

よくわかる  
MS(多発性硬化症)  
ガイドブック

2



# My Life with MS

MSの再発を防ぐために  
気をつけてほしいこと



資料請求先

バイエル薬品株式会社  
大阪市北区梅田2-4-9 〒530-0001  
<http://byl.bayer.co.jp/>

【監修】

金沢医科大学 医学部 神経内科学  
教授 松井 真 先生



My Life  
with  
**MS** **2** MSの再発を防ぐために  
気をつけてほしいこと

## Contents

- 1 MSの再発ってどうなるの？
- 2 症状のない再発ってあるの？
- 3 再発じゃないのに  
症状がよくなったり悪くなったり  
することがあるの？
- 4 再発が起こってしまったら？
- 5 再発を防ぐことはできるの？
- 6 再発しないために  
気をつけることは？

**コラム** MRI(磁気共鳴画像)検査  
について



**MSには「急性期(再発期)」と  
「寛解期」があります。**

MSの状態には炎症が活発でさまざまな症状があらわれる「急性期(再発期)」と、症状が回復して安定している「寛解期」があります。

多くの場合、しばらく「寛解期」が続いていても、次の再発が起こる可能性があります。MSと診断されたばかりの患者さんにとっては、いつ、どのように再発が起こるかわからずに不安に思われることも多いでしょう。

また、ご自身の状態が、再発なのかそうではないのか迷われることもあるかもしれません。

MSの再発について、特徴や対処法を理解していきましょう。



# 1

## MSの再発って どうなるの？

新しい症状が  
24時間以上続く場合には、  
再発の可能性があります。

### MSの再発の特徴を 理解することが大切です

- 再発のタイミングや症状は人によって異なりますが、一般的に下記の①～④のような4つの特徴があります。
- 再発ではなくても、一時的に症状が悪化することがあります。
- 再発かもしれないと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

#### MSの再発の特徴

- ① 新しい症状が出現し、24時間以上続いている
- ② 以前からある症状が急に悪化した
- ③ 体温が下がり、安静にしても、症状が改善しない
- ④ 過去の症状が少なくとも1ヵ月以上消失した後再び出現した

### 再発の前兆はあるの？

- MSの再発を事前に知る方法は残念ながらありません。
- 感染症や過労など、再発のきっかけになりやすい因子はいくつか知られています。(詳しくは14～15ページをご覧ください。)
- どの因子が再発に関係するかは個人により異なります。普段からメモをとっておくと、どのような状況で再発したのかを把握するのに役立ちます。

### 日ごろからメモをとりましょう

- MSは個人差の大きい病気です。また、再発なのか、一時的な症状の変化なのか、判断が難しいことも少なくありません。
- 診察の際には、患者さんご自身の観察が重要な情報になることもあります。
- 普段からご自身の症状を把握して、気になる変化があれば忘れないようにメモしておくといでしょう。





## 2

# 症状のない再発 ってあるの？

自覚症状がなくても病巣が  
できていることがあります。

- 自覚症状のない病巣はMRI検査などで確認します。
- このような病巣がたくさんあると、病気が進行しやすいことが知られています。

### 定期的に病院を受診しましょう

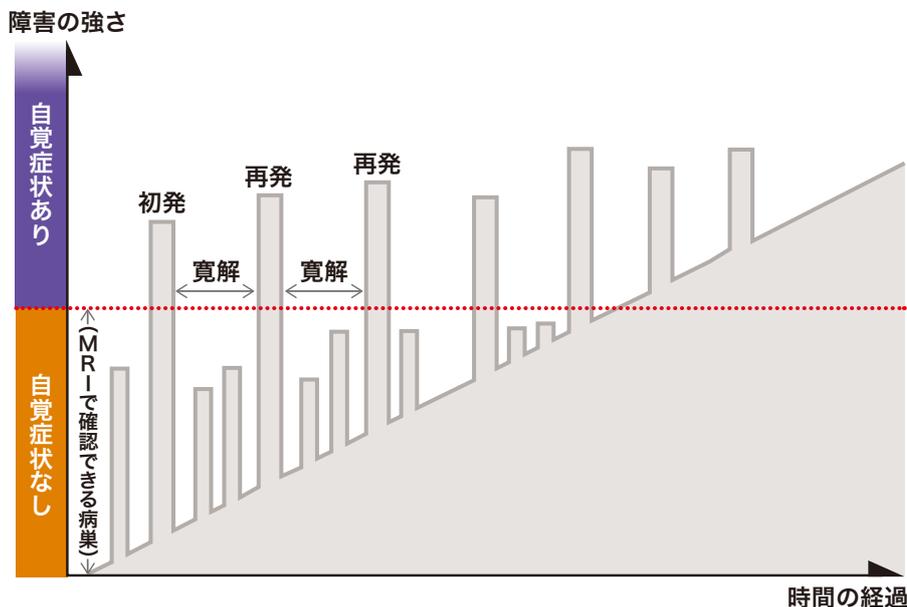
- 自覚症状の有無だけで症状が安定しているかどうかを判断することはできません。
- 症状のない病巣が蓄積すると、将来的に病気が進行する可能性が高くなります。
- 気づかないうちに進行していることがないように、MSと診断されたら医師の指示に従って、定期的に通院しましょう。
- 治療の継続も自分で判断せず、医師の指示に従ってください。



