

リウマチ通信

Vol. 27

平成 29 年 9 月号

リウマチと疲労感

診察室で、「しんどいです」という声を聴くことがあります。慢性的な疲労は患者さんの悩みの 1 つとなっています。「しんどさ」を克服する方法について考えてみましょう。

疲労を感じやすくなる状況として、第一に痛みが挙げられます。強い痛みを感じている方ほど、強い疲労感を感じる傾向にあります。第二に、関節の機能障害があると疲れを感じやすい。さらに、リウマチ患者さんに限ったものではありませんが、①不安・うつ、②周囲のサポート不足や人間関係の問題、③睡眠の質、④自己効力感（ある状況を上手く切り抜けられるという自信）の高さなども、疲労感と関係しています。また、疲労感が誘因となって、口や目の渇き、朝のこわばり、身体機能障害の悪化、精神的な QOL の低下、うつ状態、職業能力の低下、を生じる可能性も報告されています。

「疲労感」を克服するためには、まずは痛みのコントロールを含めた十分な治療が必要です。痛みの程度が軽くなるほど、しんどさも軽くなる可能性が高いのです。鎮痛薬だけでなく、抗リウマチ薬を用いた「長い目で見た痛みの制御」も必要です。次いで、少しでも関節の機能を維持/改善することです。抗リウマチ薬や生物学的製剤によって、これから先 起きてくる関節破壊を抑えることが大切です。手術によって関節機能を回復させる方法もあります。また、リウマチ体操を毎日つづけて、関節が動く範囲を維持することも重要です。

疲れているのに、リハビリは気が進まないという方もおられますね。しかしながら、疲労感を運動で改善できないか というオランダの研究によると、リウマチ患者さんが自宅で定期的な運動をした結果、運動をしなかった方よりも、疲労感だけではなく、睡眠の質・こわばり・痛み・身体機能の全てにおいて、改善を認めました。

さて、じっとしていれば大丈夫だが、「ちょっと歩いただけで足がガクガクする」「買い物を持って帰るのがつらい」、つまり「疲れやすい」という声もよく聞きます。このような症状の原因の一つとしては、持久力の低下が考えられます。

持久力に影響するものは、第一に心臓と肺の機能「全身持久力」、次いで筋肉を長時間動かす力「筋持久力」です。筋持久力が弱っていると、同じ動作を繰り返す、すなわち同じ筋肉を繰り返し使うことが困難になるので、心臓と肺に病気を持っていない方でも、いつもの家事や散歩程度でも短時間で疲れる、足がだるくなるといった症状が出てきます。こういった方は、筋肉の中でも遅筋（ちきん）を鍛える必要があります。遅筋は見た目が赤いので赤筋とも呼ばれ、筋肉の8割を占めています。穏やかで持続的な運動、すなわち有酸素運動の際に活躍する筋肉です。

遅筋/赤筋を鍛えるためには、これ以上は無理！という力ではなくて、その半分弱で動かせる運動を“繰り返し”少し長めに行います。普段、外出をほとんどしないという方であれば、椅子からゆっくりと手を使わずに立ち座りすることでも十分です。腹筋、背筋、太ももの筋肉を意識し、姿勢を良くして、筋肉に血液が送られ温まっていく感じをイメージして下さい。そして、息を止めないで「15回 →1分休み →10~15回 →1分休み」で行いましょう。こうした運動は、疲れやすさの解消だけではなく、心臓や血管、代謝にも良い影響を与えるので、血圧や血糖、コレステロールの低下も期待できますよ。傷んでいる関節への負担を避け、個人に合った方法を選ぶために、最初はりハビリ療法士から指導を受けることをお勧めします。

（ 文責 医師 駒野 有希子 ）