

Q

1

温泉に入るとは病気に良いのですか？

Answer

- ・関節が温まると痛みやこわばりが軽くなる場合があります。
- ・関節が熱く腫れているときは避けましょう。

温泉のJIAへの効果について

温泉の効能効果にリウマチと書いてあることが多いと思いますが、これはどの成分が効果的とわかっていてではなく保温効果やリラックス効果によるところが大きいと思われます。具体的には、温まることで痛みの感じ方が弱まることや、筋肉の緊張が緩むこと、血管が拡張すること、ある種のホルモン分泌が促進されることが報告されています。過去に、MTX（リウマトレックス®）のような効果的な薬剤がなかった時代では、湯治や温泉治療と称して温泉に通うことが数少ない治療法の1つであったことはよく知られています。実際に関節リウマチやJIAに限らず、筋骨格系の痛みは温めると軽くなることもあり、こわばって動きが悪い関節は保温してからリハビリテーションを行うことが効果的です。したがって、自宅で

の入浴でもある程度同じ効果が得られると思います。ぬる目のお湯にゆったりと浸かり自律神経を整えることや、入浴剤やアロマの香りを楽しむのもリラックス効果があります。いずれにせよ、多くの効果的な薬剤が使えるようになった現在では、温泉によるJIAへの効果はあくまで補助的なものとして考えるのがよいでしょう。

注意すべきポイント

関節が熱く腫れているとき（炎症が強いとき）は温まると血流が増加して症状が悪化することがあります。温泉に入る前に関節の状態について医師に聞いてみましょう。また、不衛生な入浴施設の場合はレジオネラ肺炎など感染症のリスクが考えられます。衛生状態の確認をするようにしましょう。

文 献

- ・ Vaidya B & Nakarmi S : J Environ Public Health, 3694627, 2020
- ・ 延永 正 : 日温気物医誌, 56 : 3-8, 1992

Q

2

飲酒や喫煙は病気に影響しますか？

Answer

- ・飲酒は適量であれば大きな影響はありません。
- ・過度な飲酒や、適量でもタイミングによっては症状を悪化させることがあります。
- ・喫煙は“百害あって一利なし”です。病気にも大きな影響を及ぼします。

飲酒について

20歳以上になり、適量のお酒を時折飲むのは病気に大きな影響は及ぼさないでしょう。しかし、一般にアルコールは炎症を悪化させることがわかっているため、関節の痛みや腫れが悪化することがあり得ます。病気の勢いが強く症状が不安定なうちは控えましょう。

また、アルコールは薬剤の副作用に影響する場合があります。MTX（リウマトレックス®）を内服した日に飲酒をすると嘔気などの副作用が強く出る可能性があります。服薬日には飲酒をしないようにしましょう。

喫煙について

喫煙は、病気があってもなくても、健康にとって良くありません。喫煙の害としては肺がんや慢性閉塞性肺疾患（COPD）などが有名ですが、30年以上前にはすでに関節リウマチの発症・悪化リスクとなることもわかっています。さらには血管を傷つけ、動脈硬化をはじめとする生活習慣病の原因にもなりますし、受動喫煙で周囲の非喫煙者にも悪影響を及ぼします。タバコに含まれるニコチンは、麻薬やアルコールと同様、依存性のある薬物です。電子タバコも同じです。一度喫煙の習慣をもつと禁煙することは難しいので、喫煙を始める勇気をもつことが大事です。

文 献

- ・ Vessey MP, et al : Contraception, 35 : 457-464, 1987
- ・ Larsson I, et al : BMJ Open, 8 : e024367, 2018
- ・ 後藤 眞 : 禁煙科学, 7 : 1-7, 2013

Q
3

食事で気を付けることはありますか？ サプリメントを取った方がよいですか？

Answer

- ・病気を良くしたり悪くしたりするとわかっている食べ物はありません。バランスの良い食事をこころがけましょう。
- ・サプリメントや健康食品は科学的に効果が示されていないものがほとんどです。逆に含有成分によっては治療薬の効果に影響を及ぼすものがあり注意が必要です。