### 症状にあらわれない病巣があります

- MSでは中枢神経系に炎症が起こって病巣ができて、自覚症状があらわれないことがあります。

### MSの経過(イメージ図)



症状がなくても  
病巣ができています。  
定期的に病院で検査してね。





### 3

## 再発じゃないのに 症状がよくなったり 悪くなったりする ことがあるの？

MSの症状は日によって  
よくなったり悪くなったり  
変化することがあります。

### さまざまな要因によって症状が 一時的に変化することがあります

- 運動や体温上昇による症状の一時的な変化は、体を休め、体温が下がると回復します。
- 回復しない場合には再発の可能性がありますので、早めに医療機関を受診しましょう。

### MSの症状の変化をもたらすもの

- ・ 温浴などによる体温上昇（ウートフ現象）
  - ・ 激しい運動
  - ・ 過労
  - ・ ストレス
  - ・ 季節
  - ・ その日の体調
- など

### 体温の上昇によって症状が 悪化することがあります （ウートフ現象）

- 感染症による発熱、入浴、運動、暑い気候、高い室温、熱い食事などによって体温が上昇すると、症状が一時的に悪化することがあります。
- このような現象を「ウートフ現象」といい、MSの患者さんに比較的好くみられます。
- 以前に脱髄を起こしたことがある神経線維では、体温が上昇すると、脳からの指令を体の各部位に伝えるスピードが遅くなるために起こります。
- 体温が元に戻ると回復します。
- 体温が元に戻り、安静にしても症状が改善しない状態が24時間以上続く場合は再発の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。



### 疲労やストレス、季節の変化などが 症状に影響することもあります

- 激しい運動で体力を消耗したときや、精神的ストレスが強かったときなどにも、症状が悪くなる可能性があります。
- その他、季節の変化やその日の体調によっても症状は変わることがあります。
- 気になる症状があるときは、無理をせずに休息をとり、体を休めるようにしましょう。





# 4

## 再発が起こって しまったら？

炎症をおさえて症状を  
できるだけ早く改善するための  
治療を行います。

### 急性期の治療

- 急に症状が出るMSの急性期（再発期）には、免疫反応が活発になり、病巣では強い炎症が起こっています。
- そのため、急性期の治療として、炎症をおさえる治療を集中的に行います。

### ステロイドパルス療法

高用量の副腎皮質ステロイド薬を点滴します。ステロイドは免疫反応や炎症をおさえる作用があり、病巣の炎症をなくします。



### 血液浄化療法

ステロイドパルス療法で効果がみられない場合に行うことがあります。機械を使って、血液から炎症に関係している物質を除去する治療です。

### 適度の安静も大切です

- 急性期には心身ともにストレスを避け、無理をしないで過ごすことが治療効果を高め、症状の回復にもつながります。
- 病気に対する不安がストレスになることもあります。不安を完全にとり除くことは難しいですが、MSを正しく理解することで、不安を少しでも減らすことはできます。
- 困ったことがあれば一人で悩まず、主治医や看護師などの医療スタッフに相談しましょう。





# 5

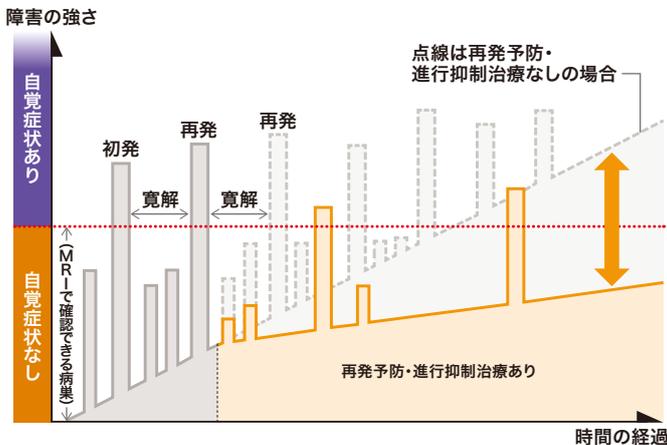
## 再発を防ぐことはできるの？

再発を予防し、病気の進行を抑制するための治療があります。また、日常生活でも工夫できるポイントがあります。

### 再発予防・進行抑制のための治療

- 再発を繰り返して症状が進行するのを防ぎ、より良い状態を維持することを目的とした治療です。
- 症状の出現の有無に関係なく継続して行います。

### MSの経過(イメージ図)



再発予防と進行抑制の治療は大切だよ。



### インターフェロンベータ(IFNβ)

免疫系を調節して、中枢神経系に炎症が起こらないように作用します。患者さんご自身で、またはご家族が注射することのできる、自己注射製剤です。

- インターフェロンベータ-1b(遺伝子組換え)

