

Check チェック

Vol.8

■ Topics

自分らしい毎日を送るために 運動のすすめ

視神經脊髄炎スペクトラム障害 (Neuromyelitis Optica Spectrum Disorders: NMOSD) の症状を改善するために運動療法がリハビリテーションとして実施されています。日常生活に運動を取り入れて自分らしい毎日を送りたいですね。今回は、理学療法士の近藤先生に運動療法について解説していただきます。

監修

関東学院大学 理工学部理工学科
講師 近藤夕騎 先生

■ 日常生活のポイント

家事を楽にする工夫

■ おすすめのリハビリテーション

足の位置感覚訓練

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

自分らしい毎日を送るために 運動のすすめ

NMOSDのリハビリテーション

リハビリテーションとは、単なる機能回復ではなく、「QOL(生活の質)の向上」を目標にさまざまな手段を用いて、患者さんが少しでも高いQOLを実現し、充実した、満足感のある生活を再獲得するためのプロセスを指します。NMOSDの患者さんも、症状の改善や身体的機能の回復に励み、車いすや杖などの補装具を活用することで、自分らしい毎日を再獲得できるようリハビリテーション治療に取り組んでいる方が多くいらっしゃいます。NMOSDの患者さんが行うリハビリテーション治療は、同じ中枢神経系の炎症性脱髓疾患である多発性硬化症

(MS)に準じて行われることが多く¹⁾、その内容は医師をはじめ、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などリハビリテーションの専門家が、個々の患者さんの症状や生活背景、そして患者さんの価値観や意向・希望を踏まえ、治療の選択肢を提示し、患者さんの意思決定に基づいてプログラム内容を作成します。実際に進めていくと、色々とわからないことや不安なことが出てくることでしょう。そんなときは、些細なことでも遠慮せずに医師やリハビリテーションの専門家に相談してください。

運動療法と薬物治療の両方が大切です

NMOSDの場合、障害の程度にかかわらずリハビリテーション治療の1つとして「運動療法」の実施がすすめられています²⁾。運動療法とは、運動を行って障害や疾患の治療を行う方法のことで、理学療法士が主に担当する分野です。運動療法は、症状が落ち着いた寛解期に行います。積極的に体を動かして急性期治療中に落ちてしまった体力や筋力を取り戻したり、これ以上落ちないように維持したりして、

健康的な生活を送るために運動を行います。また、運動療法は、筋力の低下、つっぱり感、疲労感などの症状改善に効果があると示されている³⁾ので、是非寛解期には積極的に運動療法を行っていただきたいと思います。ただし、気をつけていただきたいのが、運動療法だけで症状がすべて改善するわけではないということです。医師による薬物治療も、必ず一緒に行っていくことが重要です。

運動療法が効果的なNMOSDの症状³⁾

- QOL低下
- 筋力低下
- 歩きにくい
- 痙性(つっぱり感)
- 疲れやすい
- 認知機能の低下
- 抑うつ

- しびれやピリピリ感
- 灼熱感
- 嘶りにくい
- 飲み込みにくい
- 物が見にくく
- めまい
- トイレが近い

運動療法の効果が科学的に示されている症状



日常生活に運動を取り入れましょう

NMOSDの方におすすめの運動には、ウォーキング、水泳、ヨガ、体操などさまざまなものがあります。しかし、あまり難しく考えずに自分が少しでも体を動かせそうなものがあったら、そこから始めてみるのもよいと思います。例えば、就寝前にストレッチをするなど、日常生活の中にうまく組み込んで習慣にすることで継続しやすくなるのではないでしょか。どんな運動をするかよりも、運動を継続する

ことが大切です。最近では、心拍数を簡単に測定できる腕時計やインターネットでのエクササイズ動画など、運動を促すさまざまなツールが登場していますので試してみるのも面白いかもしれません。

