

# チェック Check

Vol.1

## Topics

### この症状、 これからどうなるの？

～視神経脊髄炎スペクトラム障害の経過について～

視神経脊髄炎スペクトラム障害 (Neuromyelitis Optica Spectrum Disorders: NMOSD) と診断され、再発予防の治療を続けていても、「この先どうなるのだろう」などと不安な気持ちをかかえている方もいらっしゃることでしょう。そこで、今回は中島先生に、NMOSDはどのような経過をたどる病気なのか、わかりやすく解説していただきます。

## 日常生活のポイント

### ウートフ現象を起こさないように 注意しましょう

監修

東北医科薬科大学 医学部 脳神経内科学 教授  
中島一郎 先生

## おすすめのリハビリテーション

### 肩の筋肉

監修

医療法人セレス さっぽろ神経内科病院 理事長  
深澤俊行 先生



### Checkに込めた想い

いろいろな色の縦のラインと横のラインの組み合わせでできているチェック柄は、病気と治療に関わる人々やさまざまな情報を表します。それぞれがバランスよく重なり合うことで、患者さん一人ひとりの未来がすてきなデザインになっていくことをイメージしています。定期検診をきちんと受け(医師による“チェック”)、自分の症状を定期的にしっかり“チェック”することで、寛解期を維持していきましょう。

## Topics

# この症状、これからどうなるの？

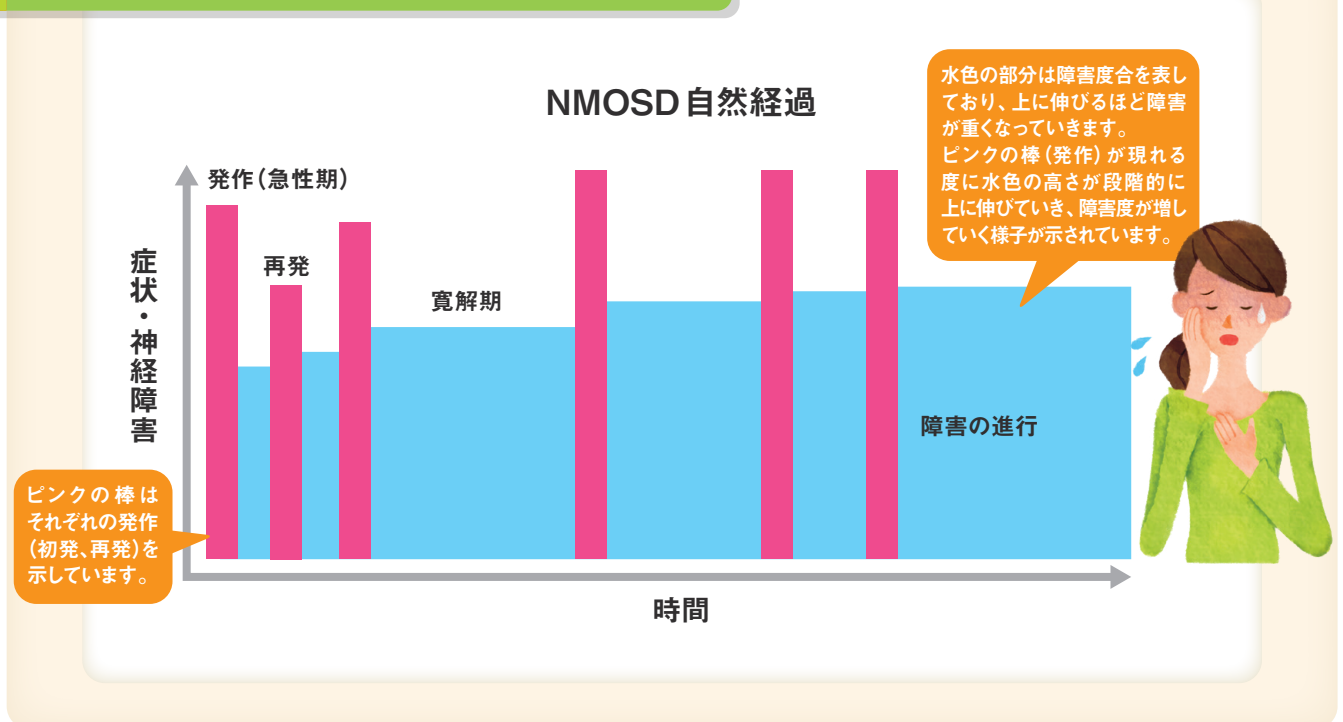
～視神経脊髄炎スペクトラム障害の経過について～

## NMOSDは再発によって障害度が増す病気

NMOSDは発症後、「再発」を繰り返す病気です。個人差はありますが、再発予防のための治療をしないでいると、1年に1～1.5回の頻度で再発してしまう場合もあります<sup>1)</sup>。再発していないときに病状が進行することはほとんどありませんが、再発する度に後遺症が残って、障害度が増し

