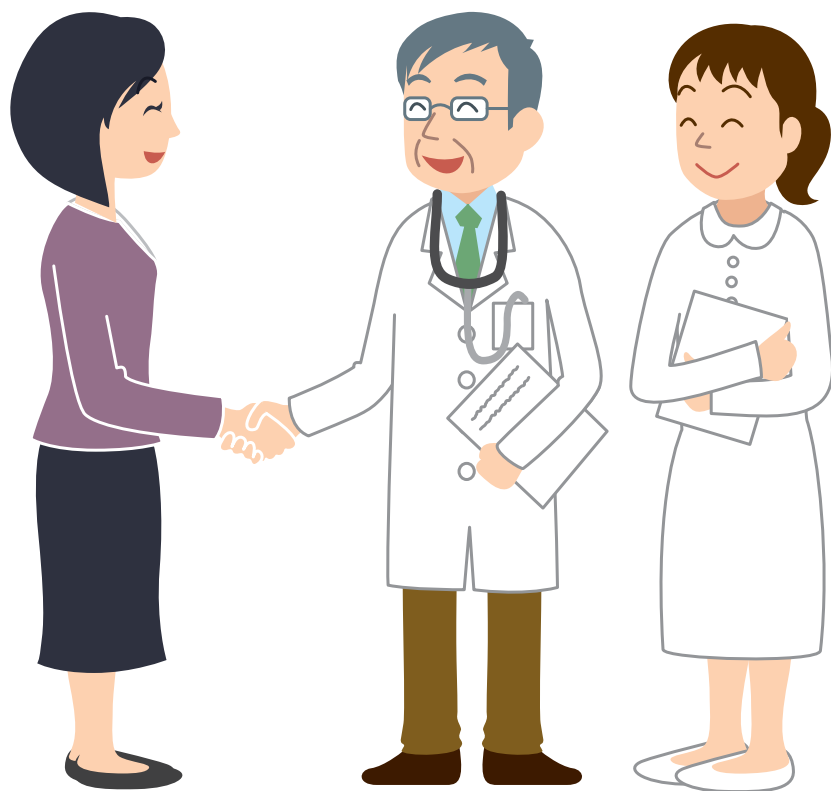


メトトレキサートを 服用する患者さんへ

一般社団法人
日本リウマチ学会



このパンフレットはメトトレキサート製剤*を服用する関節リウマチの患者さん向けに、
日本リウマチ学会が作成したものです

CONTENTS

目次

まずはじめにー関節リウマチの治療についてー	3
メトトレキサートについて	4
葉酸製剤について	7
メトトレキサートを飲むときに注意すること	9
メトトレキサートの副作用	12
他の薬との併用、予防接種について	17

*メトトレキサート製剤

リウマトレックス®カプセル 2mg

メトレート®錠 2mg

メトトレキサート錠 2mg 「〇〇〇」

トレキサメット®カプセル 2mg

メトトレキサートカプセル 2mg 「〇〇〇」

(〇〇〇には各メーカー名が入ります)

