

# 関節リウマチと朝のこわばり

朝起きた時に、手の指が固まったように動かしにくい。しかし、しばらく動かしていると動くようになった経験はありませんか。このような状況を、「朝のこわばり」と呼んでいます。

手の指だけでなく、肘、肩、膝など全身の関節どこでも起こります。また、朝起きた時だけではなく、昼寝の後や一定時間関節を動かさなかった後でも起きます。

## ◆ 関節リウマチと朝のこわばり



- 関節リウマチの症状で、朝のこわばりは有名です。
- 関節リウマチの炎症で生じた関節内の液体（関節液）や関節外の腱鞘炎などが、関節の動かしにくさ（こわばり）を引き起していると考えられています。関節を動かすことで、一時的にこわばりは改善します。

## ◆ 関節のこわばりを引き起こす病気

変形性関節症、更年期障害、シェーグレン症候群、全身性エリテマトーデスなどでも関節のこわばりは見られます。

関節以外の原因では、皮膚が固くなったり、皮下浮腫、腱鞘炎のためこわばりを感じることもあります。

## ◆ 手のこわばりが強い時の体操



[リウマチ体操 | おしえてリウマチ | 中外製薬株式会社 \(chugai-ra.jp\)](http://chugai-ra.jp)

- 朝のこわばりは、関節リウマチだけが原因ではありません。
- 問診、関節の診察、血液検査、レントゲン、時に関節超音波やMRIの検査を行い、こわばりの原因を診断します。
- 改善に1時間以上かかるなら、リウマチ専門医の受診をお勧めします。