食事について

JIA やその他のリウマチ性疾患の発症原因・きっかけはまだはっきりとはわかっていませんが、現在までに病気の発症・悪化について食事に関係していると証明する研究報告はありません。したがって、一般的な食べ物で特に食べてはいけないというものや、逆に、これを食べた方がよいというものもありません。後述する治療薬との関係について注意すべきポイントに気をつけて、過食や偏食を避け、バランスの取れた食生活をおくりましょう。

サプリメント・健康食品について

かつて効果的な薬剤がなかった時代には、一部の患者さんたちは少しでも症状が良くなればとさまざまなサプリメントや健康食品を自己判断で摂取していました。実際にたくさんの商品が売り出されていますが、いずれも JIA に対する効果は科学的に示されていません。たとえ何らかの効果を感じたとしても、最近の治療薬の効果と比較すると非常に小さいものですので、あえて摂取する意義は乏しいといえます。次に記載するように治療薬の効果に影響してしまうものもありますので、

サプリメントや健康食品を摂取しようと思った場合は、事前に医師とよく相談して慎重に判断してください。

治療薬との関係について注意すべきポイント

副腎皮質ステロイドを内服中の方は、その副作用のために肥満、糖尿病、脂質異常症などが起こりやすいため、糖質や脂質が過剰にならないような食事をとりましょう。

MTX（リウマトレックス[®]）を内服中の方は、葉酸を大量に摂取すると効果が減弱してしまいます。葉酸は食べ物では海藻類、緑黄色野菜、レバーなどに比較的多く含まれますが、通常の食事の量であればそれほど気にする必要はありません。問題となるのは青汁やサプリメントなど葉酸の含有量が非常に多いものです。成分表を確認するとともに摂取する前に医師に相談しましょう。

シクロスポリン A（ネオオラル[®]）などある種の薬剤を内服中の方は、グレープフルーツとその他一部の柑橘類の成分により薬剤の血中濃度が上がり、副作用が強くなってしまう場合があります。この成分は果肉や果汁だけでなく果皮にも含まれているため、マーマレードやレモンピールなど果皮を用いたものにも注意が必要です。避けるべきものと比較的影響が少ないもの、影響がほとんどなく安心して食べられるものを巻末表 6 に示します。この種の薬剤が処方された際は医師や薬剤師から注意喚起があり、おくすり手帳に注意書きが書いてありますので確認しましょう。

文献

・齋田哲也，他：医療薬学，32：693-699，2006

Q

4

治療中ですが、献血をすることはできますか？

Answer

- ・体調が良ければ採血自体は可能ですが、血液中の治療薬成分が輸血を受ける方に作用してしまう恐れがあるため、免疫抑制作用のある薬で治療中は献血ができません。
- ・詳細は各県の赤十字血液センターに問い合わせましょう。治療終了後でも、問診医師や各センターの施設基準により献血が可能かどうか判断されます。

献血と社会貢献について

献血をしようと思うのは素晴らしいことです。JIAなど小児リウマチ性疾患の患者さんたちは、成人したのち医療福祉に関係する職業に就く割合が、同年代と比較して多いという報告があります。小さいころから医療を身近に感じていることで、献血を通じて社会貢献をしようと思うのかもかもしれません。献血だけでなく、患者さんたちが成長して医療福祉を通じた社会貢献を志してくれることは、医療従事者にとって大きな喜びです。

JIA患者さんが献血可能かどうか

採血すること自体は、貧血がなく体調が良けれ

ば可能です。しかし、治療中の場合、治療薬の成分が血液中に一定の濃度で存在しているため、輸血を受ける方に治療薬成分が意図せず移行してしまう可能性があります。副腎皮質ステロイドや免疫抑制薬を服用中、あるいは生物学的製剤を定期的に注射している方は輸血ができません。

薬剤に関しては日本赤十字社の基準で、ビタミン剤などは当日服用していても献血できる場合があるとされています。また、NSAIDsは服用中止後3日経過で、副腎皮質ステロイドや免疫抑制薬は中止後1カ月経過で献血できることがあるそうです。しかしこの条件を満たしても、疾患によっては以前かかったことがあるだけで献血ができないものがあるようです。JIAについては明記されていませんが、この基準は各地域の赤十字血液センターや問診医師でそれぞれ異なるようなので、お住いの地域の赤十字血液センターにお問い合わせください。