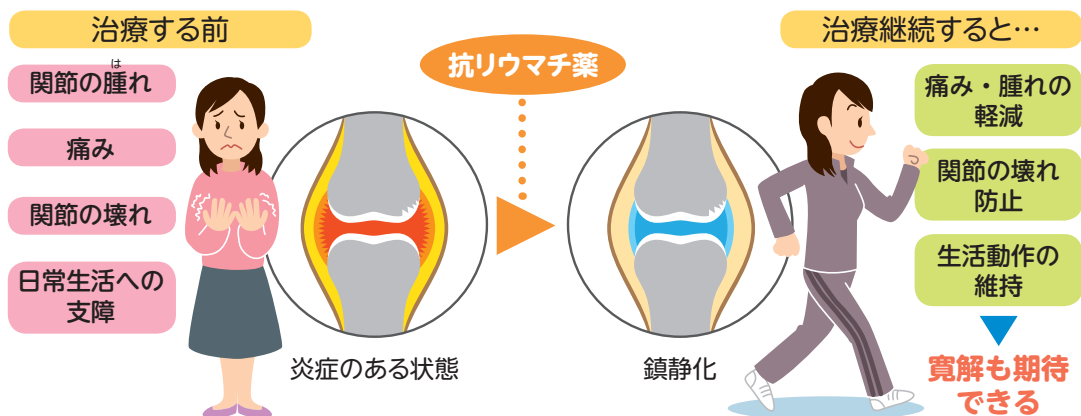


まずはじめに

－関節リウマチの治療について－

関節リウマチは免疫の異常により
関節の滑膜に炎症がおこる病気です

- 関節リウマチ（リウマチ）は、免疫の異常により関節の滑膜に炎症がおこり、その結果、関節の軟骨や骨が壊されるため、関節が変形したり、動かなくなったりする病気です。
- リウマチの炎症が続くと関節の機能が低下し、日常生活が不自由になるだけでなく、内臓の病気も発生したり、寿命にも影響することがあります。



進行を抑えるため、
抗リウマチ薬でのなるべく早い治療が大切です

- リウマチの治療は、滑膜炎を極力抑えることにより関節の壊れを防ぎ、関節の動きや日常の生活動作を維持することです。そのため、リウマチと診断されたら、なるべく早期に抗リウマチ薬という薬で治療をはじめます。抗リウマチ薬には、直接炎症や痛みを抑える作用はありませんが、リウマチの免疫異常を調整したり抑制することにより滑膜炎を抑える働きがあります。
- 「寛解」という炎症が限りなく低い状態まで改善すると、関節の軟骨や骨の壊れが止まり、リウマチの進行が止まります。もし、1種類の抗リウマチ薬で効果が不十分な場合は、複数の抗リウマチ薬を組み合わせ使用したり、生物学的製剤を加えて治療をします。

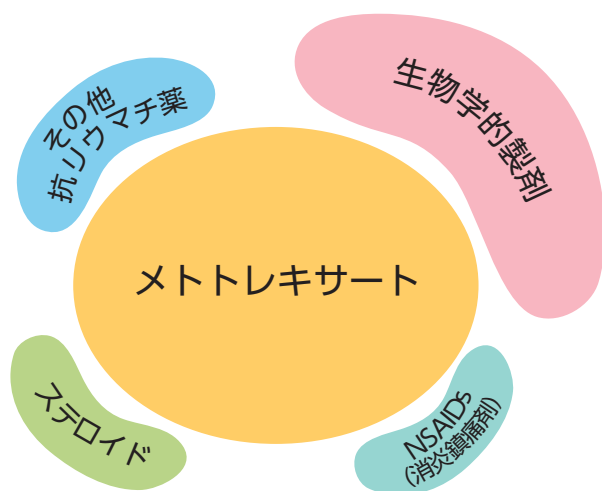
※生物学的製剤とは、リウマチの滑膜炎や関節の壊れの原因となっているタンパク質や細胞の働きをピンポイントで抑える注射薬です。

メトトレキサートについて

Q1 メトトレキサートは どのような薬なのでしょうか

リウマチ治療の中心となる、重要な薬です

- メトトレキサートは、免疫抑制作用を持つ抗リウマチ薬で、世界的に最もよく使用されている薬です。メトトレキサートはリウマチと診断されたらまずはじめに使うべき薬剤（第1選択薬）の1つであり、アンカー薬剤とも呼ばれています。



リウマチの患者さんが服用する薬

※「アンカー」は、中心的役割を果たしている、信頼がかけられている人や物を指す言葉として使われています。メトトレキサートはリウマチ治療を左右する重要な役割を果たす薬剤であると同時に、他の抗リウマチ薬や生物学的製剤と組み合わせて使うときの基本薬です。そのため、アンカー薬剤と呼ばれています。

