

よくわかる
MS(多発性硬化症)
ガイドブック

3



My Life with MS

日常生活を
より良く過ごすために



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 **3** 日常生活を
より良く過ごすために

Contents

1 日常生活で
してはいけないことは？

2 MSでよくある症状は？

3 症状が残っています。
対処法はありますか？

4 妊娠や出産に影響するの？



コラム **1** 適度な運動と食生活のポイント

コラム **2** 気軽にできる運動

**MSとうまくつきあっていくために
自分なりの日常生活の過ごし方を
みつけていきましょう。**

MSは中枢神経系(脳、脊髄、視神経)に炎症が起
こり、さまざまな症状が出る病気です。

MSの症状やその程度によって、日常生活や学校、
仕事に影響が出てしまうこともあります。ですが、
治療を受けながら、MSとうまくつきあうことで長
期にわたり、問題なく生活されている多くの患者さ
んがおられます。

MSやMSの症状とうまくつきあうために、日常生
活のポイントを理解し、ご自分なりの日常生活の
過ごし方をみつけていきましょう。



1

日常生活でははいけないことは？

特に制限はありませんが、日常生活を過ごすうえで気をつけたいポイントがいくつかあります。

適度な運動、栄養バランスのとれた食事、規則正しい生活習慣など

- MSだからといって、日常生活を制限しなければならないということはありません。
- 普段の生活や仕事で感じる強いストレスや疲労が免疫のバランスを崩し、MSに影響することはありません。
- 気にし過ぎるのは良くありません。なるべく快適に暮らすよう心がけましょう。
- 病状に合わせた適度な運動、栄養バランスのとれた食事、規則正しい生活習慣などをとり入れ、自分に合った生活を工夫することが、MSとうまくつきあっていくうえで大切です。

再発や一時的な症状の悪化につながる注意点があります

- 日常生活の中で、免疫のバランスを崩し、再発のきっかけとなる可能性がある因子が知られています。
- ただし、気にし過ぎて生活を制限する必要はありません。
- 生活のリズムを崩し過ぎることがないように、日ごろから健康管理に気をつけましょう。

再発や一時的な症状の悪化につながる因子

- ・過度のストレスや疲労の蓄積
- ・過度の日焼け
- ・感染症
- ・体温の上昇 など



MSの再発

MSは、本来細菌やウイルスなどの外敵から自分の体を守るための免疫という仕組みが、何らかの原因で、自分自身(中枢神経系のミエリン)を攻撃してしまう病気で、免疫のバランスが病気の活動性に大きく影響しています。日常生活で経験するさまざまな要因で免疫のバランスが崩れてしまうことがあります。MSでも、強いストレスや過労、感染症などがきっかけとなり、免疫のバランスが崩れ、病気の活動性が高くなって再発が起こりやすくなると考えられています。



2

MSでよくある症状は？

脳、脊髄、視神経のどこにでも起こる可能性があるため、さまざまな症状が出現します。

▶ 症状には個人差があります

- MSの症状は個人差が大きいのが特徴で、あらわれる症状や経過は患者さんそれぞれによって異なります。
- 同じ患者さんでも、今までとは違う症状が出てくることもあります。
- MSの症状はたくさんありますが、一人の患者さんがそのすべてを経験することはありません。

MSのさまざまな症状

疲労感や倦怠感

- ・突然、倦怠感や眠気がやってくる
- ・ちょっとしたことで疲れる

運動の症状

- ・手や足に力が入らない
- ・足がつっぱったり硬直する
- ・ふらふらする、手足が震える
- ・ろれつが回らない

感覚の症状

- ・触った感覚や痛みが鈍い
- ・熱いものに触っても熱く感じない
- ・チクチクする、しびれる、痛い

目の症状

- ・よく見えない
- ・視野が欠けている
- ・物が二重に見える
- ・見えにくい色がある

精神的な症状・認知機能障害

- ・何もする気がしない
- ・普通ではない上機嫌、いらいら感、涙もろさがある
- ・集中力が低下した、もの忘れが増えた





3

症状が残っています。 対処法はありますか？

症状をやわらげる対症療法を行ったり、症状とうまくつきあいながら日常生活を過ごす工夫をします。

残された症状に対処する

- 残ってしまった神経症状をやわらげるための治療があります。症状に合わせてさまざまな薬物療法やリハビリテーションを行います。
- 治療については、医療従事者の指示に従ってください。
- 症状とつきあいながら日常生活を送るために工夫できるポイントもあります。

MSの症状は変動します

- MSの症状は、体温上昇(ウートフ現象)、激しい運動の後、過労、ストレス、季節、その日の体調などによって変化することがあります。
- 症状が強いときには無理をせずに休息をとり、落ち着いてからできることを行うようにしましょう。