ていくと考えられています(図)。つまり、再発が起こると、初めて発症した時(初発)よりも後遺症が残りやすくなってしまいます<sup>1)</sup>。そのためNMOSDでは、再発を予防する治療がとて重要になってきます。

### 治療を行わなかった場合のNMOSDの進行イメージ



## 急性期の症状は数日でピークに達し後遺症を残すことも

NMOSDの再発とは「発熱や感染症がない時期に、神経症状が24時間以上持続してみられるとき」と定義されています<sup>2)</sup>。そして、初発時や再発時に症状が現れ、刻々と変化していく期間を「急性期」とよびます。急性期には症状が数時間～数日程度でピークを迎え、重症となる場合もあるため、炎症を抑える治療を速やかに行う必要があります<sup>3)</sup>。

NMOSDの症状は実にさまざまで、病巣(病気により損傷

を受ける箇所)がどこにあるかによって症状の現れ方も異なってきます<sup>4)</sup>。実際、視力が低下するなど視神経炎による症状が出た方もいらっしゃるれば、手足がしびれる、おしっこが出ないなど脊髄炎による症状が出た方、しゃっくりが止まらない、気分が悪いなど脳の症状が出た方もいらっしゃることでしょう。症状の重さも人によってさまざまです。たった1回の発作で失明したり、車いすが必要になったりすることもあります。

## 寛解期に病気が進行することはまれ

急性期の治療を終えると、症状が落ち着いてくる時期がやってきます。その時期を「寛解期」といいます。発作時の症状の程度によっては、後遺症が残っている方もいらっしゃることでしょう。この寛解期に病気が進行することはまれですが、寛解期では再発予防の治療を続けながら、

後遺症と上手に付き合っていくことが大切になってきます。後遺症の症状が辛いときは、受診の際に話しやすいよう記録をとっておき、主治医に対症療法などを相談してみるのもよいでしょう。

### 寛解期の生活とその時期の考え方

自分のできること、できないことを分けて、工夫しながら過ごしていけるといいですね。

- ✓ 疲れやすくなっているから無理のないスケジュールで仕事をしよう
- ✓ 家事はほとんど問題なくできるけれど、夕方になるとしびれが強くなるので午前中に済ませよう
- ✓ 料理や掃除、洗濯はできるけれど、長くしゃがまなければならないお風呂掃除は家族に任せよう



など

## 大切なのは再発を予防すること

近年、新しい薬の登場や診断の進歩などにより、適切な治療で再発を予防しながら、障害や症状を持ちつつも、安定した暮らしを送っているNMOSD患者さんが増えています<sup>5)</sup>。そのため、「最近、症状が落ち着いているから」「しばらく再発していないから」と、再発予防の治療に対する意欲がなくなりかけている方もいらっしゃるかもしれません。一方で、「いつまで治療を続けなければいけないのか」「どうせ治らないのに…」などと悲観的な気持ちになったり、毎日不安に過ごしたりしている方も多いことと思います。治療がつかなくなったりしたときは、主治医やあなたを

支えてくれる周りの人に打ち明けてみることも大切です。昨日より症状が重いからといって、必ずしも再発しているとは限りません。気温・湿度や気圧の変化で症状が変わる方もいらっしゃるれば、季節の変わり目に症状が重く出る方もいらっしゃると思います。体調や精神的ストレスなどで異なることもよくあります。軽い症状の変化であれば、1日安静にして様子を見てもいいですが、目が見えなくなったり立てなくなったりするなどの強い症状の場合は速やかに主治医に連絡しましょう。

### まとめ

- NMOSDは再発によって後遺症が残りやすく、障害度が増していく病気
- 急性期には治療をすぐ開始する
- 寛解期では再発予防の治療を継続しながら、症状と上手に付き合っていくことが大切
- 再発を防ぎ、症状はありつつも安定した生活を送っている人は増えている

1) 特定非営利活動法人MSキャンピ。視神経髄膜炎完全ブック第2版。2024, p66.  
2) 特定非営利活動法人MSキャンピ。視神経髄膜炎完全ブック第2版。2024, p65.

