

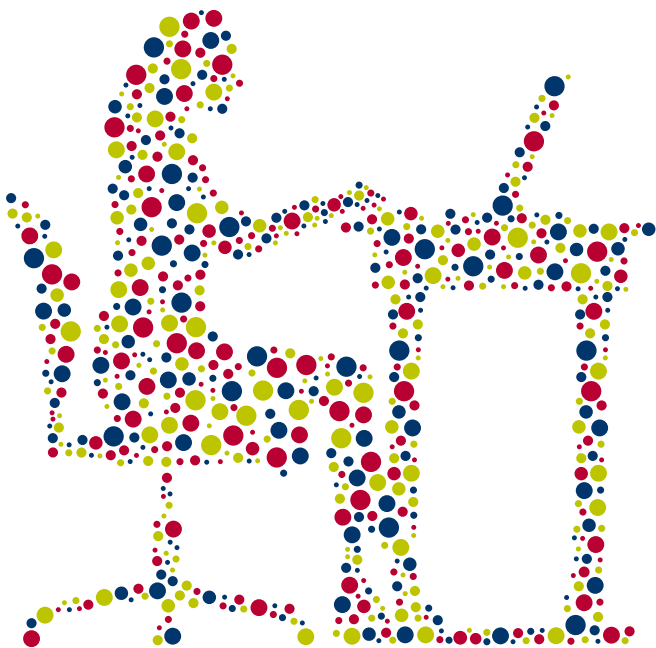
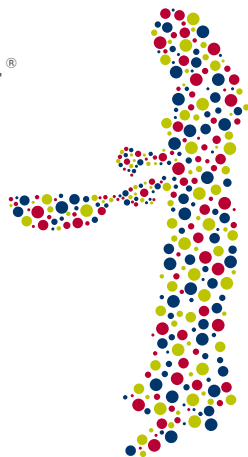
シンボニー®を投与される関節リウマチの患者さまへ



Simponi®

Diary

シンボニー®
治療日記



関節
リウマチ

ヤンセンファーマ株式会社

田辺ファーマ株式会社

Johnson & Johnson

 田辺ファーマ

お名前	
生年月日・年齢	年 月 日 (歳)
初めて 関節リウマチの 診断を受けた日	年 月 日
シンポニー[®]の 投与開始日	年 月 日
現在 服用中のお薬	あり ・ なし <input type="checkbox"/> メトトレキサート <input type="checkbox"/> その他の抗リウマチ薬 (薬剤名:) <input type="checkbox"/> ステロイド <input type="checkbox"/> 消炎鎮痛剤 (薬剤名:) <input type="checkbox"/> その他 (薬剤名:)
過去に 受けたことのある手術、 服用したお薬について	① 年 月頃～ 年 月頃 (手術名:) (薬剤名:) ② 年 月頃～ 年 月頃 (手術名:) (薬剤名:)
備考欄	

Contents



■ 治療日記をつけましょう	4
■ シンポニー [®] による治療	5
■ シンポニー [®] の安全性	6
■ 治療日記の記入例	8
■ シンポニー [®] 治療日記	12
■ コラム もっと知りたい関節リウマチ	
▶ 関節の破壊や変形は、なぜ起こるのですか？	18
▶ 炎症の状態が分かる検査値とは？	19
▶ <small>ダス</small> DAS28とは何ですか？	26
▶ <small>ハック</small> HAQスコアとは何ですか？	27
▶ <small>かんかい</small> 寛解とは？	34
▶ <small>かんかい</small> 寛解には種類があるのですか？	35
▶ サイトカインとは何ですか？	42
▶ 生物学的製剤で感染症が増える理由は？	43
▶ 今服用しているお薬をやめてもよいですか？	50
▶ 旅行に行ってもよいですか？ また、シンポニー [®] の投与日をずらすことはできますか？	51
▶ 生活上の注意点はありますか？	58
▶ 治療中に妊娠を希望する場合は？	59

治療日記をつけましょう

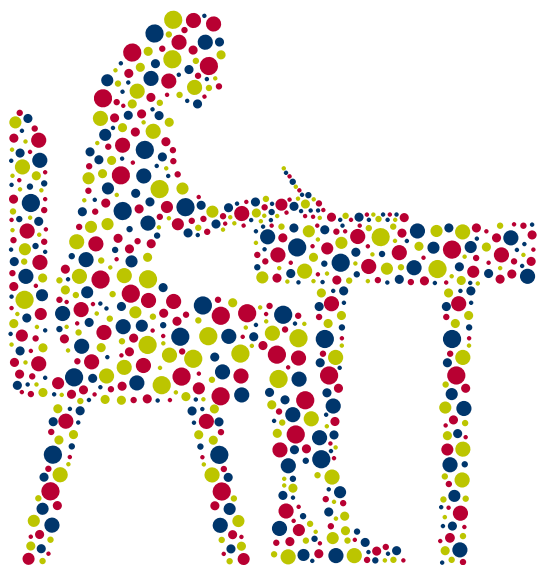


関節リウマチは、体の免疫に異常が起こることによって全身に炎症を生じる疾患です。

関節リウマチの炎症を悪化させる原因の1つが、異常に増加したTNF α (ティー・エヌ・エフ・アルファ)です。シンポニー[®]はこのTNF α のはたらきを抑えることによって、関節の腫れ・痛みなどの症状を改善し、関節破壊の進行を防ぐ効果が期待されるお薬です。

TNF α は、正常な免疫反応では細菌やウイルスなどの病原体にはたつきませんが、TNF α のはたらきを抑える治療を受けると、体の免疫力が低下するため感染症にかかりやすくなる可能性があります、注意が必要となります。

