

## リウマチ性関節炎

### リウマチ性疾患



関節や周囲の骨、  
筋肉が痛む病気全般

免疫の働きと関連性がある関節の退化性の病気です。

関節の内膜の過剰成長と、その内膜が関節に入り込むのが特徴的で、それが、免疫機構に属する細胞の働きによって起きています。

普通、この病気の現れかたは、慢性的で少しずつ進行します。

そして、進み方も「良くなったり、悪くなったり」の繰り返しで進んでいきます。

女性の方が、男性より3倍多く罹ります。また加齢と共に増えていきます。

### 食事上の要素と食事療法

食事中の「脂肪」特に「**飽和脂肪酸**」(ラードやバターなど、肉類の脂肪や乳製品の脂肪に多く含まれます。)が、この病気には、**マイナスであると報告されています。**

リウマチの患者で、太っている方の場合、低カロリーで脂肪を断った減量ダイエットを始めると、数日のうちで病状が軽減し、その状態が長く続きます。

再度、脂肪の多い食事に戻すと2～3日で病状が悪くなります。

又、この病気は「**食事過敏症**」も大きく関わっています。

以下の例は、**アメリカのリウマチの女性の症例**です。

25年にわたってリウマチ性関節炎に苦しんできた女性で、あらゆる治療法をやったが、病気は治らず、次第に悪化していった。

食物過敏性テストで、「とうもろこし」が、彼女のアレルギーになっていると思われた。

又、トウモロコシはこの人が使っていた薬の中にも、賦形剤(乳糖、結晶セルロース、デンプンなど)として入っていた。

トウモロコシを除いた食事にしたら、1週間で劇的に良くなった。

その6週間後、トウモロコシの粉の入った肉汁スープをうっかり飲んでしまい、ひどい症状が戻ってきた。その後、また良くなって体重も増えた。

薬も使わなくて済むようになり、今は過去20年来なかったような良い状態になっている。

リウマチ性関節炎に良く使われるのが、「非ステロイド系抗炎症剤」です。

又、抗リウマチ薬も使います。

しかし、これらの薬は食物抗原を腸壁を通しやすくして、血液中に入り込みやすくする事が分かっています。

**その為、これらの薬は「食物過敏」を起こしやすくする物でもあるのです。**

## 栄養物質による治療法

### ビタミン類

#### パントテン酸

かつて、ビタミン B5 とも呼ばれていた。CoA (補酵素 A) の構成成分として、糖代謝や脂肪酸代謝において重要な反応に関わる物質です。

リウマチ性関節炎の患者では、健常者に比べて血液中のビタミン B 群の一種である、このパントテン酸のレベルが、一般的に低いです。

パントテン酸を補ったら、「痛み」「可動」「関節の朝の強直」などが目立って減った・・・という報告があります。

摂取量は、約1日500mgから始め、毎日量を増やしていきます。

最終的には、2ヶ月間を試します。

#### ビタミンC

経口摂取のビタミンCの量が十分でも、リウマチ患者の場合はビタミンCが不足している。皮膚の出血とか、打ち身によるとかが自然と起きてしまいます。

それらの症状は、ビタミンCを補うと消えます。

さらに、バイオフィラボノイドも一緒に補充すれば、血管壁も強化され、内出血も改善されます。

通常、天然のビタミンCならバイオフィラボノイドも一緒に含有されています。

ビタミンCは、最低でも1日1000mg摂取。

ミネラル類・・・以下「その他の栄養物質」は、次回に記載します(長文すぎるので)