Q2 どんな効果があるのでしょうか

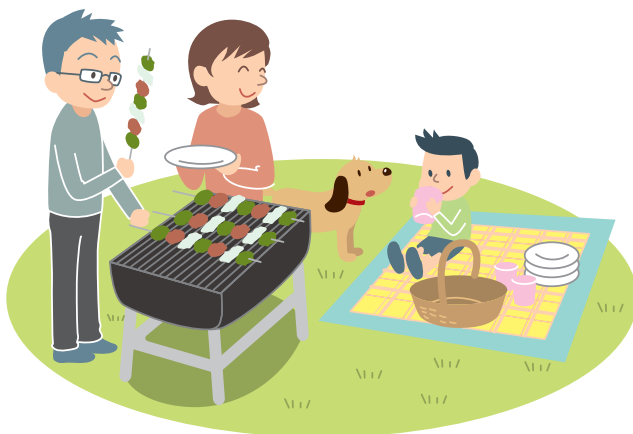
服用を続けると炎症が治まり、
痛みや腫れなどの症状が軽くなります

- メトトレキサートには、直接痛みを抑える働きはないので、服用をはじめてすぐ症状が楽になるわけではありません。ただ、服用をはじめて早ければ2週間目頃より関節症状が良くなりはじめます。

- 効き目や副作用をみながらメトトレキサートの投与量を調節しますが、最終的には7割くらいの患者さんに、関節の痛みや腫れが軽くなる効果がみられ、2割くらいの患者さんは、ほぼ完全に痛みや腫れがなくなる寛解という状態になります。有効率や長く継続できる患者さんの割合は、抗リウマチ薬の中では最も高い薬剤です。

関節の壊れを抑え、日常生活の不便さの改善にもつながるといわれます

- 症状が良くなるのに加えて、関節の軟骨や骨の壊れを抑えることもわかっています。よく効く患者さんでは、関節の壊れが完全に止まり、壊れた骨の修復がみられる場合もあります。
- 滑膜の炎症が鎮まり関節の壊れや変形が抑えられると、関節の働きが回復し、日常生活の不便さも改善します。リウマチは寿命にも影響する病気だといわれますが、メトトレキサートは、寿命にも良い影響があることが報告されています。



Q3 どうして効くのでしょうか

関節内で炎症をおこす細胞の増殖を抑え、 関節炎を鎮静化します

- メトトレキサートは、葉酸ようさんというビタミンの働きを妨さまたげることにより効き目をあらわします。

- 関節の中で炎症をおこしている滑膜細胞やリンパ球は、活動や増殖が活発です。メトトレキサートによりこれらの細胞の中の葉酸の働きが抑えられると、炎症を持続させる細胞は減って、活動も落ちてきます。このような経過を経て、炎症が徐々に鎮まり、関節炎が治まってくると考えられています。

Q4 どのように飲むのでしょうか

1 週間のうち 1～2 日だけ服用します

- 最初は1週間に 6 mg か 8 mg から始めて、効果と副作用をみながら最大 16 mg まで増やしていきます。
- 飲み方は、1週間のうち 1 日1回飲むか、あるいは1～2日にかけて2～4回に分けて飲みます。欧米では一度に飲む方法が多いようですが、我が国では1～2日の間に2～3回に分けて飲むことが一般的です。いずれにしても、あなたに適した服用法を主治医の先生が決めてくれます。
- 万が一飲み忘れた場合は主治医に相談するか、その週は服用しないで翌週から指示通りに飲むようにしてください。次の診察のときに、飲み忘れたことを必ず主治医にお伝えください。
- メトトレキサート服用の最終日の翌日もしくは翌々日に葉酸を飲むことがあります。

1日で飲む場合

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
メトトレキサート	朝 夕	飲まない					
葉酸		● もしくは ●					

2日に分けて飲む場合

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
メトトレキサート	朝 夕	朝	飲まない				
葉酸			● もしくは ●				