シンポニー[®]の治療を受けている間は治療日記をつけることで、自分自身の体調の変化のサインをしっかりと認識し、副作用の早期発見、早期対応を行うことが大切です。



シンポニー[®]による治療



シンポニー[®]は、**4週間に1回**の間隔で皮下注射により投与します。シンポニー[®]の注射器にはシリンジとオートインジェクターがあります。医療関係者による投与、または、医師の判断によっては、ご自身または介護される方による自己投与が可能です。**初めて自己注射する方は必ず医師または看護師から適切な注射方法の指導を受けてください。**

投与スケジュール

シンポニー[®]は、4週間に1回投与します。



注射器の種類

シリンジ



オートインジェクター



注射する箇所

〈シリンジ〉

二の腕(上腕部)、おなか(腹部)、太もも(大腿部)のいずれかの箇所に注射します。注射部位は、前回と別の箇所にします。

！押して痛みを感じる部位、あざ、赤くなっている部位や硬い、厚い部位、またはうろこ状になった皮膚には注射しないでください。

！傷痕または皮膚線条(肉割れ)がある皮膚にも注射しないでください。同じ箇所に繰り返し注射しないでください。

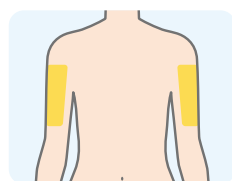
〈オートインジェクター〉

おなか(腹部)、太もも(大腿部)のいずれかの箇所に注射します。注射部位は、前回と別の箇所にします。

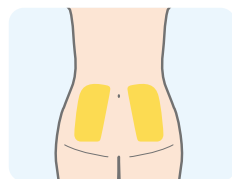
！皮下脂肪の薄い部位は避け、皮下に注射が可能となる部位をお選びください。皮下脂肪が少ない(痩せた)患者さんの場合は、下腹部へ注射してください。皮下脂肪の薄い部位への注射により、注射針先端が骨などの固い組織に接触して針先の曲がりが生じ、針が抜けにくくなる事例が報告されています。関節や骨などの固い組織から離れている部位に投与してください。

！押して痛みを感じる部位、あざ、赤くなっている部位や硬い、厚い部位、またはうろこ状になった皮膚には注射しないでください。

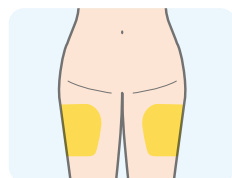
！傷痕または皮膚線条(肉割れ)がある皮膚にも注射しないでください。同じ箇所に繰り返し注射しないでください。



上腕部(シリンジのみ)



腹部



大腿部

シンポニー[®]の安全性



シンポニー[®]の治療により、以下の副作用があらわれる可能性があります。

■ よくみられる副作用

感染症

上気道感染や鼻咽頭炎など、風邪のような症状がみられることがあります。

注射部位反応

注射部位に紅斑^{こうはん}(赤み)、かゆみ、じんましんなどの注射部位反応がみられることがあります。

■ 発現する可能性のある重要な副作用

重篤な感染症

副作用の多くは鼻咽頭炎(風邪の一種)、上気道感染、気管支炎などの軽度なものですが、敗血症、肺炎、結核などの重篤な感染症や、通常では感染することが少ない真菌などによる日和見感染症にかかりやすくなる可能性があります。

脱髓疾患^{だつずいしっかん}

神経を覆っている膜(髓鞘^{ずいしょう})が破壊される病気(脱髓疾患)が起こることがあります。代表的な疾患に多発性硬化症があります。

脱髓疾患にかかっている方または既往のある方、あるいはご家族に脱髓疾患と診断されたことのある方がいる場合は、必ず医師に伝えてください。

血液障害

血液中の白血球、好中球、血小板などが減少することがあります。

間質性肺炎

発熱、咳、息苦しいなどの症状がみられたら、医師に伝えてください。

うっ血性心不全

うっ血性心不全があらわれる、または症状を悪化させることがあります。

B型肝炎の再燃

B型肝炎ウイルスキャリアまたは既往感染の患者さんでは、B型肝炎が再燃することがあります。

自己免疫疾患

異常な自己免疫反応により自己抗体があらわれ、関節痛・筋肉痛・皮疹などの症状があらわれることがあります。

悪性腫瘍

本剤との因果関係は不明ですが、投与を受けた患者さんでは悪性腫瘍・悪性リンパ腫が生じるリスクが高くなる可能性があります。

アレルギー反応

呼吸困難、血圧低下、じんましん、吐き気などを生じるアナフィラキシーショックを含む重篤なアレルギー反応が起こることがあります。

ラテックスアレルギー

本剤の注射器の注射針カバーの素材には乾燥天然ゴム(ラテックス類縁物質)が含まれているため、ラテックスに過敏な場合、まれにかゆみ、発赤、じんましん、むくみ、発熱、呼吸困難、喘息様症状、血圧低下、ショックなどのアレルギー症状を起こすことがあります。

■ その他の注意

生ワクチンの接種

感染症が生じるリスクが否定できないため、生ワクチン接種(BCG、麻疹、風疹、水ぼうそう、おたふくかぜ など)は行わないでください。

特に下記のような症状があらわれた場合は、速やかに医師または看護師に連絡してください。

- 風邪っぽい、寒気がする、熱がある、咳、痰を伴う咳が出る
(特に持続する咳、発熱など)
- 嘔吐、下痢をする、息切れする、胸が痛む
- 疲れやすく、だるい、脱力する
- 発疹が出た、皮膚にかゆみがある、熱をもって腫れる
- 口内炎ができるようになった