文 献

- ・野中由希子，他：小児リウマチ，12：58-64，2021
- ・「日本赤十字社山梨県赤十字血液センター．献血可能な薬について」https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/yamanashi/donation/m2_01_02_kusuri.html（2023年6月閲覧）

Q
5

①ヘアカラー／ブリーチ、脱毛、②ピアス、ファッションタトゥー、
③ヒールのある靴、などのおしゃれはできますか？

Answer

- ①病気や治療に影響はしないので大丈夫です。カラー液による頭皮のかぶれなどは病気に関係なく起きる可能性があります。
- ②皮膚に傷をつけるものは、感染症のリスクがあります。イヤリングやタトゥーシールなど傷をつけないタイプのものでおしゃれを楽しみましょう。
- ③ハイヒールや圧迫感のある靴はお勧めしません。中敷きや足底板で足への負担が軽減できます。

おしゃれと心の健康について

病気や治療のためにと過剰に心配してやりたいことを我慢していると、気持ちがふさぎ込む、気分が晴れないなどの症状が出現することがあります。医師、家族と相談してやりたいおしゃれを楽しみましょう。

ヘアカラー／ブリーチ、脱毛について

毛髪のカラーリングやムダ毛の脱毛は、病気や治療に影響しません。ただし、カラー液による頭皮のかぶれや、脱毛部位の皮膚変化などは、病気と関係なく注意が必要です。自分で行う場合は目立たない部位で試してから使用しましょう。

ピアスやファッションタトゥーについて

体に穴を開けるピアスや、皮膚を彫って色素を入れるファッションタトゥーに関しては、一般論的に、器具や施術環境の衛生状態によって皮膚の細菌感染症、血液を介したウイルス感染症のリスクがあります。JIAの治療で免疫を抑制する薬を使用中の場合、それらの感染症が治りにくくなることが考えられます。したがって、皮膚を傷つけないようにピアスはイヤリング、ファッションタトゥーはタトゥーシールを選択しましょう。デザインが気に入ったピアスを、穴を開けないイヤリングタイプに加工してもらうこともできるので、販売店に相談してみましょう。

社会の慣習と個人の選択権について

最近、女性がハイヒール着用を要求されることが問題視されるようになってきました。その一方で、おしゃれの一環としてハイヒールを履きたいと思う女性もいます。海外の研究によると、ハイヒールを履きたいと望む女性では、心理的には社会的になるなど良い効果があるものの、健康面では筋骨格系の痛み、関節の変形などの悪影響があるというジレンマが報告されています。その研究では女性の選択権を尊重するべきであるという結論でしたが、JIA患者さんにおいても同じことがいえると思います。関節に負担がかかって痛いので履きたくないという場合は、冠婚葬祭などでも無理をする必要はありません。おしゃれの一環でヒールのある靴を履きたい場合は、次にあげるポイントを参考にしてなるべく足への負担が増えないデザインを選ぶようにしましょう。

靴デザインのポイント

- ・ヒールが高く、細くて不安定なものは避け、履き口が大きく脱げにくいものを選びましょう。
- ・足の甲にも関節があり、JIAではそこに炎症が起きることがあります。歩く際に足の甲にも痛みがないことを確認しましょう。
- ・靴の中で足の指を動かせるくらいの幅があるとよいです。
- ・土踏まずのアーチを支えるように立体的な構造のものを選びましょう。中敷きや足底板を使用することも効果的です。
- ・整形外科やリハビリテーション科の医師に相談してみるのもよいでしょう。

文 献

- ・Barnish M, et al: BMC Public Health, 18: 37, 2018
- ・日常生活を送る上で知っておきたい知識と工夫。「関節リウマチ患者と家族のための生活を楽しむ知恵と工夫」(植木幸孝/監), p.36, 羊土社, 2018

Q
6

歯科治療（抜歯，歯列矯正，インプラント）はできますか？

Answer

治療薬の影響に注意が必要ですが、可能です。

歯科治療のJIAへの影響について

歯科治療が直接的にJIAに影響を及ぼすことはないと思います。しかし次にあげるように、いくつかの理由でJIA治療薬の影響に注意が必要です。歯科医に具体的な処置の内容を聞いて、JIAの担当医と相談しましょう。