3) 日本神経学会。多発性硬化症・視神経髄膜炎スペクトラム障害診療ガイドライン2023。医学書院。2023, p150。  
4) 日本神経学会。多発性硬化症・視神経髄膜炎スペクトラム障害診療ガイドライン2023。医学書院。2023, p7。  
5) 特定非営利活動法人MSキャンピ。視神経髄膜炎完全ブック第2版。2024, p64.

## 日常生活のポイント ウートフ現象を起こさないように注意しましょう

NMOSDでは、体温の上昇に伴って、一時的に神経症状が生じたり悪化したりすることがあります。これを「ウートフ現象」といい、日本では約30～50%の患者さんに現れるとの報告<sup>1,2)</sup>があります。

このウートフ現象の有無、またその“きっかけ”となる状況は患者さんごとに異なります(例えば、お風呂に長く入ると現れる、ラーメンや鍋など熱い物を食べると現

れるなど)。症状が急に現れると「再発したのではないか」と不安な気持ちになることと思います、まずは落ち着いて体温を下げるようにしてみましょう。ウートフ現象であれば体温が下がると数分から数時間で良くなります。体温が下がっても症状が持続する場合は再発の可能性を考えないといけなかもしれません。その場合は早めに主治医にご相談ください。

### ウートフ現象を起こさないために・・・

- 運動する際は、適度な休憩、冷却グッズや冷たい飲み物を準備すれば安心です。
- 夏場は、室内でもクーラーを積極的に使用しましょう。
- 冬場でも、こたつなどの暖房機器の使い方やお風呂での長湯には注意をしましょう。



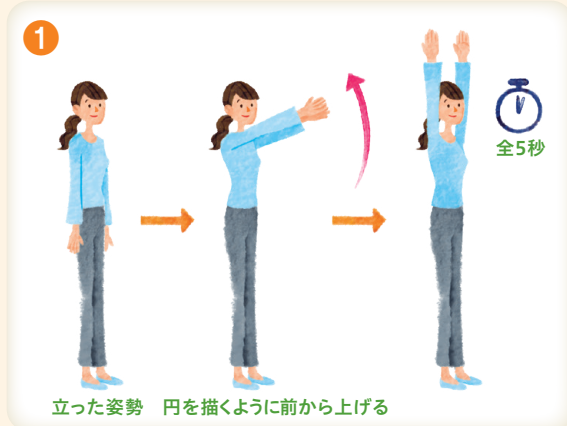
1) Muto M et al, Eur J Neurol 2015; 22(2): 299-304.  
2) Park K et al, Eur Neurol 2014; 72(3-4): 153-156.

## おすすめのリハビリテーション 肩の筋肉

NMOSD患者さんには、体力や筋力の低下を防ぐため積極的に体を動かすことが勧められています。ただし、がんばり過ぎは逆効果。自分のペースで、回数や秒数

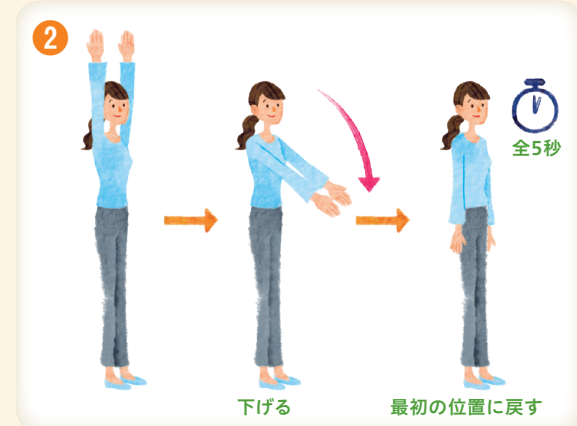
にこだわらず、疲れを感じたら終了してください。今回のおすすめの運動は「肩の筋肉」のリハビリテーションです。ウートフ現象に気をつけて行いましょう。

### 肩を上げる筋肉 (5回)



立った姿勢 円を描くように前から上げる

① 立った姿勢で、まず両腕を前から円を描くように、5秒かけてゆっくりと上げていきます。



下げる 最初の位置に戻す

② 今度は、上げた両腕を5秒かけてゆっくりと下げ、最初の位置に戻します。

※①～②で1回として、これを5回、痛みを伴わない無理のない範囲で行いましょう。

深澤俊行編・やさしい多発性硬化症の自己管理 改訂版—よりよい毎日を通すためのQ&A— 株式会社医薬ジャーナル社・2016.p.76 改変