治療日記の記入例

シンポニー®の投与日または前日に、
関節リウマチの症状の程度を記入してください。

シンポニー®治療日記

記入日: 2020年 3月 3日

シンポニー®を投与する日または前日に記入してください。

■ あなたの現在の状態を確認しましょう。

朝のこぼりはありますか？

はい (0 時間 30 分) いいえ

今日までの1週間の痛みの程度はどのくらいですか？

痛みなし |-----| (0) |-----| 最も強い痛み

今日までの1週間の全体的な体調はどうですか？

とても良い |-----| (0) |-----| とても悪い

■ 日常生活動作についての項目をチェックしましょう。

	何の困難もない 0点	いくらか困難 1点	かなり困難 2点	できない 3点
衣服の着脱や身支度などが自分でできますか			2	
就寝、起床の動作ができますか		1		
茶碗やコップを口元まで運べますか		1		
平坦な地面を歩けますか	0			
身体全体を洗い、タオルで拭くことができますか			2	
腰を曲げて床にある衣類を拾い上げられますか		1		
蛇口の開閉ができますか				3
車の乗り降りができますか	0			
合計*			10	点

※このような項目の点数の合計を、回答したカテゴリーの数で割った値は、HAQ(Health Assessment Questionnaire) スコアとよばれ、日常生活での動作を患者さん自身が回答することで評価を行う基準です。

ハック

HAQ(Health Assessment Questionnaire)スコアとは、
日常生活での動作を、患者さん自身が回答することで
評価を行う基準です。

この治療日記では、4週間ごとに患者さんの状態、体調の変化を記録できるようになっています(8ページで4週間分です)。

この治療日記は、記入したら受診時に医師に見せてください。

シンポニー®を投与した日、体温を記入し、
投与量、剤形、投与方法に○をつけてください。

■ シンポニー®の投与記録をつけましょう。

注射部位は医師や看護師と相談し、上腕部、腹部、大腿部の中から選びます。
同じ場所に繰り返し注射しないように、記録をつけましょう。

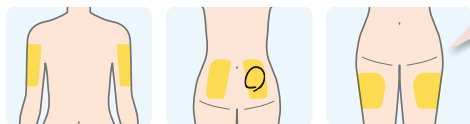
年
3
月
3
日

注射した日 2020 年 3 月 4 日 体温 36.0 °C

投与量 50mg 100mg 剤形 シリンジ ・ オートインジェクター

投与方法 自己注射 ・ 医療機関にて投与

どこに注射しましたか？



右 上腕部 左 (シリンジのみ) 右 腹部 (左) 右 大腿部 左

注射部位反応がありましたか？ (あり) なし

どんな症状がありましたか？

(赤み) かゆみ ・ じんましん ・ その他()

注射について気になることがあれば、メモしておきましょう

日

年
月
日

シンポニー®の注射部位に
○をつけてください。

注射部位反応があらわれた場合には当てはまる症状に
○をつけてください。

当てはまる症状がない場合には、「その他」に記入してください。
他にも気になることがあれば、メモすることができます。

記録を毎日つけることで、治療中の関節リウマチの症状、体調の移り変わりを確認することができます。

副作用の早期発見のため、
感染症が疑われる風邪のような症状など、
日々の体調や、体重・体温を記入してください。

年
3
月
3
日

1週目

日付	3/3 (火)	3/4 (水)	3/5 (木)	3/6 (金)
体温	36.1 °C	36.0 °C	36.3 °C	36.1 °C
体重	65.7 kg	65.5 kg	65.4 kg	65.5 kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛	あり			
下痢・軟便	あり			
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

日付	3/7 (土)	3/8 (日)	3/9 (月)	メモ
体温	36.1 °C	36.3 °C	36.2 °C	
体重	65.3 kg	65.4 kg	65.4 kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

20年3月3日

2週目

日付	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)
体温	36.4℃	37.3℃	37.2℃	36.8℃
体重	65.3kg	65.2kg	65.2kg	65.3kg
せき・たん		あり	あり	あり
その他の風邪症状		鼻水	鼻水	
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

1週間をふり返って気になること、不安なことを記入するほかにも、1週間の目標や楽しみなど予定などを記入しておくこともできます。

日付	3/14(土)	3/15(日)	3/16(月)	メモ
体温	36.7℃	36.7℃	36.5℃	
体重	65.3kg	65.4kg	65.5kg	
せき・たん	あり			
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状	3/11(水) 風邪の症状あり。微熱。 3/15(日) 風邪はだいぶ良くなった。			来週は、風邪が治ったら散歩を再開したい

年月日

次の受診時に主治医に相談したいことを記入する欄があります(7ページ目)。

シンポニー[®]治療日記

記入日: 年 月 日

シンポニー[®]を投与する日または前日に記入してください。

■ あなたの現在の状態を確認しましょう。

朝のこわばりはありますか？

はい (時間 分) いいえ

今日までの1週間の痛みの程度はどのくらいですか？

痛みなし |-----| 最も強い痛み

今日までの1週間の全体的な体調はどうですか？

とても良い |-----| とても悪い

■ 日常生活動作についての項目をチェックしましょう。

	何の困難もない 0点	いくらか困難 1点	かなり困難 2点	できない 3点
衣服の着脱や身支度などが自分でできますか				
就寝、起床の動作ができますか				
茶碗やコップを口元まで運べますか				
平坦な地面を歩けますか				
身体全体を洗い、タオルで拭くことができますか				
腰を曲げて床にある衣類を拾い上げられますか				
蛇口の開閉ができますか				
車の乗り降りができますか				
合計*				点