感染リスクについて

出血を伴う歯科治療の場合、一時的に歯周病菌や口の中の雑菌が血液中に入り込むことが知られています。心臓病の患者さんは、心臓に細菌が塊を作って炎症を起こす感染性心内膜炎を予防するために、歯科処置の際に抗菌薬を内服します。JIA患者さんの場合は、副腎皮質ステロイドや免疫抑制薬、生物学的製剤の作用により、処置した創部の治癒が遅くなる、細菌の侵入を防ぎにくいなどの状態が考えられますので、同じように抗菌薬を内服する必要があります。マウスピースなどを用いた歯列矯正は、出血しないため問題ありません。インプラントは歯肉を切開して顎の骨にも処置をするため創部の治癒遅延や細菌感染のリスクがあります。

ビスホスホネート製剤/抗RANKL製剤と顎骨壊死について

長期の副腎皮質ステロイド内服の副作用で骨粗しょう症がある場合、ビスホスホネート製剤の内服や注射、あるいは抗^{ランクル}RANKL製剤の注射を行うことがあります。これらの骨粗しょう症治療薬を使用中、または過去に使用していたことがある方は、抜歯、インプラント埋入、骨への侵襲を伴う歯周外科処置などの際に、感染をきっかけに顎の骨が壊死してしまうリスクが報告されています。これら歯科処置の際に骨粗しょう症治療薬を休薬するかどうかはさまざまな議論がありますが、感染症予防を十分に行うことでこのリスクを減少させることができると考えられており、骨粗しょう症治療薬を使用しながら歯科処置を行うこともあります。ただし可能な限りこれら骨粗しょう症治療薬を使用する前までに歯科処置を終えておくことが望ましいです。JIAの担当医、歯科医とよく話し合いましょう。

文 献

- ・「日本骨代謝学会，他．骨吸収抑制薬関連顎骨壊死の病態と管理：顎骨壊死検討委員会ポジションペーパー 2016」<http://jsbmr.umin.jp/guide/pdf/bppositionpaper2016.pdf>（2023年6月閲覧）

Q
7

災害時に備えておくこと、注意することはありますか？

Answer

次の点を確認しましょう

- ・1～2週間分の予備の薬と処方内容がわかるもの。
- ・電気が止まったときの、冷蔵保管薬の対処方法（薬局に確認）。
- ・これまでの経過や治療，検査データなどを簡単にまとめたもの。
- ・緊急時の家族間の連絡方法，避難先や避難先への移動方法。

治療薬について

災害には、自然災害（地震，津波，火山の噴火・噴石，土砂災害），気象災害（大雨洪水，台風，大雪等）などがあり，災害それぞれでも居住地域によっても対策は違います。いろいろな場合を想定して準備することが大切です。日本リウマチ学会ホームページの「災害時に対する備えと対応について」を参考に，非常用持ち出し品のチェックリストを確認します（巻末図4参照）。すぐにかかりつけ医や薬局を受診できない可能性もあるので，普段から治療薬の予備を持つようにしましょう。特に副腎皮質ステロイドを中断すると，疾患の悪化（リバウンド現象）や副腎機能不全を起こす可能性があります。東日本大震災時は3日後に医薬品の流通が復活しましたが，JIAの治療薬は特殊なため少なくとも1週間分，できれば2週間分の予備を持ち，一部は非常用バッグにも入れましょう（常温保存薬のみ）。保管条件も確認しましょう。内服薬の多くは“直射日光や湿気を避けて室温保存”できます。皮下注射の生物学的製剤は，2～8℃で保存と指定されていますが，異なる環境での成分の安定性は薬剤ごとに違

います〔例えばエタネルセプト（エンブレル[®]）は23℃で12週間，アダリムマブ（ヒュミラ[®]）は室温で48時間放置後も規格内〕。

診療情報について

かかりつけ以外の医療機関を受診する可能性も想定されます。ご自身の病名，病状，治療日記，お薬手帳，検査データなどのファイリングがあればスムーズです。携帯電話などスマホで撮影・保存しておいたり，緊急連絡カードを財布などに入れておいたりするのも一案です（巻末図5参照）。