※服用法は主治医とよく相談してください。



葉酸製剤について

Q5 ようさん 葉酸を飲むことがあると聞きました。 なぜでしょうか

副作用を防ぐために処方されます

- メトトレキサートは葉酸の働きを阻害することにより効果をあらわしますので、副作用の中には例えば、口内炎、吐き気、下痢、肝機能の異常など、葉酸の働きが阻害された影響により生じるものがあります。
- これらの副作用は、メトトレキサートの投与量が多くなるにつれておこりやすくなりますが、葉酸を補給してあげると防ぐことができます（6ページの図を参照）。

Q6 どのような場合に飲むのでしょうか

メトトレキサートの量が多いときや、 副作用がしやすい方に処方されます

- 一般的には、メトトレキサートを週 8 mg を超えて服用するときは、副作用の予防目的で、葉酸製剤（フォリアミン[®]）を併せて服用します。通常、メトトレキサートを最後に服用した翌日あるいは翌々日に葉酸製剤を服用します。
- 高齢の方、腎機能が低い方、体が小さい方などは、副作用がしやすいので、メトトレキサートの投与量が少なくても葉酸製剤を併用することがあります。葉酸の投与量は主治医が患者さんごとに決定します。

副作用の治療目的で使われることもあります

- 葉酸製剤は副作用の治療目的でも使用します。軽い副作用はフォリアミン[®]を併用しながらメトトレキサートの継続が可能です。白血球が減少するなど重い副作用がおきたときは、メトトレキサートを中止して活性型の葉酸製剤（ロイコボリン[®]）を治療のために使用します。

Q7 葉酸製剤を飲むとき、 気をつけることはありますか

メトトレキサートの効果に影響しますので、
必ず指示通りに飲みましょう

- 葉酸製剤をメトトレキサートと同時に飲んだり、主治医が指示した量より多く飲んでしまうと、メトトレキサートのリウマチに対する効果が弱まり、リウマチが悪くなる場合があります。
- 最近では、サプリメントや栄養補助食品に葉酸を多く含む製品が多数売られていますので、注意が必要です。サプリメントを飲む場合は自己判断で飲まずに、必ず主治医に相談してください。
- 葉酸を多く含む食品（ほうれん草、枝豆、グリーンアスパラ、レバーなど）を摂取しても、サプリメントほど過量ではありませんので、制限する必要はありません。



メトトレキサートと同時に服用しない



指示された量より多く飲まない



サプリメントは飲む前に必ず主治医と相談する



食品



サプリメント

メトトレキサートを飲むときに 注意すること

Q8

飲みはじめる前の注意点はありますか

薬の服用、過去に患^{わずら}った病気などについて
あらかじめ主治医に伝えましょう

メトトレキサートの服用を開始する前に、確認しておくべきことがいくつかあります。1 つでも当てはまることがあれば、主治医に必ず申告しましょう。

- 1 以前に同じ薬を服用したことがある、そして、その薬により副作用がおこったことがある
- 2 血液やリンパ系の病気を、過去も含めて患ったことがある
- 3 結核や肋膜炎^{けっかく りよくまく}を以前に患ったことがある
- 4 肝臓、腎臓、肺の病気がある
肝臓の病気としては B 型、C 型肝炎といわれたことがあるか、アルコールの摂取量が多すぎないのかも大切です。
- 5 輸血を受けたことがある
- 6 感染症にかかっている
現在何らかの感染症にかかっている場合は、メトトレキサートは感染症が良くなってから開始します。
- 7 妊娠、授乳の予定がある

※飲みはじめる前には、以下のような検査をします

- ・血液検査^{まつしやうけつ}：末梢血検査、赤沈^{せきちん}、生化学検査など
→炎症の有無、肝臓・腎臓の機能、その他さまざまな病気がないか調べます
- ・尿検査：尿糖、尿タンパクなど → 腎臓の機能などを調べます
- ・胸部 X 線検査（正面、側面）→ 肺の病気について調べます
- ・間質性肺病変^{かんしつせい}や呼吸器合併症が疑われる場合は、経皮的酸素分圧^{けいひてき} (SpO₂)、胸部 CT 検査や間質性肺炎の血液マーカー検査が追加されます
- ・結核の血液検査やツベルクリン反応検査を行います