目の症状

- 視力の低下、かすみ目、視野の一部が欠ける、物が二重に見える(複視)、色覚異常などの症状がみられます。
- 目の奥の痛みや頭痛を伴うこともあります。

日常生活のポイント

直射日光や長時間の読書・テレビ鑑賞、字を書くことなどはできるだけ避ける。



二重に見える複視の症状が強い場合は、片眼に眼帯をする。
ゆっくりと歩いたり、前方に障害物のないことを確認しながら歩く。
長時間同じ側に眼帯をしないよう気をつける。



滑りにくく歩きやすい靴を履くようにする。



疲労感や倦怠感

- ・疲労感は、MSの症状の中でもよくみられる症状で、日常生活の妨げになることがあります。
- ・「簡単な作業でも重労働のように感じて、すぐに疲れてしまう」「実際の活動よりもひどく疲れてしまう」「朝、起きたばかりなのに疲労感がある」などの症状を訴える患者さんもいます。
- ・その他、体温の上昇によって疲労感が強くなったり、MSの治療が原因となる倦怠感もあります。もちろん、睡眠不足や激しい運動の後に生じる一般的な疲労感も起こります。
- ・MSの疲労感にうまく対処するには、疲労の状況を把握して、ご自分に合ったペースをみつけるようにしましょう。どんな動作でどの程度疲れるのか、どのようなパターンで疲労を感じるのかを把握して、適度に休息をとったり、体力を温存できるような日常生活の過ごし方を考えてみましょう。

日常生活のポイント

1時間同じ作業をしたら10分休憩をとるなど、疲労を感じる作業・行動は数回に分けて行い、体力を温存できるようにする。



疲労感を増強させるものを避ける
(熱いお風呂、高温の場所、過剰な運動、過食)。



ストレスをためないように、気分転換に努める。



疲労感が強い作業は、午前中に行うようにする。

普段の生活の中で常に休息をとることを心がけ、体力を使い果たさないように気をつける。

体温の上昇(ウートフ現象)に気をつけ、一時的な症状の悪化を防ぐ。

- ・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





チクチクする、しびれる、痛い

- ・MS患者さんでみられる「痛み」には、急に起こる発作性の痛みと慢性的に続く痛みがあります。
- ・発作性の痛みは、顔面に起こることが多い痛みです。首を曲げたときに腰から足にかけてしびれが起こることもあり、これをレルミット徴候といいます。
- ・「正座のあとのようなしびれ感」「しめつけられるような痛み」「刺すような痛み」が慢性的に続く場合もあります。

日常生活のポイント

痛みが強いときには、無理に動かさないようにし、リラックスして過ごす。

リハビリテーション治療の専門家の指示にしたがって、マッサージや温冷療法を行った後、筋肉の緊張をとるような運動を行う。

十分な睡眠をとる。



足がつっぱったり硬直する(痙縮)

筋肉が緊張して手足がつっぱり、動きにくくなります。MSでは特に、足の筋肉がこわばって歩きにくくなる場合があります。

日常生活のポイント

症状に合わせた理学療法（有酸素運動や水中運動）を行う。



無理のない程度のストレッチで筋肉が固まらないようにほぐす。



座ったり、横になったりしたときに常に正しい姿勢をとり、手足が不自然な体勢にならないように気をつける。



歩行が困難な場合は、無理せず補助具を利用する。





4

妊娠や出産に影響するの？

MSが不妊の原因になったり、
出産に影響を与えることはありません。
多くのMS患者さんが
元気な赤ちゃんを産み、育てています。

▶ 妊娠中と産後

- 妊娠自体がMSの長期的な経過や進行に影響することはありません。
- 一般的に、妊娠中は症状が安定して再発が減少しますが、出産直後は妊娠前の状態に戻り、再発しやすくなるといわれています。
- 出産後の疲労やストレス、育児に対する不安などが原因で再発しやすくなることもあります。
- 出産後は再発予防への注意が必要になります。あらかじめ、周囲のサポートを受けられるように準備したり、出産後の治療について主治医と話し合ったりしておくことが大切です。



▶ 妊娠と治療

妊娠中に使えないMS治療薬があります。妊娠を希望されている場合は必ず主治医に伝えるようにしてください。計画的に妊娠、出産するようにしましょう。

▶ 授乳

- 授乳によってMSが悪化することはありません。ただし、出産後は再発の危険性が高まるため、できるだけ早く薬による治療を再開した方がよい場合もあります。
- 薬の成分が母乳に移行して赤ちゃんに影響を与えることもあるので、母乳保育と薬の使用については主治医と相談してください。