緊急時の連絡先や避難について

家族や親戚・知人を含め，かかりつけ医など緊急連絡先・連絡方法を確認しておきましょう。NTTが提供する災害用伝言ダイヤル（171）や災害用伝言板（web171）など，災害時に必要なことを記載しているパンフレットも一読しておきましょう。

関節の具合が悪いときは，移動が困難になるかもしれません。最寄りの避難所を確認し移動の手段を想定しておくこと，早め・日中の移動を心がけましょう。また，避難所においては予期せぬ感染症をもらわないように，あらかじめマスクや消毒薬なども備えましょう。

文 献

- ・「日本リウマチ財団，予期せぬ災害－そのときに」<https://www.rheuma-net.or.jp/rheuma/rm400/saigai/saigaipamphlet.pdf>（2023年6月閲覧）
- ・第4部 災害時に対する備えと対応について，「メディカルスタッフのための ライフステージに応じた関節リウマチ患者支援ガイド」（厚生労働科学研究費補助金 免疫・アレルギー疾患政策研究事業「ライフステージに応じた関節リウマチ患者支援に関する研究」研究班/編），2021 https://www.ryumachi-jp.com/jcr_wp/media/2022/03/life_4-1.pdf（2023年6月閲覧）

Q
8

海外に行く予定があります(旅行・留学)。注意すべき点や、事前に主治医/担当医に相談した方がよいことはありますか？

Answer

学校や職場の関係者、旅行代理店に相談し、①旅行先/留学先の医薬品持ち込み・持ち出し条件と手続き方法、②旅行先/留学先の医療機関情報、③旅行保険のカバー範囲などの情報を収集します。JIAの担当医に英文での紹介状を記載してもらいましょう。

厚労省のHPに準じて記載します。

1) 持ち込む医薬品の種類、自身の病気・病状を説明・証明できるようにしましょう

空港での保安検査で薬剤について質問があるかもしれません。また、旅行中や留学中に急に体調不良になり病院を受診することがあるかもしれません。また、留学であれば定期受診の必要もあるでしょう。自分の病状と服用している医薬品を説明できる文書を持参することが望まれます。JIAの担当医に、現地医師への紹介状と薬の証明書を英文で記載してもらいましょう。医薬品は温度管理・紛失を防ぐために、機内持ち込み手荷物を推奨しています。航空会社にあらかじめ確認しましょう。

2) 医薬品は、本来の容器に入れたまま持参しましょう

海外に医薬品を持参するときには、処方されたままの状態(例えば、PTP包装入りの錠剤やカプセル剤の場合にはそのまま)で持参しましょう。他の容器に移し替えると、どのような医薬品なのか確認することが難しくなり、渡航先の国によっては持ち込めないことがあります。複数の錠剤をまとめる一包化は証明がしづらいため控えた方がよいでしょう。また、粉薬は、海外では違法薬物の疑いをかけられる恐れがあるので、他の剤形の

医薬品に変更できないか、事前に医師や薬剤師に相談しましょう。

3) 医薬品は、渡航中に必要と考えられる分にとどめましょう

必要以上に多量の医薬品は、渡航先の国によっては、持ち込みが認められない恐れがあるので、事前に確認しましょう。

4) 医薬品の郵送は避けましょう

医薬品を渡航先の国に持ち込む場合には、その医薬品を使用する渡航者が自ら持ち込みましょう。渡航先の国によっては、郵送による医薬品の持ち込みを一切認めていないところがあります。渡航先の国のルールがどのようになっているか確認することが必要です。

5) 事前に、渡航先の国の情報を十分に確認しましょう

渡航先の国によっては、その国の医薬品の持ち込み・持ち出しのルールをインターネット上で説明している場合があります。このような情報を入手して、必要な手続きを確認しましょう。旅行会社を利用して旅行する場合には、旅行会社に渡航先の国に医薬品の持ち込み・持ち出しが可能か、事前に相談しましょう。留学する場合は、現地の医療制度を十分に確認しましょう。また、人工関節置換術施行者が空港の保安検査の際に金属探知機で反応することがあります。英文表記の証明書があると迅速に対応可能となるためJIAの担当医にあらかじめお願いしておくとういでしょう。