Q9

通院や検査の間隔はどれくらいですか

はじめは2～4週ごと、その後も定期的に通院し
診察と検診を受けましょう

- メトトレキサートを開始してから、最初は2～4週ごとに通院して、効果や副作用のチェックを受けましょう。
- 自覚症状に関わらず、血液検査は定期的に行い、特に白血球や血小板の数、貧血の有無を調べ、肝機能異常の有無も確認します。また、呼吸器症状がなくても年に1度は胸部X線を撮影してもらいましょう。



検査する項目

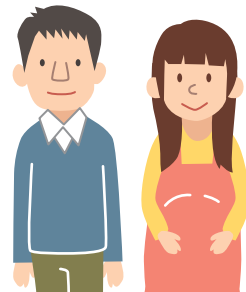
- 血小板、白血球の数
- 貧血の有無
- 肝機能異常の検査
- リウマチの炎症の検査
など

**Q10**

メトトレキサートの服用中でも 妊娠や授乳はできますか

男女ともに内服中・内服中止後3カ月は
妊娠を避けましょう。
また授乳中は内服しないようにします

- メトトレキサートを内服中および内服中止から少なくとも3カ月は妊娠を避けてください。メトトレキサートにより流産や奇形が誘発されやすいことが知られており、女性のみならず男性でも妊娠計画の少なくとも3カ月前にはメトトレキサートを中止してください。



- 妊娠・出産を希望する方は、主治医とよく相談しながらメトトレキサートを計画的に中止します。もちろん、現在妊娠されている方はメトトレキサートを絶対に内服してはいけません。
- 乳汁中にもメトトレキサートがわずかに検出されますので、授乳中はメトトレキサートを飲まないでください。

Q11 生活のうえではどんなことに注意すべきでしょうか

**多量の飲酒・喫煙は避けます。
規則正しい生活習慣を身につけることが大切です**

メトトレキサートを内服しているときでも通常の生活は可能ですが、以下のことに気をつけましょう。

- 飲酒は最低限とする

- 喫煙はしない

喫煙はリウマチの発症や悪化の要因であり、治療薬の効果を低下させたり、肺や血管の病気を進めたりすることで、リウマチ治療の大きな妨げになります。喫煙している方は禁煙を心がけましょう。

- 無理な運動はしない

適度な運動は構いませんが、関節の炎症が強いときは安静を心がけましょう。

- 規則正しい生活習慣を身につける

寝不足や食事のかたよりに十分注意して、メトトレキサートの内服を含めた規則正しい生活習慣を身につけることで、安定した治療効果が長期間持続します。



メトトレキサートの副作用

メトトレキサートにも副作用はありますが、頻度は多くありません。副作用の中には注意しながら飲み続けても良いものもありますが、放っておくと重篤になる注意が必要な副作用もあります。定期的な診察と検査をうけるとともに、副作用を正しく理解することも重要です。

いつもと異なる症状や気になる症状があるときは、主治医に相談したり早めに受診しましょう。

Q12 どんな副作用がありますか

けっきゅうげんしょうしょう かんしつせいはいえん
血球減少症・間質性肺炎・感染症などがあります。
早めに発見するためにも、自覚症状に気をつけ、
定期的な通院・検査を心がけましょう

血球減少症

血液中の白血球や血小板の数が減る。重症の口内炎や出血に注意

- メトトレキサートが細胞の増殖を強く抑えすぎると、白血球や血小板が減少することがあります。
- 細菌やウイルスと戦う白血球が減少すると、食事ができないほどの口内のただれが出現したり、感染症（肺炎、尿路感染症など）にかかることがあります。
- 出血した血液を止める役割を持つ血小板が少なくなると、手足に紫色の斑点（皮下出血、あざ）がたくさんできたり、歯を磨くと出血するなどの症状がでることがあります。