※このような項目の点数の合計を、回答したカテゴリーの数で割った値は、HAQ(Health Assessment Questionnaire) スコアとよばれ、日常生活での動作を患者さん自身が回答することで評価を行う基準です。

■ シンポニー®の投与記録をつけましょう。

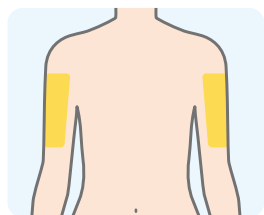
注射部位は医師や看護師と相談し、上腕部、腹部、大腿部の中から選びます。同じ場所に繰り返し注射しないように、記録をつけましょう。

注射した日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 体温 _____ °C

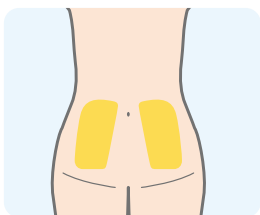
投与量 50mg ・ 100mg 剤形 シリンジ ・ オートインジェクター

投与方法 自己注射 ・ 医療機関にて投与

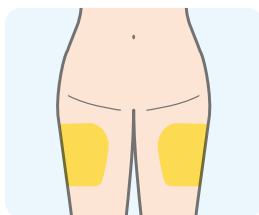
どこに注射しましたか？



右 上腕部 左
(シリンジのみ)



右 腹部 左



右 大腿部 左

注射部位反応がありましたか？ あり ・ なし

どんな症状がありましたか？

赤み ・ かゆみ ・ じんましん ・ その他()

注射について気になることがあれば、メモをしておきましょう

1週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

2週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

3週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

4週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

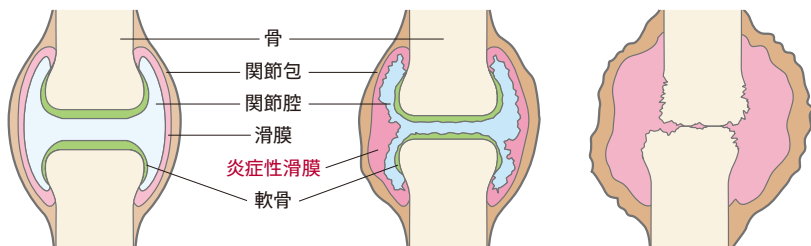
■ 次回の受診時に医師に相談したいこと

もっと知りたい関節リウマチ Vol.1



Q. 関節の破壊や変形は、なぜ起こるのですか？

関節リウマチでは、関節を包んでいる滑膜かつまくに炎症が起こります。炎症性滑膜かつまくは厚くなり、関節液が増加し、関節が腫れてきます。炎症性滑膜かつまくの内部では、パンヌスと呼ばれる炎症性の肉芽組織が形成されます。軟骨や骨はパンヌスによって破壊されるほか、軟骨は炎症細胞から産生された酵素によっても分解され、関節が破壊されていきます。軟骨や骨が破壊された関節では、関節がずれたり（亜脱臼）、骨同士がくっついたりして、関節の変形が起こります。



正常な関節

発症からの期間

もっと知りたい関節リウマチ Vol.2

Q. 炎症の状態が分かる検査値とは？

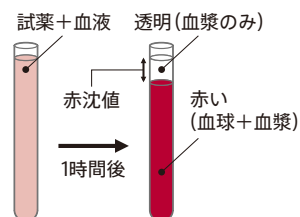
関節リウマチの炎症の程度を表す代表的な検査に、赤血球沈降速度（赤沈あるいは血沈、ESR）とC反応性タンパク（CRP）があります。

採取した血液を試験管に入れて試薬を加えると、血液中の赤血球と血漿タンパクけっしょうが集まって塊をつくり、試験管の底に沈んでいきます。

1時間でどのくらい沈降したかを調べる検査が「赤沈」で、炎症が強いと高い値を示します。（基準値は施設により異なりますが、男性10mm以下、女性15mm以下（1時間値）です。）

CRPは、体内で炎症や組織の破壊が起こった時に、免疫を担う細胞のはたらきかけなどによって肝臓でつくられ、血液中にあらわれるタンパク質です。（基準値は施設や測定方法により異なりますが、0.1mg/dL以下です。）

赤沈やCRPは、関節リウマチの炎症の程度（疾患活動性の強さ）の指標ダス（DAS28など）の算出にも用いられます。



シンボニー[®]治療日記

記入日: 年 月 日

シンボニー[®]を投与する日または前日に記入してください。

■ あなたの現在の状態を確認しましょう。

朝のこわばりがありますか？

はい (時間 分) いいえ

今日までの1週間の痛みの程度はどのくらいですか？

痛みなし |-----| 最も強い痛み

今日までの1週間の全体的な体調はどうですか？

とても良い |-----| とても悪い

■ 日常生活動作についての項目をチェックしましょう。

	何の困難もない 0点	いくらか困難 1点	かなり困難 2点	できない 3点
衣服の着脱や身支度などが自分でできますか				
就寝、起床の動作ができますか				
茶碗やコップを口元まで運べますか				
平坦な地面を歩けますか				
身体全体を洗い、タオルで拭くことができますか				
腰を曲げて床にある衣類を拾い上げられますか				
蛇口の開閉ができますか				
車の乗り降りができますか				
合計※	点			

※このような項目の点数の合計を、回答したカテゴリーの数で割った値は、HAQ(Health Assessment Questionnaire) スコアとよばれ、日常生活での動作を患者さん自身が回答することで評価を行う基準です。