文 献

- ・「厚生労働省。海外渡航先への医薬品の形態による持ち込み・持ち出しの手続きについて」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iyakuhin/yakubuturanyou/index_00005.html (2023年6月閲覧)

Q
9

入学時に、気を付けることはありますか？ 学校や同級生にはどのように伝えればよいですか？

Answer

安心して学校生活が送れるように、保護者と学校が患者さんの病状などを共有することが必要です。入学時には、担任教師・養護教諭に病名と注意点を伝えましょう。また、病状の悪化など変化がある際にも学校と病院の連携が望ましいでしょう。同級生には必ずしも伝えなければならないことはありませんが、小学校高学年以降は病気を理解してくれる友人の存在がいる方が望ましいことがあります。

入学時の注意点

入学時には、担任教師と養護教諭に病名と現在の病状と学校での注意点、配慮事項等を伝えていた方がよいでしょう。患者さんのプライバシーを守る必要もあるため、学校にどこまで伝えるかは家族と医師で十分に話し合ってから決めるとよいでしょう。どういう病気なのか、どんな注意点があるか、例えば人にうつるようなものではないこと、長く付き合う必要があること、調子が悪いときは保健室を利用させてほしいことなどを伝えておくことで学校生活が過ごしやすくなると思います。また、学校生活管理指導表を上手に利用すると細かな管理が把握しやすく学校の先生もやりやすいでしょう。さらに、入学時だけではなく、復学、進級、進学など患者さんの病状の変化に応じて、学校と病院が連携することが望ましいでしょう。

同級生への伝え方

学校生活では、病気を理解してくれる身近な人の存在が重要です。担任教師に理解してもらうことは必要ですが、それ以上に身近な友人が理解してくれていることが、学校生活を充実したものにしてくれます。小学生の途中までは自分の病気を説明することも難しく伝えられた方も理解が難しいと思います。高学年以降になると自分の病気を受容できずに悩み孤独感や焦燥感を感じる場合があります。自分を理解してくれる友人がいると学校生活が違ったものになるかもしれません。その病気を理解してくれる友人の作り方ですが、通常の友人の作り方と何ら変わりはありません。普通におしゃべりして楽しければ、気の合う友達になれますし、友達になれば病気を自分なりの言葉で伝えればよいだけです。病気を隠していれば、楽しくおしゃべりできません。また、相手も何か違和感をもってしまい、打ち解けることが難しくなります。友達に病気の全部を伝えることができれば、理解した友達は自分をサポートしてくれる存在になってくれます。また友達にとっても、サポートしようとするその気持ちが豊かな心を育む糧になるはずです。

文 献

- ・「病気のこどもの理解のために ―膠原病―」，全国特別支援学校病弱教育校長会，2013

Q
10就職活動にあたって、
病気のことを話すべきですか？

Answer

就職活動の段階では原則として伝える義務はないのですが、業務遂行能力の判断として持病に関する質問を受けた際に、虚偽の報告をすると告知義務違反に当たります。また、通院や病状悪化のため勤務時間の短縮、欠勤、業務内容の配慮が必要になる可能性があるようなら、就職が決まった際に伝えておく方がよいでしょう。

病名の告知

原則として、就職活動中に自身の病気を告知する義務はありません。厚生労働省の「公正な採用選考の基本」のなかに、「障害者、難病のある方、LGBT等性的マイノリティの方（性的指向及び性自認に基づく差別）など特定の人を排除しないことが必要です。特定の人を排除してしまうというのは、そこに予断と偏見が大きく作用しているからです。当事者が不当な取り扱いを受けることのないようご理解をいただく必要があります」と書かれています。とはいっても、実際迷われることだと思います。就職後も定期的な通院が必要であり、また病状の悪化が予想される場合などは業務に支障が出てしまうことも予想されます。

もし、通院中の疾患の有無を問われた場合には、正直に答えた方がよいでしょう。業務遂行能力の判断として通院中の病気がありますかと問われ、ないと答えると、告知義務に反するからです。

