常の指摘がある場合には _____ 科に受診しましょう

Plan your Journey 人生を計画する

- ☐ 適切な避妊方法を選択する(低用量ピル・子宮内避妊器具・ _____)
- ☐ 通常の食事に加えて、葉酸サプリメント(400 μ g/日)を摂取する
- ☐ 医学的に妊娠の準備が整っている ☐ 計画妊娠の重要性を知る
- ☐ 基礎疾患の状態が安定するまでの避妊を行う ☐ 妊娠方法を検討する
- ☐ Inform:自然妊娠や不妊治療の成功率が30代後半から急激に下がることを知る