

チェック Check

Vol.2

Topics

NMOSDではどのような治療が行われるの？

～急性期治療、再発予防治療、対症療法について～

視神経脊髄炎スペクトラム障害 (Neuromyelitis Optica Spectrum Disorders: NMOSD) の治療の目的は「現在の生活の質を長く維持すること」です。そのためには、まずしっかり治療をすることが大切です。今回は、深澤先生に、NMOSDの治療について解説していただきます。

日常生活のポイント

食事や嗜好品に制限はありますか？

おすすめのリハビリテーション

ももの筋肉

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

NMOSDではどのような治療が行われるの？

～急性期治療、再発予防治療、対症療法について～

NMOSDで行われる3種類の治療とその目的

NMOSDの治療には、急性期に行う「急性期治療」、その後の寛解期に行う「再発予防治療」、そして後遺症がある場合に行う「対症療法」の3種類があります(図)。

それぞれの治療の目的を理解して、前向きに取り組んでいきましょう。

NMOSDの治療

急性期

① 急性期治療

- 後遺症が出ないようにするため、炎症を早く鎮める必要があります。
- 治療はできるだけ早く開始します。

急性期

初発時や再発時に症状が現れ、刻々と変化していく期間

寛解期

② 再発予防治療

- 再発が起こらないように予防するための治療で、症状がなくても主治医と相談して治療を続けます。

③ 対症療法

- 初発や再発により後遺症が残った場合、それぞれの後遺症(症状や不調)を和らげたり、なくしたりする治療です。対症療法では、薬物治療、リハビリテーションや装具・補装具などの利用も検討します。

寛解期

急性期の治療を終え、症状が落ち着いている時期

① 急性期治療

急性期治療は、初めて発症したとき（初発）や再発したときの強い症状が現れる急性期に行う治療です。患者さんの状況や治療内容によっては、入院治療が必要になります。炎症を早く鎮めて、後遺症が出ないようにするため、できるだけ早く治療を始め、集中的に行うことが望めます。

この治療を受けている時期の日々の過ごし方

この時期はまずきちんと治療を受けることが重要です。不安な気持ちもあると思いますので、ゆっくり過ごしましょう。

この時期は絶対安静ではありませんが、患者さんそれぞれで症状が異なるので、ご自身の過ごし方については遠慮なく主治医や看護師に相談してください。



② 再発予防治療

急性期治療で症状が落ち着いてきたら、治療を継続していく「寛解期」がスタートします。寛解期における「再発予防治療」は、その時点で出ている症状を治すための治療ではなく、次の再発が起らないよう予防するための治療です。主治医と相談しながら、ご自分の病状に合った治療を行いましょう。

この治療を受けている時期の日々の過ごし方

症状がないにもかかわらず治療を続けることに違和感を覚える方もおられるかもしれません。しかし、再発したときの症状は重い場合が多く、1度の再発で失明や車いす生活になってしまうこともあるため、現在の生活の質を長く維持していくために、再発予防治療はとても重要です。

③ 対症療法

寛解期には、上記②の再発予防治療と同時に、初発や再発によって痛みやしびれ感、疲労・倦怠感などの後遺症が残ってしまった方に対して対症療法も行います。対症療法は病気の原因を取り除くのではなく、病気によって起きている症状を和らげたり、なくしたりするために行う治療法です。薬物治療のほか、リハビリテーションや装具・補装具などの利用も検討します。

この治療を受けている時期の日々の過ごし方

再発予防治療とともに対症療法で飲む薬が増えたり、気になる症状との向き合い方にストレスを感じたりするかもしれません。ストレスに強い心とからだを作るには、生活リズムを規則的にし、無理のない生活を毎日続けていくということが基本となります。

また、物事の考え方も「今日は○○ができなかった」といったダメな点ばかりに目を向けるのではなく、些細なことでもできたことに目を向けてみてください。見方や考え方をちょっと変えるだけで、気持ちが楽になりますよ。



生活の質の向上が期待できる、対症療法について

痛みやしびれ感、排尿・排便障害、疲労・倦怠感などの症状は、対症療法による改善が期待できます。NMOSD そのものを治すことはできなくても、困っている症状を和らげることができれば、自分らしく生活を送る助けになるのではないのでしょうか。

ここではNMOSDの患者さんからの訴えが多い症状と、それらに対する対症療法についていくつかご紹介します。

注意) こちらでご紹介する治療法は対症療法であり、NMOSD そのものを治すものではありません。

痛み・しびれ感

NMOSDの痛みにはさまざまな種類があるため、それぞれの痛みについて痛みが起こる原因を探っていき、痛みの原因に応じた治療が行われます。痛みやしびれ感に対して、まずは薬物治療が行われます。1種類の薬では効果が乏しく、複数の薬を併用することで効果が期待できる場合もあります。飲み薬で改善されない痛みには、神経に局所麻酔薬や神経破壊薬を直接注射して痛みを取る三叉神経節ブロックや、ガンマナイフ放射線治療が行われることもあります。

薬物の治療だけではなく、
マッサージや保温でも
痛みなどが和らぐことがあります。



視覚症状

視覚の後遺症に対して有効な薬はありませんが、視覚症状に対する補装具や、視覚障害がある方に向けたさまざまな工夫や情報は眼科医がよく知っています。補装具やさまざまな工夫を日々の生活で生かすことで視覚症状による不便や不自由を軽減することができるでしょう。詳しくは眼科医にご相談ください。

