

Check チェック

Vol.3

Topics

情報を上手に 選び取るために

～ヘルスリテラシーのすすめ～

視神経脊髄炎スペクトラム障害 (Neuromyelitis Optica Spectrum Disorders: NMOSD) は長い経過をたどる病気であり、うまく付き合っていくには病気を知ることが大切です。病気を理解するためにどのように情報を集め、その中から信頼できる情報をどう選び取っていけば良いのでしょうか。そこで、今回は、病気の情報を調べる際に気をつけるべきことについて、河内先生に解説していただきます。

日常生活のポイント

感染症に注意しましょう

監修

新潟大学大学院 医歯学総合研究科 総合医学教育センター、
新潟大学医歯学総合病院・脳研究所 脳神経内科 准教授 河内泉 先生

おすすめのリハビリテーション

柔軟体操 腕の運動

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

いろいろな色の縦と横の線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

情報を上手に選び取るために

～ヘルスリテラシーのすすめ～

情報はあふれています。その情報は正しいでしょうか？

新聞やテレビ、インターネット、本など、医療情報を入手する方法はさまざまです。特にインターネットを使えば、たくさんの情報を簡単に、しかも短時間で集めることができます。しかしNMOSDの情報は入手しづらく、特に患者さん向けにわかりやすく解説されたものは少ないと感じている方も多いでしょう。欲しい情報がなかなか見

つからず、情報を求めてインターネット上をさまよってようやく目的の情報を探し当てたときは、目の前の情報につい飛びつきくなるかもしれません。しかし、その情報は本当に「正しい情報」なのでしょうか？

ヘルスリテラシーを身につけ、信頼できる情報を見分ける

正しい情報を選び取るために役立つのが、「ヘルスリテラシー」です。ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する情報を入手し、理解し、評価して、活用する能力のことです。情報に基づいた意思決定により「健康を決める力」ともいわれています¹⁾。例えば、同じ病気を持つ方のブログやソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)、患者さんやご家族が集う掲示板サイトなどからは、経験者ならではの細やかで具体的な情報を知ることができます。しかし、その情報は個人の経験から得られたものであり、あくまでも「個人の意見」「その人の体験」です。情報のすべてが、ご自身に当たるとは限りませんので、注意が必要です。

NMOSDの症状は炎症が起こる場所によって千差万別です²⁾。ブログや体験談などを読むときは、治療への反応の仕方や、その後の経過にも個人差があり、同じNMOSDであっても、その患者さんの経験がすべて自分に当たるとは限らない点に注意してください。また、もしかすると発信者が医療情報を間違って理解している可能性もあるかもしれません。体験談を読むときは、個人のフィルターを通して書かれたものであることを意識しましょう。



個人のブログ、掲示板などを
読むときは、
「個人の意見」「その人の体験」だと
いうことを意識しましょう。

信頼できる情報を見分けるには？

ヘルスリテラシーを身につけ、信頼できる情報を選び取るために、私たちはどのように気をつければ良いのでしょうか。市民や患者さんのヘルスリテラシー向上を支援するウェブサイト「健康を決める力」では、インターネット

上の医療情報を利用する際の注意点を、『情報は5つを確認しないと、か・ち（価値）・も・な・い』の語呂合わせで紹介しています¹⁾。この注意点に心がけながら正しい医療情報を入手していきたいですね。

か 書いた人は誰か？

専門的な資格を持っている人が書いたものですか？

ち 違う情報と比べたか？

他にも同じ事柄について調べて内容を比べてみましたか？



も 元ネタ（根拠）は何か？

出典や引用などデータが示されていますか？

な 何のために書かれたか？

商業目的で書かれたものではないですか？

い いつの情報か？

更新がきちんとされていますか？ 古い情報ではないですか？

健康を決める力. 3. 知りたい情報はインターネットで。インターネット上の保健医療情報の見方 (https://www.healthliteracy.jp/internet/post_10.html) (閲覧日: 2024/05/16) より改変

情報活用の前に主治医の意見を聞く

信頼性の高い情報を入手した後は、その情報を理解・評価して、どう活用するかを考えていくことになります。しかし、医療情報は専門用語が多く、内容を理解するだけでも大変です。その情報が自分に当てはまるものなのか、判断できないこともあるでしょう。そんなときは、医師や看護師、薬剤師、医療ソーシャルワーカーなど、医療や福祉の専門家の力を借りることをおすすめします。専門家の意見を聞くことで情報への理解が深まり、より良い選択につながると思います。主治医から病状や治療法の