なお、服用中の薬剤などによっては、骨が弱くなっている可能性もあります。ケガや転倒には十分に注意して運動を行いましょう。

日常生活の動作に少し動きを加えるだけでも十分運動になります

●歩ける方：

歩幅を広げて、腕を大きく振る、遠回りして帰宅するなど

●歩くのは不安定だけど立てる方：

立ち上がるときにゆっくり立つ、座るときにゆっくり座る、支えを持たずに座ってみるなど

●立ち上がるのが難しい方：

座ったまま背筋を伸ばす、遠くの物に手を伸ばして取ってみるなど

※ケガや転倒に注意しましょう



ウートフ現象に注意し、運動の継続を目指しましょう

運動を行う際にNMOSDの方が注意をしなければならない点が「ウートフ現象*」です。運動を行う際は、涼しい時間帯を選び、クーラーを活用し、湿気を逃す素材の服装で、水分補給をしっかり行いましょう。体温が下がっても症状が続く場合はすぐに主治医にご連絡ください。

運動をすると誰しも疲れます。しかし、疲れるからといって

運動をしなくなると、体力・筋力も低下し、体が疲れやすくなり、「なるべく疲れないように」と考えてさらに動かなくなる、という悪循環に陥る可能性があります。体力・筋力を維持してあなたらしい生活を長く続けるために、最初から無理をせず、少しの運動から始めてみましょう。無理のない範囲で運動を続けることがとても大切です。

*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

まとめ

- 症状の改善には、運動療法と薬物治療の両方を行うことが大切
- どんな運動をするのかよりも無理のない範囲で運動を続けていくことが重要

1) 日本神経治療学会. 標準的神経治療: 視神經脊髄炎 (NMO). 神經治療 30(6), 2013, p 790.

2) 日本神経学会. 多発性硬化症・視神經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, p283-285.

3) Giesser BS: Ther Adv Neurol Disord 2015; 8(3): 123-130.

■ 日常生活のポイント 家事を楽にする工夫

得意・不得意にかかわらず、毎日やらざるを得ない家事。NMOSDには疲労・倦怠感という症状があり、家事を負担に感じている方も多いのではないでしょうか。「きちんとやらなくちゃ」などと思わず、できるだけ家事を楽にすることを考えてみましょう。

例えば料理なら、カット野菜や冷凍野菜など加工済み食材を利用したり、体調の良いときに日持ちする副菜を作り置きしたりしてはどうでしょうか。また、お米を無洗米にするとお米を研ぐ手間が省けます。買い物は宅配サービスやネットスーパーを利用する、洗濯物はたまごハンガーにつぶした状態で収納するといった工夫もできそうですね。

そのほか、食器洗い乾燥機やロボット掃除機など、いわゆる時短家電を活用するのも1つの方法です。一度にすべてをそろえるのは難しいと思いますが、優先度の高いものを1つ取り入れるだけでも楽になるのではないかでしょうか。



■ おすすめのリハビリテーション 足の位置感覚訓練

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。今回のおすすめのリハビリテーションは「足の位置感覚訓練」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

目を閉じたまま、足の指先の位置を合わせる(4~5回×左右の足)

①



適当な位置に片足を置き、指先の位置を感じとる

②



これでOKです

大体合っていた場合

ずれていた場合



その状態からまた目を閉じ、少しづつ合わせていく

合うまで
繰り返す

- ① いすに座り、まずは床の適当な位置に片方の足を置きます。そして目を閉じ、置いた足の指先の位置を感じとります。

- ② 目を閉じたまま反対側の足を、①で置いた足の指先の位置まで近づけていき、「合った！」と思うところで目を開きます。

※[ずれていた場合] その状態からまた目を閉じ、少しづつ合わせていき、大体合ってきたらOKです。

※①～②で1回とし、これを4～5回行い、終わったら反対側の足でも同様に4～5回行いましょう。

※目を閉じたとき足の指先の位置だけでなく、足の関節や膝の位置、膝の伸び具合などにも意識しながら合わせましょう。

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.81 改変

視神經脊髄炎(NMOSD)Online

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



中外製薬

ENS0071.03
2025年5月改訂