病気について問われた際は、現在の病状について話すとともに、勤務形態や就業規則に則って勤務できることもしっかり伝えましょう。

表 障害をオープン/クローズでの就労

	メリット	デメリット
開示 (オープン)	体調や障害に対して必要な配慮してもらえる 通院への配慮も得られる 障害者枠の求人に応募できる	職種の選択肢が狭くなる、求人件数が減る 軽作業が多く、作業内容が限られてしまう場合もある 非開示での雇用より賃金が低い場合もある
非開示 (クローズ)	職種の選択肢が広がり、求人件数も多い	必要な配慮を受けられず職場への定着に不安が残る 通院のための休みが申請しづらい

文献1より引用

障害の開示

JIAの患者さんが就職先を考える際、障害を伝えた方がよい点もあります。

患者さんが自身の障害を就職先に開示した場合としなかった場合、どんなメリット、デメリットがあるのか、それについてまとめた表をご覧ください。障害の内容や程度によってそのメリットデメリットは変わりますが、自分の病状と、どんな働き方が可能か、どの程度通院が必要かなどを伝え、自分にとって働きやすい環境を探していくことが大事だと思います。

文 献

- 1) 「メディカルスタッフのための ライフステージに応じた関節リウマチ患者支援ガイド」(厚生労働科学研究費補助金 免疫・アレルギー疾患政策研究事業「ライフステージに応じた関節リウマチ患者支援に関する研究」研究班/編), 2021
- 2) 「厚生労働省. 採用選考の基本的な考え方」<https://www.mhlw.go.jp/www2/topics/topics/saiyo/saiyo1.htm> (2023年6月閲覧)

Q
11生活や仕事に不便が生じているのですが、
何か行政的な支援を受けることはできますか？

Answer

生活に関する行政的な支援は、身近な市町村の役所で相談できます。また、受診している病院の医師やソーシャルワーカーに相談してみましょう。就労中の支援も「障害者総合支援法」による就労に関する支援事業はさまざまなものがあります。最近では難病両立支援があり、関節リウマチ（JIAの記載含む）に対する支援マニュアルも策定されています。医師やソーシャルワーカーに相談してみましょう。

厚生労働省のホームページをみると、「障害のある人が自立した日常生活又は社会生活を営むことができるよう（中略）相談支援事業を実施しています。詳細については、最寄りの市町村窓口にお問い合わせください」と記載されています。身体や経済的な負担の軽減のためのさまざまな医療・福祉制度やサービスがありますが、利用可能な制度やサービスは、患者さんの病状や障害の程度、本人・家族の収入などで変わってきます。支援・制度の利用には、患者さん側から申請を行う必要があるため、詳しくは病院の医師とソーシャルワーカーに尋ねるかもしくは市町村の窓口で尋ねるとよいでしょう。

次に、就労は、関節への負担、職場環境、精神

的ストレスなどさまざまな点を配慮する必要があります。JIAのため身体機能に障害のある場合、働く意欲があってもさまざまな制約を受ける可能性があります。「障害者総合支援法」による就労に関する支援事業はさまざまなものがありますが、JIAも対象疾患となっており、支援を必要とする場合は市町村や保健所の担当窓口、施設のソーシャルワーカーなどに相談するとよいでしょう。

仕事をしながら治療を継続する環境を確保し安心して就労できるよう支援することを目的として、医療機関や職場に両立支援コーディネーターが配置されている場合があります。まずは困っている内容を医師に相談してみましょう。その他、医療ソーシャルワーカーや、勤務先に配置されている保健師、産業医などにも相談ができます。

文 献

- ・「厚生労働省．障害のある人に対する相談支援について」
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/service/soudan.html>（2023年6月閲覧）
- ・「メディカルスタッフのためのライフステージに応じた関節リウマチ患者支援ガイド」（厚生労働科学研究費補助金 免疫・アレルギー疾患政策研究事業「ライフステージに応じた関節リウマチ患者支援に関する研究」研究班/編），2021
- ・「アレルギー疾患・関節リウマチに罹患した労働者と患者の養育者に対する治療と就労の両立支援マニュアル」（厚生労働科学研究費補助金 免疫・アレルギー疾患政策研究事業「アレルギー疾患の患者および養育者の就労・就学支援を推進するための研究」班/編），2022 https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202013001B-sonota1.pdf（2023年6月閲覧）