■ シンポニー®の投与記録をつけましょう。

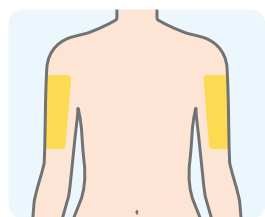
注射部位は医師や看護師と相談し、上腕部、腹部、大腿部の中から選びます。同じ場所に繰り返し注射しないように、記録をつけましょう。

注射した日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 体温 _____ °C

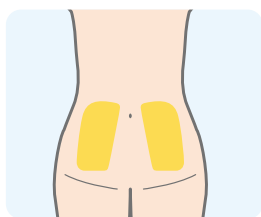
投与量 50mg ・ 100mg 剤形 シリンジ ・ オートインジェクター

投与方法 自己注射 ・ 医療機関にて投与

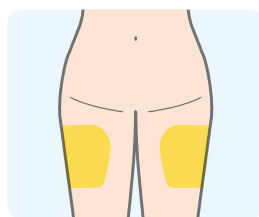
どこに注射しましたか？



右 上腕部 左
(シリンジのみ)



右 腹部 左



右 大腿部 左

注射部位反応がありましたか？ あり ・ なし

↓
どんな症状がありましたか？

赤み ・ かゆみ ・ じんましん ・ その他()

注射について気になることがあれば、メモをしておきましょう

年
月
日

1週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

2週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

3週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

4週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

■ 次回の受診時に医師に相談したいこと

もっと知りたい関節リウマチ Vol.3



Q. ^{ダス}DAS28とは何ですか？

^{ダス}DAS28(Disease Activity Score 28)とは、欧州リウマチ学会が推奨している関節リウマチの疾患活動性を評価するための指標です。次の4つの項目を評価して数式に当てはめることで数値を求めます。

4つの項目

- ① 圧痛関節(押したときに痛みを感じる関節)数
- ② 腫脹関節(腫れている関節)数
- ③ 患者さんが評価した全身の健康状態
- ④ ESR(赤沈)またはCRP(炎症の状態をあらわす検査値)

^{ダス}DAS28で評価する関節は手や足などの28の関節です。

計算によって求められた^{ダス}DAS28の数値が低いほど疾患活動性が低く(関節リウマチの炎症や症状が落ち着いている状態)、数値が高いほど疾患活動性が高い(炎症や症状が強く出ている状態)と評価されます。

^{ダス}DAS28は客観的に関節リウマチの状態を判断したり、薬剤の効果を治療前後で比較する際に用いられます。

もっと知りたい関節リウマチ Vol.4



Q. ^{ハック}HAQスコアとは何ですか？

^{ハック}HAQ(Health Assessment Questionnaire)とは、日常生活の動作が保たれているかを問う問診票により、身体機能障害の程度を調べる方法です。

①身支度 ②起立 ③食事 ④歩行 ⑤衛生 ⑥体の伸展 ⑦握力 ⑧活動の8つのカテゴリーの日常生活動作に関する質問があり、患者さんご自身が「何の困難もない:0点」「いづらか困難:1点」「かなり困難:2点」「できない:3点」から回答します。これらの8つの項目の点数の合計を、回答したカテゴリーの数で割った値が、^{ハック}HAQスコアとなります。

^{ハック}HAQスコアは身体機能障害の程度を表しますが、腫れや痛みなどの症状の改善、^{ハック}関節破壊の進行の抑制がみられると^{ハック}HAQスコアの改善が認められており、治療効果の判定などに用いられます。

シンボニー[®]治療日記

記入日: 年 月 日

シンボニー[®]を投与する日または前日に記入してください。

■ あなたの現在の状態を確認しましょう。

朝のこわばりはありますか？

はい (時間 分) いいえ

今日までの1週間の痛みの程度はどのくらいですか？

痛みなし |-----| 最も強い痛み

今日までの1週間の全体的な体調はどうですか？

とても良い |-----| とても悪い

■ 日常生活動作についての項目をチェックしましょう。

	何の困難もない 0点	いくらか困難 1点	かなり困難 2点	できない 3点
衣服の着脱や身支度などが自分でできますか				
就寝、起床の動作ができますか				
茶碗やコップを口元まで運べますか				
平坦な地面を歩けますか				
身体全体を洗い、タオルで拭くことができますか				
腰を曲げて床にある衣類を拾い上げられますか				
蛇口の開閉ができますか				
車の乗り降りができますか				
合計※	点			

※このような項目の点数の合計を、回答したカテゴリーの数で割った値は、HAQ(Health Assessment Questionnaire) スコアとよばれ、日常生活での動作を患者さん自身が回答することで評価を行う基準です。

■ シンポニー®の投与記録をつけましょう。

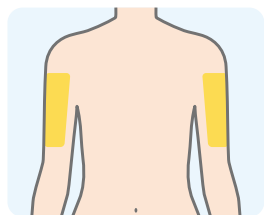
注射部位は医師や看護師と相談し、上腕部、腹部、大腿部の中から選びます。同じ場所に繰り返し注射しないように、記録をつけましょう。

注射した日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 体温 _____ °C

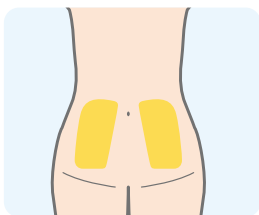
投与量 50mg ・ 100mg 剤形 シリンジ ・ オートインジェクター

投与方法 自己注射 ・ 医療機関にて投与

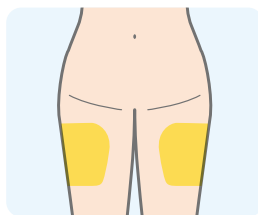
どこに注射しましたか？



右 上腕部 左
(シリンジのみ)



