

家族性地中海熱

医療法人 小金井中央病院
内科医長 宮澤 巧

家族性地中海熱とは？

家族性地中海熱（Familial Mediterranean fever : FMF）とは、発熱、腹部や胸部の疼痛、関節の腫れなどの発作が繰り返しおこる病気です。

地中海沿岸域や中近東（ユダヤ人、トルコ人・アルメニア人）の人々に多い病気ですが、日本にも患者さんの報告があります。発症の多くは5～20歳ですが、幼児期や成人後に発症する場合もみられます。

病気の原因は？

家族性地中海熱は遺伝性の病気です。

MEFV と呼ばれる遺伝子は、感染などに対して炎症をおこす働きがあります。この遺伝子に変異があると、不必要な炎症が起きると考えられています。ただし、患者さんの MEFV 遺伝子に変異が認められない場合もあります。

この病気の症状は？

主な症状は発熱です。一般的には38℃を超える発熱が12～72時間持続します。ほかに腹膜炎や胸膜炎、関節炎などもみられます。

関節炎では、痛む関節の周囲に丹毒様紅斑と呼ばれる、家族性地中海熱に特徴的な紅斑（発疹）が出現する事があります。

これらの発作は一ヶ月程度で繰り返しますが、なかには数日や数年にわたる場合もあります。



治療法は？

家族性地中海熱を完治させることはできません。一生涯にわたって内服治療を続ける必要があります。

治療としては、発作を抑制するコルヒチンの内服が非常に重要となります。

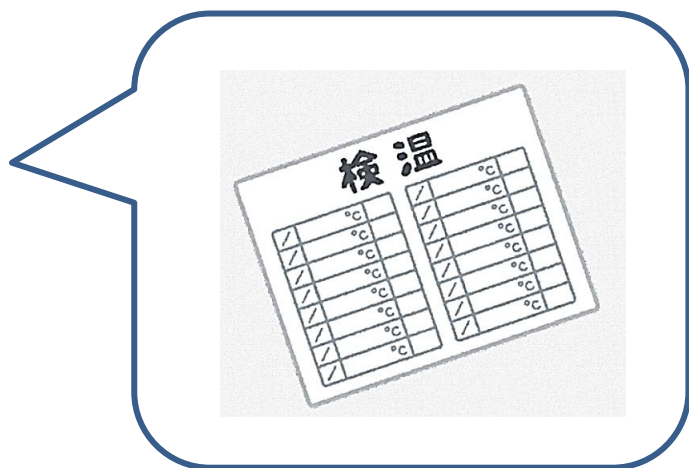
コルヒチンの内服を途中で中止すると、発作を起こし、アミロイドと呼ばれる特殊なタンパク質が腎臓、脳、心臓などの臓器に沈着するアミロイドーシスとよばれる症状が引き起こされ、臓器の機能を低下させる恐れがあります。特に、腎臓における腎不全に注意が必要です。



日常で気をつけることは？

発熱発作を起こすきっかけになる誘因とされているものには、精神的ストレス、身体的疲労、月経などが考えられており、過労やストレスを避ける事が大切です。

発熱発作が出現した場合には、発熱期間や発熱の程度、随伴症状などを自身で記録することも大切です



姿勢の大切さについて

医療法人 小金井中央病院
リハビリテーション科 技士長 芳田 達也

良い姿勢は健康な体づくりの基本であり、様々な健康問題を予防するのに役立ちます。

良い姿勢を保つことは、体のバランスを保ち、筋肉や骨の負担を適切に分散する助けになります。正しい姿勢は、腰痛や首の痛み、肩こりなどの症状を軽減するだけでなく、内臓の機能や呼吸にもプラスの影響を与えます。



デスクワークやスマートフォンの影響

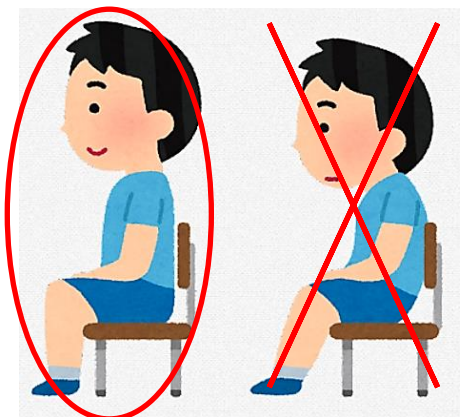
現代社会では、デスクワークやスマートフォンの使用が増え、悪い姿勢が増加しています。前かがみの姿勢は背骨や筋肉に負担をかけ、不調の原因になることがあります。長時間同じ姿勢を続けることは避け、定期的にストレッチや休憩を取り入れましょう。



正しい姿勢の保ち方

正しい姿勢を保つには、以下のポイントに気をつけましょう。

1. 背筋を伸ばす：背中の筋肉を意識して伸ばし、胸を張りましょう。
2. 首と頭の位置：首をまっすぐに保ち、頭を軽く持ち上げることで正しい位置に保ちます。
3. 足首の角度：足首は90度の角度を保つようにし、足の裏は地面にしっかりとつけて座るか立つようにします。



日常生活に取り入れるコツ

姿勢を意識して日常生活に取り入れることでよい姿勢を維持できます。

1. 歩き方：背筋を伸ばし、足を軽く上げるようにし踵から地面につくように歩きましょう。
2. 座る姿勢：背もたれから背中を軽く離し、足首の角度を保つように座ります。
3. スマートフォンの使用：スマートフォンを見る時も視線を下げず、背筋を伸ばした姿勢を保ちましょう。

まとめ

正しい姿勢は健康で快適な日常を送るために欠かせない要素です。意識して正しい姿勢を保ち、体の不調を予防しましょう。今から始める小さな努力が将来の健康を守る一歩となります。