説明を聞き、わからないことを質問しながら病気や治療への理解を深めていくことも、ヘルスリテラシーの向上につながります。

NMOSDについて詳しく知ることで、もしかしたらつらい現実に直面し、落ち込んでしまうこともあるかもしれません。しかし、病気についての知識を持たずにただ恐れているだけでは、前に進むことはできません。ヘルスリテラシーを高めて正しい情報を選び取ることは、病気と共に生きていくための大きな力になるのではないでしょうか。

まとめ

- 信頼できる情報と出会うために、ヘルスリテラシーを身につけよう
- インターネットで医療情報を入手するときの注意点
「情報は5つを確認しないと、か・ち・も・な・い」を心がけよう
- NMOSDの理解を深めるためにも主治医にたくさん質問しましょう

1) 健康を決める力. 3. 知りたい情報はインターネットで。インターネット上の保健医療情報の見方 (https://www.healthliteracy.jp/internet/post_10.html) (閲覧日: 2024/05/16)
2) 特定非営利活動法人 MS キャビン. 視神経脊髄炎完全ブック第2版. 2024, p23.

■ 日常生活のポイント 感染症に注意しましょう

風邪などの感染症が引き金となりNMOSDが発症、または再発したという報告があります¹⁾。NMOSDの治療薬によっては感染症にかかりやすい状態^{2,3)}になっているので注意が必要です。あまり神経質になり過ぎる必要はありませんが、日頃から手洗い、うがいを習慣づけ、睡眠を十分とるなど、体調管理に気をつけましょう。マスクやアルコール消毒を使用するのも良いでしょう。発熱やせき、たん、喉の痛み、鼻水などの風邪症状や、排尿回数が増える、排尿時に痛みがある、排尿後もすっきりしないなど尿路感染症の症状がある場合は、主治医に相談してください。

一般的に感染症の予防にはインフルエンザなどのワクチン接種を行うことが多いですが、NMOSD患者さんは特に注意が必要な場合があります。インフルエンザワクチン接種後にNMOSDの再発を経験した方は、

インフルエンザワクチンの接種については主治医と慎重に検討したほうがいいでしょう。また、NMOSDの治療薬によっては感染症のリスクが高くなる場合もあるため、麻疹、風疹、水痘、ポリオ、BCGなどの生ワクチンは行わないほうが良いとされています^{1,4)}。新型コロナワクチンは、NMOSD患者さんも接種することができます。ただし、NMOSDの治療薬によっては、ワクチン接種のタイミングを考慮する必要もあります。接種の時期については、主治医とよく相談しましょう⁵⁾。



- 1) 特定非営利活動法人 MS キャビン. 視神経脊髄炎完全ブック第2版. 2024, p157,162-163.
- 2) 特定非営利活動法人 MS キャビン. 視神経脊髄炎完全ブック第2版. 2024, p114.
- 3) 日本神経学会. 多発性硬化症・視神経脊髄炎スペクトラム障害診療ガイドライン 2023. 医学書院. 2023, p226.
- 4) 日本神経学会. 多発性硬化症・視神経脊髄炎スペクトラム障害診療ガイドライン 2023. 医学書院. 2023, p239.
- 5) 日本神経学会. 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)への対応について 「COVID-19ワクチンに関する日本神経学会の見解(第4版)(2021年8月26日)」 https://www.neurology-jp.org/covid/pdf/20210827_01.pdf (閲覧日: 2024/05/16)

■ おすすめのリハビリテーション 柔軟体操 腕の運動

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「柔軟体操(腕の運動)」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

腕の上下運動(上下10秒ずつ×3回)

①



円を描くように
前から上げる

②



下げる

① いすに座り、まずは両腕を前から上げて胸を反らし、10秒間伸ばします。

② 今度は背中を伸ばしたまま、上げた両腕を床まで下げて10秒間伸ばします。

※①～②で1回とし、これを3回、痛みを伴わない無理のない範囲で行ってください。

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, p68. 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

ENS0023.03
2024年6月改訂