右 腹部 左



右 大腿部 左

注射部位反応がありましたか？ あり ・ なし

↓
どんな症状がありましたか？

赤み ・ かゆみ ・ じんましん ・ その他()

注射について気になることがあれば、メモをしておきましょう

1週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

2週目



日 付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体 温	℃	℃	℃	℃
体 重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹 痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日 付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体 温	℃	℃	℃	
体 重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹 痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

3週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

4週目



日 付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体 温	℃	℃	℃	℃
体 重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹 痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日 付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体 温	℃	℃	℃	
体 重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹 痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

■ 次回の受診時に医師に相談したいこと

もっと知りたい関節リウマチ Vol.5



Q. かんかい寛解とは?

かんかい寛解とは、関節リウマチの炎症の程度が軽減し、症状・徴候がほぼ消失した状態をいいます。病気が完全に治った状態を指す「治癒」という用語がありますが、かんかい寛解は現在の状態を表している用語で、治癒とは意味が異なります。

関節リウマチの治療では、かんかい寛解を目指して治療を行います。そのためには、①関節の腫れや痛みなど(症状)を改善すること ②関節破壊の進行を抑えること ③日常生活の動作を改善すること、の3つが重要です。

もっと知りたい関節リウマチ Vol.6



Q. かんかい寛解には種類があるのですか？

関節リウマチの治療では、①関節の腫れや痛みなど(症状)を改善すること ②関節破壊の進行を抑えること ③日常生活の動作を改善することを目指した治療を行います。近年では、これら3つの要素それぞれがかんかい寛解といえる状態にすることが最終的な治療目標となっており、それぞれかんかい臨床的寛解、かんかい構造的寛解、かんかい機能的寛解と呼ばれています。

- かんかい臨床的寛解とは、関節リウマチによる腫れや痛みなどの症状がほぼ消失し、炎症の程度を表す検査値も正常な状態です。
- かんかい構造的寛解は画像的かんかい寛解とも呼ばれ、X線検査などで関節破壊の進行が抑制された状態です。
- かんかい機能的寛解とは、関節機能が回復し日常生活動作が正常に保たれた状態です。

段階で示すと、かんかい臨床的寛解⇒かんかい構造的寛解⇒かんかい機能的寛解の順に高い治療目標となります。

最近では、関節リウマチは発症早期から適切な治療を行うことで、3つのかんかい寛解を達成することも可能となってきました。

シンボニー[®]治療日記

記入日: 年 月 日

シンボニー[®]を投与する日または前日に記入してください。

■ あなたの現在の状態を確認しましょう。

朝のこわばりはありますか？

はい (時間 分) いいえ

今日までの1週間の痛みの程度はどのくらいですか？

痛みなし |-----| 最も強い痛み

今日までの1週間の全体的な体調はどうですか？

とても良い |-----| とても悪い

■ 日常生活動作についての項目をチェックしましょう。

	何の困難もない 0点	いくらか困難 1点	かなり困難 2点	できない 3点
衣服の着脱や身支度などが自分でできますか				
就寝、起床の動作ができますか				
茶碗やコップを口元まで運べますか				
平坦な地面を歩けますか				
身体全体を洗い、タオルで拭くことができますか				
腰を曲げて床にある衣類を拾い上げられますか				
蛇口の開閉ができますか				
車の乗り降りができますか				
合計※	点			

※このような項目の点数の合計を、回答したカテゴリーの数で割った値は、HAQ(Health Assessment Questionnaire) スコアとよばれ、日常生活での動作を患者さん自身が回答することで評価を行う基準です。

■ シンポニー®の投与記録をつけましょう。

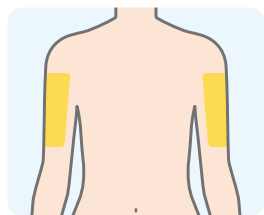
注射部位は医師や看護師と相談し、上腕部、腹部、大腿部の中から選びます。同じ場所に繰り返し注射しないように、記録をつけましょう。

注射した日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 体温 _____ °C

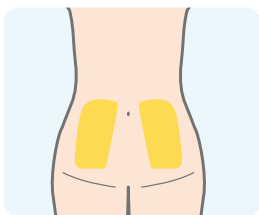
投与量 50mg ・ 100mg 剤形 シリンジ ・ オートインジェクター

投与方法 自己注射 ・ 医療機関にて投与

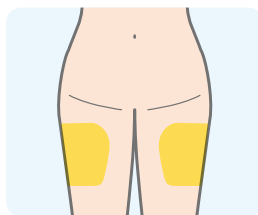
どこに注射しましたか？



右 上腕部 左
(シリンジのみ)



右 腹部 左



右 大腿部 左

注射部位反応がありましたか？ あり ・ なし

どんな症状がありましたか？

赤み ・ かゆみ ・ じんましん ・ その他()

注射について気になることがあれば、メモをしておきましょう

1週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

2週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

3週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

4週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	°C	°C	°C	°C
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	°C	°C	°C	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

■ 次回を受診時に医師に相談したいこと

もっと知りたい関節リウマチ Vol.7



Q. サイトカインとは何ですか？

体内の細胞が、他の細胞に情報を伝えるために分泌するタンパク質を「サイトカイン」といいます。例えば、体内に病原体（ウイルスなど）が侵入すると、発見した細胞はサイトカインを分泌して、病原体を食べるはたらきを持つ細胞などに情報を伝えます。