▶ 育児

- MSでは疲労感を感じるという人が多いため、産後のサポート体制も十分に整えておく必要があります。
- 赤ちゃんが与えてくれる喜び、いとおしさ、笑顔はかけがえのないものです。周囲の手助けを上手に借りながら、前向きに育児を楽しめるように心がけることが大切です。



夫婦生活について

特に制限はありません。





適度な運動と 食生活のポイント

MSに勧められる食事は、一般的に健康的な食事として認められているものと変わりありません。必須脂肪酸、抗酸化物質、葉酸、ビタミンB₁₂などをバランスよく摂取します。食生活は暮らしを彩る楽しみのひとつなので、旬のものをうまくとり入れながら工夫をしましょう。

ステロイドパルス療法中の食事

ステロイド療法剤の使用中は、消化性潰瘍ができやすくなる、食欲が増すなどの副作用の影響を考慮して、食べ過ぎに注意しましょう。過度のダイエットは必要ありません。



喫煙とアルコール

喫煙は、発症や悪化のリスクが高くなるなど、MSに影響することがわかってきています。通常でも体へのさまざまな悪影響が懸念されているため、禁煙が勧められています。

MSではアルコールの制限はありません。しかし、バランス障害がある人は酔ってふらつきが増すことがあります。また、脱力やもの忘れなどの普段は隠れている症状が出てきたり、体温が上昇してウートフ現象が起こることもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



適度な運動は気分転換に

適度な運動は身体機能の低下を防ぎ、体力や筋力を向上させ、気分転換にもなります。痛みを感じるまで行わない、翌日まで疲労を残さない、疲れる前に休むなどに気をつけながら無理なく行いましょう。

ウートフ現象が出る患者さんは、冷たい飲み物を持参するなどして体温の上昇に注意します。





コラム2 気軽にできる運動

簡単にできる筋肉のストレッチやリラックスするためのエクササイズをご紹介します。周囲に危険がないか確認して、まずは近くに人がいる状況で無理のない程度に試してみましょう。

脊柱の安静とリラックス姿勢

- 1 仰向けに寝ます。
- 2 膝を少し広げて、巻いた毛布などの上にのせます。
- 3 このときかかとは毛布の上へのせず、膝は少し外側に向けるようにします。
- 4 深く、静かに息をします。

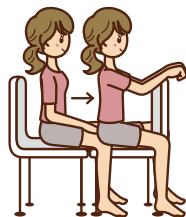


- 1 まっすぐ仰向けに寝ます。
- 2 ふくらはぎを硬いクッションの上へのせます。このとき太ももとふくらはぎがほぼ直角になるように高さを調節します(例: 硬い座布団を何枚か積み重ねる)。



太ももの内側の筋肉のストレッチ

- 1 リラックスした姿勢で座ります。
- 2 座っている椅子の前にもうひとつの椅子を置きます。
- 3 太もものつけ根が広がって離れるまで、前に置いた椅子に向かって滑っていきます。
- 4 手で前椅子の背もたれをもち、上半身を椅子の背もたれと平行になるようにします。



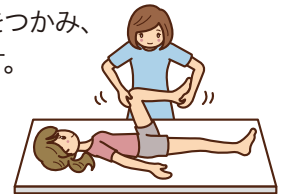
足のこわばりをゆるめる

- 1 リラックスした姿勢で座ります。
- 2 腕を後ろで支えにして足はだらりとたらしめます。
- 3 足をぶらぶらさせるようにし、力を使うことなく前後に静かに揺らします。



援助者による補助

- 1 硬いマットの上に乗っすぐ横になり、リラックスします。
- 2 別の人(援助者)が膝とかかとをつかみ、足を曲げたり、伸ばしたりします。



おしりと背中中の筋肉のストレッチ

- 1 仰向けに寝ます。
- 2 両足を上げ、両手で膝を抱えるようにします。そして腹部に向けて両膝を引き寄せます。頭と背中中は床につけたままの状態にします。



股関節部と腰の筋肉のストレッチ

- 1 両足の裏を床にぴったりつけます。
- 2 左右の足は30cm程度の間隔をあけておきます。
- 3 上体をゆっくりと前方、下向きに倒していきます。このとき腕は両膝の間にだらりとたらしめます。
- 4 太ももの筋緊張が良好であれば、上腕でゆっくりと膝を外側に向けて押すことができます。



- 1 正座するように座ります。
- 2 しゃがみこむように上体を前方に曲げます。このとき腹部と胸部が太ももにあたるようにします。
- 3 両側のひじで体を支え、額を手のひらに押しつけるようにします。この、かかとをつけたしゃがみこみ姿勢ができない場合には、太ももとかかとの間に平らな枕を入れます。