間質性肺炎

咳や息切れ、呼吸がしづらいときは注意

- 肺胞という肺の中の一番小さな部屋の壁に炎症がおきる病気が間質性肺炎です。
- 痰^{たん}のからまない空咳、息切れ、呼吸困難感、発熱などの症状があらわれることがあります。いつもと違う息苦しさを感じたり、全身の強いだるさを感じる場合があります。

※間質性肺炎はリウマチ自体が原因でおきることもあります。



感染症

熱や全身のだるさ、息苦しさがあるときは注意

- 肺炎、尿路感染症（膀胱炎^{ぼうこうえん}や腎盂炎^{じんうえん}）、敗血症^{はいけつしょう}、皮膚や関節の感染症など急性の感染症がおきる場合があります。肺炎は細菌性肺炎、ニューモシスチス肺炎、ウイルス性肺炎などがあり、高熱や全身の強いだるさ、息苦しさなどを感じます。
- 慢性の感染症である結核、非結核性抗酸菌症、真菌症（かび）がおきることもあります。



リンパ節腫脹^{せつしゅちよう}

首や脇の下のしこりや腫れに注意

- リンパ腫という病気が合併することがあります。急に首や脇の下のリンパ節が腫れ、同時に、熱がでたりやせてくる場合は注意が必要です。



肝機能障害

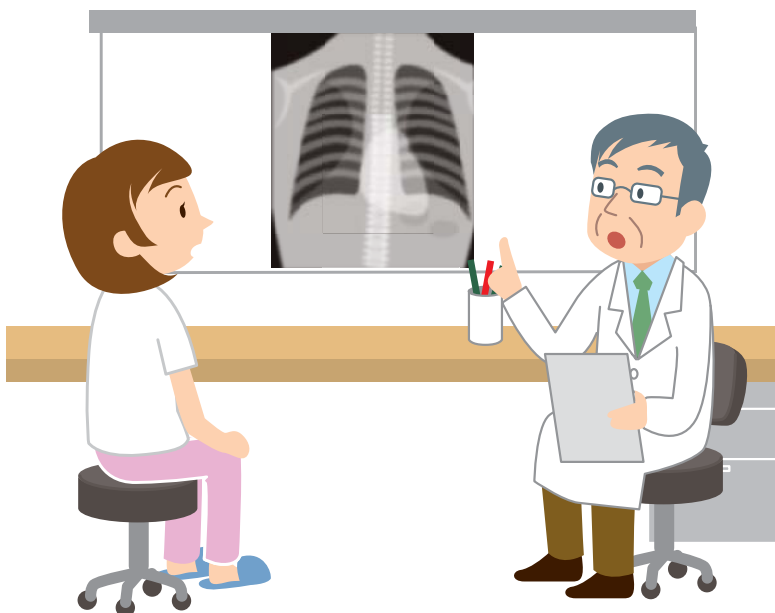
定期的に検査でチェック

- 軽度の肝機能障害のときは、自覚症状は全くありませんので、定期検査で早期発見することが重要です。メトトレキサート自身の肝障害は重篤になることはありませんが、だるさが強いときは肝機能障害がおきている場合もありますので、早めに受診してください。



吐き気、頭痛、口内炎

- 少しの症状でしたら、メトトレキサートを継続しても大丈夫な場合もあります。内服のしかたや葉酸を一緒に使うことで、良くなる場合がありますので、主治医に相談してください。