現在発見されているサイトカインは数百種類といわれており、様々なはたらきを持つサイトカインがあります。

中でもTNF α （ティー・エヌ・エフ・アルファ）やIL（インターロイキン）-6などは、関節リウマチの炎症や関節破壊に大きな関わりを持つサイトカインであることが分かっているため、炎症性サイトカインとも呼ばれます。関節リウマチでは炎症性サイトカインが異常に増加し、関節の炎症や破壊を起こす原因となっているため、これらのサイトカインのはたらきを抑制するための薬剤の開発が行われてきました。現在、TNF α やIL-6などを標的とした生物学的製剤が、関節リウマチ治療に用いられています。

もっと知りたい関節リウマチ Vol.8

Q. 生物学的製剤で感染症が増える理由は？

「免疫」とは、体の中に病原体やウイルスなどの異物が侵入したときに、侵入した異物に目印をつける、細胞内に取り込んで排除する、抗体をつくって異物を捕まえる、分解するなどの様々な細胞のはたらきによって異物を排除しようとする生体の防御システムです。サイトカインは、このような免疫反応において細胞同士の情報伝達を行うはたらきを持ちます。

関節リウマチ治療において生物学的製剤の標的となるサイトカインは、一方では体を守る免疫の役割も担っているため、生物学的製剤による治療を行うと、関節リウマチの炎症や関節破壊の進行が抑制される一方で、病原体やウイルスなどから体を守るはたらきが弱くなり、感染症にかかりやすくなります。

生物学的製剤による治療中は、感染症を予防するため手洗い・うがい・人混みを避けるなど、病原体やウイルスを体内に取り込まないように予防することが大切です。

シンボニー® 治療日記

記入日: 年 月 日

シンボニー®を投与する日または前日に記入してください。

■ あなたの現在の状態を確認しましょう。

朝のこわばりはありますか？

はい (時間 分) いいえ

今日までの1週間の痛みの程度はどのくらいですか？

痛みなし |-----| 最も強い痛み

今日までの1週間の全体的な体調はどうですか？

とても良い |-----| とても悪い

■ 日常生活動作についての項目をチェックしましょう。

	何の困難もない 0点	いくらか困難 1点	かなり困難 2点	できない 3点
衣服の着脱や身支度などが自分でできますか				
就寝、起床の動作ができますか				
茶碗やコップを口元まで運べますか				
平坦な地面を歩けますか				
身体全体を洗い、タオルで拭くことができますか				
腰を曲げて床にある衣類を拾い上げられますか				
蛇口の開閉ができますか				
車の乗り降りができますか				
合計※	点			

※このような項目の点数の合計を、回答したカテゴリーの数で割った値は、HAQ(Health Assessment Questionnaire) スコアとよばれ、日常生活での動作を患者さん自身が回答することで評価を行う基準です。

■ シンポニー®の投与記録をつけましょう。

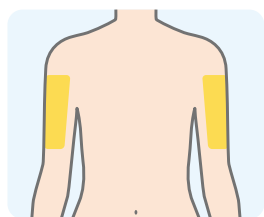
注射部位は医師や看護師と相談し、上腕部、腹部、大腿部の中から選びます。同じ場所に繰り返し注射しないように、記録をつけましょう。

注射した日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 体温 _____ °C

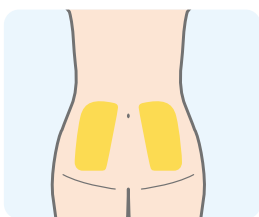
投与量 50mg ・ 100mg 剤形 シリンジ ・ オートインジェクター

投与方法 自己注射 ・ 医療機関にて投与

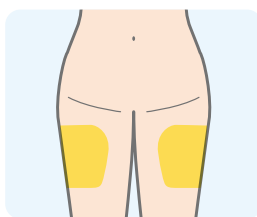
どこに注射しましたか？



右 上腕部 左
(シリンジのみ)



右 腹部 左



右 大腿部 左

注射部位反応がありましたか？ あり ・ なし

↓
どんな症状がありましたか？

赤み ・ かゆみ ・ じんましん ・ その他()

注射について気になることがあれば、メモをしておきましょう

年
月
日

1週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

2週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

3週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

4週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

■ 次回の受診時に医師に相談したいこと

もっと知りたい関節リウマチ Vol.9



Q. 今服用しているお薬をやめてもよいですか？

関節リウマチの薬物治療では、症状、関節破壊の程度などの状態を総合的に判断してお薬が選ばれるため、いくつかのお薬を組み合わせる治療を行うことがあります。

シンポニー®の治療を開始して、腫れや痛みなどの症状が改善した場合にも、現在服用している他のお薬を患者さんご自身の判断で中止すると治療に影響する場合がありますため、必ず医師に相談しましょう。特に、ステロイド薬は急に中止すると、関節リウマチの症状が悪化したり、全身倦怠感・吐き気・頭痛・血圧低下・関節痛などの症状があらわれることのあるステロイド離脱症候群をきたすことがあるため注意が必要です。

症状を抑えるために用いられる消炎鎮痛剤やステロイド薬は、医師とご相談の上、炎症による腫れや痛みの具合で徐々に減量したり、頓服に変更したりすることが可能なお薬です。日頃からご自身の症状を把握しておくこと、お薬の変更前後の症状の変化を判断するために役立ちます。

もっと知りたい関節リウマチ Vol.10



Q. 旅行に行ってもよいですか？ また、シンポニー®の投与日をずらすことはできますか？

関節リウマチの治療を受けていることで、外出や旅行に支障をきたすことはありません。シンポニー®は4週間に1回の間隔で投与しますが、医師とご相談の上、数日であれば投与日をずらすことは差し支えありません。

ご自身の症状や治療状況に応じて、無理のない旅行を楽しんで気分をリフレッシュすることは良いことです。ただし、車や電車、飛行機による長時間の移動で同じ姿勢を取り続けると関節に負担がかかるので、可能な範囲で体を動かしましょう。長時間歩くことや無理なスケジュールは避けて、休息を取り入れたゆったりとしたスケジュールで過ごしましょう。