Q
12医療関係に進学・就職を考えています。
予防接種を受けないといけませんか？

Answer

医療従事者は予防接種を積極的に行うよう求められています。JIAで使用している薬によってはワクチン接種ができないことがあります。免疫抑制薬、生物学的製剤使用下では、不活化ワクチンは病状が安定していたら可、生ワクチンは原則不可になっています。事前に、進学、就職先と相談した方がよいでしょう。

医療関係への進学・就職ということで、事前に情報収集が必要です。例えば、進学の場合、他施設での病院実習があり、そこでの実習にワクチン接種が必要条件であったりすると入学してから実習ができないということにもなりかねません。事前に十分に進学先に相談しておいた方がよいでしょう。医療従事者のためのワクチンガイドラインによると、「医療関係者は自分自身が感染症から身を守るとともに、自分自身が感染源になってしまっはいけないので、一般の人々よりもさらに感染症予防に積極的である必要があり、また感染症による欠勤等による医療機関の機能低下も防ぐ必要がある」と記載されています。医療従事者は、日常の感染防止行動に加えて、少なくともワクチンで予防可能な疾患に対しては免疫をもって自分も患者さんも守るという考えが求められます。一方で、個人個人の厳格な予防を目的としているものではなく、医療施設での免疫の度合いを

高めることが必要であり、絶対にそのワクチン接種が必要というわけではありません。JIAという病気とその薬の使用が個人の進学就職を妨げるものであってはなりません。

医療関係に進学・就職を考えているということで、可能であれば予防接種はしておくに越したことはありませんが、使用している薬剤によっては予防接種ができません。予防接種には大きく分けて2種類あります。不活化ワクチンと生ワクチンです。不活化ワクチンは接種してもその病原体が体内で増殖することはないため、副腎皮質ステロイドや免疫抑制薬、生物学的製剤を使用しても接種可能です。ただし、病状が安定していないときに接種して病状悪化に繋がったり、免疫抑制が強くなっている場合には、効果が少なくなる恐れがあります。生ワクチンは、副腎皮質ステロイドや免疫抑制薬を使用しているときは原則禁止ですが、倫理委員会の承認を得て臨床試験としてワクチン接種を行っている施設もありますので、医師と相談してください（第2部 第3章AQ1、Q2参照）。

文 献

- ・「医療関係者のためのワクチンガイドライン第2版」（一般社団法人 日本環境感染学会ワクチンに関するガイドライン改訂委員会 / 編），2014
- ・「医療関係者のためのワクチンガイドライン第3版」（一般社団法人 日本環境感染学会ワクチン委員会 / 編），2020

JIA 親の会「あすなろ会」 顧問医師からのメッセージ ～第4章について～

JIA 患児の日常生活や将来を考えれば、患児自身が自分に何ができて何ができないかを理解し、それをきちんと把握できるように成長することが必要です。何か問題があったときに、その問題から子どもを切り離し、問題解決を親だけで担い続けければ、子どもの成長はありません。問題と向き合い、理解して行動できる子どもに育ててください。

治療の進歩により JIA の予後が改善し、成人した JIA 患者が就労先に医療関係の仕事を選ぶケースが増えてきました。そのためには医療系の大学や専門学校を卒業して資格をとる必要があるのですが、必須科目の臨床実習（患者さんを担当）をはじめめる際に、しばしば学生のワクチン接種状況

が問題となります（第2部 第4章 Q12）。しかし筆者の経験では、学校側から学生が生ワクチン接種をできない事情と、実習中の学生の健康管理を厳密に行うことを実習先に説明することで、実習生受け入れに支障があった事例はありませんでした。学生の学ぶ権利は守られるべきですし、実際にもほとんどの医療系学校ではこの問題は経験済みであることがその理由とされます。もし生ワクチンを接種できない学生が、必須科目の臨床実習を受けられないのであれば、学校側はそのことを入学者選抜要項（入試要項）に明記する必要がありますので、事前に書類で確認しておけば安心です。