Q13 どのような症状に気をつけるべきでしょうか

高熱がでたとき、息苦しさがあるときなどは、すぐに近くの医療機関を受診するか主治医に相談してください

症状	疑われる副作用
38℃以上の高熱	急性の感染症、間質性肺炎
以前にはなかった咳や息苦しさ	肺炎、間質性肺炎
かるい咳や痰が良くなったり悪くなったりを繰り返し、微熱が持続する	慢性の呼吸器感染症（結核、非結核性抗酸菌症、真菌症）
食事がとれないほどの口内のただれ	血球減少症の併発
からだ中に青あざができるなど出血しやすい傾向がある	血球減少症
原因がはっきりしない皮膚の症状や首のまわり・脇の下のしこりに気がついたとき	感染症、リンパ腫



こんなときはメトトレキサートを 一時飲むのをやめましょう

以下のような場合にはメトトレキサートの服用を一時お休みすることで、副作用が予防できる可能性が高まります。

1～2週のみメトトレキサートを止めてもリウマチがすぐに悪化することは通常ありません。まずメトトレキサートを中止して、早めに医療機関に連絡または受診してください。また手術や抜歯をうける場合にはあらかじめ主治医に相談しましょう。

①感染症が疑われるとき

かぜ症状(のどの痛み、頭痛など)が強いとき、微熱が続くとき、38℃以上の高熱が出たとき、咳や痰の多いとき、いつもと違う息苦しさがあるとき、リンパ節の腫れ、排尿時の痛みなどの膀胱炎症状があるときには、服用を一時中止しましょう。

②以前にはなかった口内のただれがあるとき

メトトレキサートの副作用に口内炎があります。メトトレキサートを飲みはじめたり、増やしたあとに新しい口内のただれがいくつもでてきたときには服用を一時中止しましょう。

③脱水症状(尿の出が悪い、口が強く渇く)が強いとき

熱中症、食欲低下、嘔吐、下痢などで脱水症状(尿の出が悪い、口が強く渇く)が強いときには服用を一時中止しましょう。

このようなときにはメトトレキサートの副作用がやすいので、服用をやめましょう。

④皮膚に症状がでたとき

たいじょうほうしん
帯状疱疹(ヘルペス：チクチク痛む水疱がまとまってできる)、
ほうそうえん かのうせい
蜂巣炎(皮膚・皮下の細菌による化膿性炎症)や、からだの広い範囲に皮膚の症状がでたときには服用を一時中止しましょう。



他の薬との併用、予防接種について

Q14

メトトレキサートと一緒に飲んではいけない薬はありますか

医師には必ず今飲んでいいる薬を伝えましょう。
お薬手帳が便利です

- メトトレキサートと飲み合わせが悪い薬もありますので、リウマチ以外の症状のためにほかの医療機関を受診するときは、「お薬手帳」を必ず持参して、メトトレキサートを飲んでいいることを医師・薬剤師に伝えましょう。「お薬手帳」を持っていない場合は、普段内服している薬を全部持って受診しましょう。「お薬手帳」は薬局で配られます。
- 薬の副作用を防ぐためにも、リウマチの薬物治療を2か所以上の医療機関で同時に受けないようにしましょう。



Q15 予防接種は受けてもいいのでしょうか

種類により受けてはいけないもの、積極的に受けるべきものがあります

ワクチン（予防接種）には生ワクチン（BCG、麻疹、風疹など）、不活化ワクチン（インフルエンザ、肺炎球菌など）、トキソイド（破傷風、ジフテリアなど）があります。

- 生ワクチンはウイルスや細菌の毒性や感染力を弱めて作っていますので、感染する可能性があります。そのためメトトレキサート使用中に生ワクチンを受けてはいけません。
- 毎年、冬場に行うインフルエンザ予防接種は進んで受けてください。ご家族全員が受けて予防することが重要です。
- リウマチ患者で一番頻度の高い感染症は肺炎で、高齢者の方ほどかかりやすくなります。肺炎球菌に対する予防接種（ニューモバックス®）も積極的に受けましょう。



メトトレキサート製剤でよりよいリウマチ治療を

Memo

気になったことや主治医に聞きたいことをメモしておきましょう

Handwriting practice lines (dotted lines) for the letter 'e'.

Illustration of a doctor and a patient at the bottom right.