用法: 1日おきに、自分で皮下注射します。

- インターフェロンベータ-1a(遺伝子組換え)

用法: 週に1回、自分で筋肉内注射します。

### フィンゴリモド

異常免疫反応に関係して炎症を引き起こす細胞をリンパ節にとじ込めて、中枢神経系に入らないように作用します。

用法: 1日1回、服用します。

### ナタリズマブ(遺伝子組換え)

異常免疫反応に関係して炎症を引き起こす細胞が、中枢神経系に入らないように作用します。

用法: 4週に1回、1時間かけて点滴静注します。

### グラチラマー酢酸塩

免疫系を調節して、中枢神経系に炎症が起こらないように作用します。患者さんご自身で、またはご家族が注射することのできる、自己注射製剤です。

用法: 1日1回、自分で皮下注射します。

### 再発予防のための日常生活のポイント

- 日常生活を過ごすうえで、再発予防につながるポイントがいくつかあります。(詳しくは14~17ページをご覧ください。)



# 6

## 再発しないために 気をつけることは？

再発のきっかけになる  
可能性のある因子が  
いくつか知られています。

### 過度のストレスや 疲労を避けましょう

- 日常生活で感じるストレスや疲労は誰にでも  
あることで、気にし過ぎることはありません。
- ただし、MSでは、強いストレスや過労が原因  
で再発しやすくなる場合があります。
- ストレスや疲労を完全に避けることはできま  
せんが、適度に休息をとったり、自分に合った  
ストレス解消法をみつけたりして、無理をし過  
ぎない生活を心がけましょう。

#### 日常生活のポイント

マイペースな生活を送るように  
心がけます。



### 感染症に気をつけましょう

- 風邪、インフルエンザ、膀胱炎などの感染症は  
免疫のバランスを揺さぶり、再発を引き起こ  
すことがあります。
- また、感染症による発熱で体温が上昇すると、  
一時的に症状が悪化する(ウートフ現象)こと  
もあります。
- 感染症にかかった場合は、早めに治療し、体  
温を下げるようにしましょう。

#### 日常生活のポイント

日ごろから手洗い、うがいをして、  
感染症の予防に努めましょう。



### 過度の日焼けを避けましょう

- 日常生活で浴びる紫外線量ではMSの再発を  
誘発することはありません。
- ただし、過度の日焼けは皮膚に炎症を起こし、  
免疫のバランスが崩れることで、再発を引き  
起こす可能性があります。

#### 日常生活のポイント

夏場の海水浴などで、長時間肌を焼くことは  
避けるようにします。





## 体温が上昇しないように 気をつけましょう

- 再発とは違いますが、ウートフ現象によって、症状が一過性に悪化することがあります。
- ウートフ現象による症状の悪化は、体温が元に戻ると治まります。

### 日常生活のポイント

体温を上昇させないために

- ・ぬるめのお風呂やシャワーにする
- ・暖房の設定温度は低めにし、電気毛布は使用しない
- ・熱過ぎる飲食物を控える
- ・お酒を飲み過ぎない
- ・運動や炎天下での外出の際には、冷たい飲み物や保冷剤を活用する



症状があらわれたときは

- ・冷たいシャワーを浴びる
- ・冷たい水を飲む
- ・保冷剤を首筋にあてる



## 日常生活の過ごし方を 工夫することも大切です

バランスのよい食生活を心がけましょう



適度な運動を心がけましょう



喫煙は控えましょう



アルコールの飲み過ぎに注意しましょう





## MRI(磁気共鳴画像)検査 について

### MSを診断したり、病状の変化や治療効果を判断するために重要な検査です。

MRIは人体に無害な磁場を使って、体を傷つけずに脳や脊髄の断面を映し出す検査です。MSの病巣の存在を目で確認することができます。

検査の条件によって、病巣が白く写ったり、黒く写ったりします。炎症が起きている病巣(活動している病巣)を確認するために、ガドリニウム造影剤を静脈に注射して検査することもあります。

イラストのように、ベッドに横たわったままトンネル状の装置の中を何回か行き来して撮影します。MRI検査はMSの診断、病状の確認(新しい病巣ができていないか、活動性がないか、など)、治療効果の評価などを行うために、広く用いられています。自覚症状のない病巣を確認するためには定期的なMRI検査が大切です。

### ● MRI検査の様子



心臓ペースメーカーが入っている人は検査を受けることができません。

検査中は「ドッドッド」「カンカンカン」などの音がします。

正確な画像が撮れるように、検査中は体を動かさないようにします。