海外旅行に行く際には、医師の診断書や薬剤証明書が必要になる場合がありますので、詳細は医師に相談してください。

シンボニー[®]治療日記

記入日: 年 月 日

シンボニー[®]を投与する日または前日に記入してください。

■ あなたの現在の状態を確認しましょう。

朝のこわばりはありますか？

はい (時間 分) いいえ

今日までの1週間の痛みの程度はどのくらいですか？

痛みなし |-----| 最も強い痛み

今日までの1週間の全体的な体調はどうですか？

とても良い |-----| とても悪い

■ 日常生活動作についての項目をチェックしましょう。

	何の困難もない 0点	いくらか困難 1点	かなり困難 2点	できない 3点
衣服の着脱や身支度などが自分でできますか				
就寝、起床の動作ができますか				
茶碗やコップを口元まで運べますか				
平坦な地面を歩けますか				
身体全体を洗い、タオルで拭くことができますか				
腰を曲げて床にある衣類を拾い上げられますか				
蛇口の開閉ができますか				
車の乗り降りができますか				
合計※	点			

※このような項目の点数の合計を、回答したカテゴリーの数で割った値は、HAQ(Health Assessment Questionnaire) スコアとよばれ、日常生活での動作を患者さん自身が回答することで評価を行う基準です。

■ シンポニー®の投与記録をつけましょう。

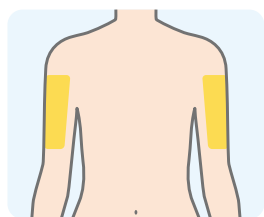
注射部位は医師や看護師と相談し、上腕部、腹部、大腿部の中から選びます。同じ場所に繰り返し注射しないように、記録をつけましょう。

注射した日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 体温 _____ °C

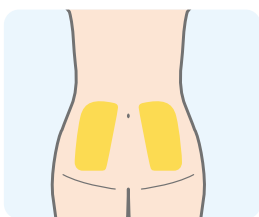
投与量 50mg ・ 100mg 剤形 シリンジ ・ オートインジェクター

投与方法 自己注射 ・ 医療機関にて投与

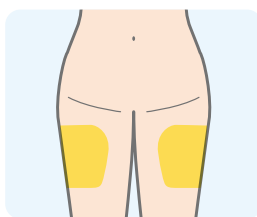
どこに注射しましたか？



右 上腕部 左
(シリンジのみ)



右 腹部 左



右 大腿部 左

注射部位反応がありましたか？ あり ・ なし

↓
どんな症状がありましたか？

赤み ・ かゆみ ・ じんましん ・ その他()

注射について気になることがあれば、メモをしておきましょう

1週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

2週目



日 付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体 温	℃	℃	℃	℃
体 重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹 痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日 付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体 温	℃	℃	℃	
体 重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹 痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

3週目



日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体温	℃	℃	℃	℃
体重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体温	℃	℃	℃	
体重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

4週目



日 付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
体 温	℃	℃	℃	℃
体 重	kg	kg	kg	kg
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹 痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

日 付	/ ()	/ ()	/ ()	メモ
体 温	℃	℃	℃	
体 重	kg	kg	kg	
せき・たん				
その他の風邪症状				
腹 痛				
下痢・軟便				
胸の痛み				
その他、 気になる症状				

年
月
日

■ 次回の受診時に医師に相談したいこと

もっと知りたい関節リウマチ Vol.11



Q. 生活上の注意点はありますか？

日常生活では、まず3つのことを心がけましょう。

- ① 安静のために夜更かしはしないで十分な睡眠時間をとり、症状の強い時は日中も休息をとりましょう。
- ② イライラしたりしないで、ストレスの少ないゆったりした生活を心がけましょう。
- ③ 関節痛への対策のために、体を冷やしすぎないようにしましょう。

また、日常生活の動作をできる範囲で自分自身で行うことは、関節の動く範囲や筋力の維持のために大切ですが、関節に負担がかからないようにすることが重要です。

関節の保護のために、長時間の歩行や、同じ姿勢をとることは避けましょう。家事などを行う際には、指先だけ、手先だけで行うと関節に負担がかかります。手のひら全体を使ったり、道具を用いたりして関節に負担のかからない方法を工夫しましょう。

もっと知りたい関節リウマチ Vol.12



Q. 治療中に妊娠を希望する場合は？

シンポニー®の治療中に妊娠を希望する場合は、事前に医師に必ずご相談ください。

関節リウマチの治療に用いられるお薬には、妊娠中に使うことができないお薬があるため、妊娠前に関節リウマチの十分なコントロール、お薬の服用中止など、計画的に妊娠を考える必要があります。妊娠中にシンポニー®を継続するかどうかは、使用上の有益性と危険性を考慮して医師が判断します。

また、シンポニー®の投与中は、授乳は避けるようにしてください。

シンボニー®の自己注射に関するお問い合わせ

ヤンセンファーマ株式会社
ジョンソン・エンド・ジョンソンおくすり相談窓口

0120-183-279

受付時間：9:00-17:00(土・日・祝日・会社休日を除く)

田辺ファーマ株式会社 くすり相談センター
患者さん・ご家族専用窓口

0120-331-195

受付時間：9:00-17:30(土日・祝日・会社休日を除く)

医療機関名

電話番号

主治医の名前

薬局名

電話番号

2025年12月作成

(JPKK) (TPC)
SMP-0333 SMP-0328AA(--)
SMP.Pt190.5 (番)25X098