排尿・排便障害

急に強い尿意を感じて頻回にトイレに行きたくなったり（頻尿）、尿が漏れてしまったり（尿失禁）、尿が出づらいなど排尿が困難な場合には、それぞれの症状や原因に応じた薬物治療や、体操、食事の注意などを組み合わせて対応します。排便障害には便秘薬や整腸薬、浣腸、腹部マッサージのほか、食物繊維を多く含んだ食品を取るといった食事の工夫などが有効です。尿失禁や軽い便失禁がある場合は市販されているパッドも役に立ちます。また、残尿が多い方は自己導尿という方法もあります。詳しくは主治医にご相談ください。

痙縮（けいしゆく：手足が突っ張って動きにくい状態）

リハビリテーションが中心で、運動療法や電気刺激などの物理療法を行うほか、車いすや歩行器、杖など補装具の使用をすすめられることもあります。症状に応じて筋弛緩作用のある飲み薬や、注射剤での治療が検討されます。

ご自身に合った治療法を
主治医と相談していきましょう。



疲労・倦怠感

治療には疲労や倦怠感に効く薬剤を使用することがありますが、まずは日常生活での生活リズムの変更や休息をとることが重要です。また、疲労の原因となっている症状がわかればその症状に対する治療を行います。

治療で使っている薬剤が原因で疲労や倦怠感が出ていると考えられる場合には、他の薬に変更するといった対応も検討されるでしょう。

NMOSDの解明とともに進歩する再発予防治療の薬剤

NMOSDは個人差がとても大きい病気です。症状の出方も病気の経過も、患者さん一人ひとりで違うため、治療の内容や実施のタイミング、治療の進め方も患者さんごとに異なります。治療を継続するには、治療の内容はもちろん、治療の必要性をきちんと理解していることが大切です。

2004年にNMOSDの病態に関与しているとされるアクアポリン4という抗体（AQP4抗体）が発見されたことで、近年、NMOSDの治療が進歩しています。

NMOSDの病態をさらに解明するための研究は現在も世界的に継続されており、新たな治療法が開発されることが期待されています。今後、より良い治療法が登場したときに、より良い状態で受けられることを目指して、しっかり治療を進めましょう。

まとめ

- 急性期治療は早く始めて集中的に行う
- 再発予防治療では再発予防が目的のため、継続的に治療を行う
- 対症療法は後遺症に対して行う治療法で、薬物治療の他にリハビリテーションなどもある
- NMOSDの治療はこれからも進歩します。あなたに合った治療を続けましょう

日常生活のポイント 食事や嗜好品に制限はありますか？

NMOSDのために食べてはいけない食材や料理は特にないので、食事内容に神経質になる必要はありません。日頃から栄養バランスの良い食事を心がけましょう。コーヒーや紅茶、アルコールなどの嗜好品も適度な量であれば問題ありません。おいしいものを口にすると

気持ちも高まりますよね。友達や家族と食事をしながらの談笑や、ときにはひとりでリラックスタイムを過ごすのもいいものです。ただし、合併症や受けている治療内容によっては食事内容に注意が必要なので、主治医にも相談しましょう。

食事をもっと楽しむために

- 食欲がない日は好きなものだけでもOK。無理はしないように。
- 料理ができないときは冷凍食品やレトルト食品もうまく活用しましょう。

受けている治療内容によっては体重の増加や血糖値が上がりやすくなります。その場合は、

- 野菜や大豆製品を積極的に取り入れ、食事を和食中心にするなど、カロリーの摂り過ぎに気をつけましょう。



おすすめのリハビリテーション ももの筋肉

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

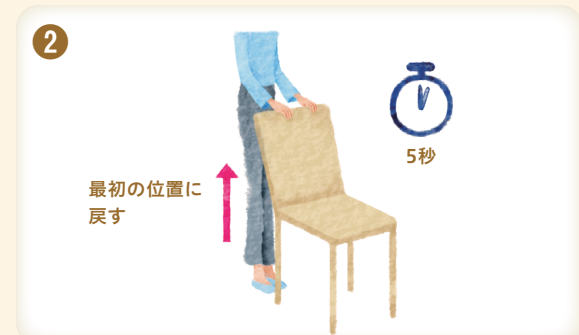
にこだわらず、疲れを感じたら終了してください。今回のおすすめの運動は「ももの筋肉」のリハビリテーションです。ウートフ現象*に気をつけて行いましょう。

*ウートフ現象：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

ももの筋肉 (5回)



① 立った姿勢でイスやテーブルなどに手をつきながら、まずは両膝を5秒かけてゆっくりと軽く曲げていきます。



② 今度は、曲げた両膝を5秒かけてゆっくりと伸ばし、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。
※転倒の危険があるため、必ずイスやテーブルなどに手をつけて行いましょう。

深澤俊行編・やさしい多発性硬化症の自己管理 改訂版 - よりよい毎日を過ごすためのQ&A- 株式会社医薬ジャーナル社・2016.p.77 改変

視神経脊髄炎(NMOSD)Online

<https://nmosd-online.jp/>



すべての革新は患者さんのために



中外製薬株式会社



ロシュグループ

ENS0018.03
2024年4月改訂