

乾癬性関節炎 (PsA)のための 身体活動

監訳: 山口 由衣 先生
横浜市立大学附属病院
乾癬センター(皮膚科)



patient navigation
center

身体活動は全体的な健康維持において重要な役割を果たします。もしもあなたが乾癬性関節炎をお持ちの場合、適度な身体活動は可動域の改善、関節の痛みやこわばりの軽減、柔軟性の向上、体重減少などの効果が期待できます。このガイドでは、身体活動の重要性について解説するとともに、日々の生活に取り入れるためのヒントを紹介します。

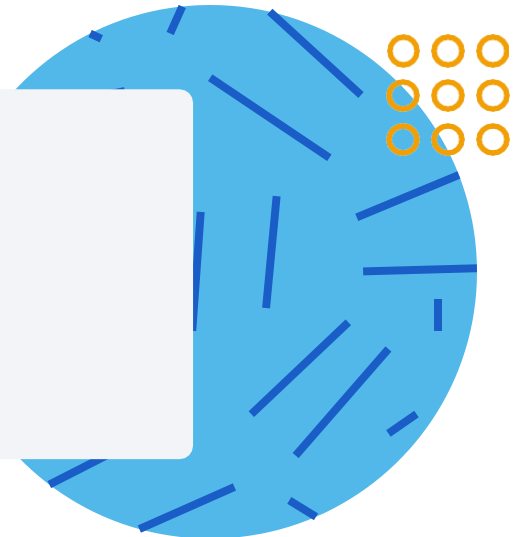
定期的に身体を動かすことは、健康増進のためにできる最も重要なことの一つであり、特に慢性疾患を抱えている場合にはなおさらです。乾癬性関節炎とともに生活するの大変なこともあります。身体活動はあなたの生活を整え、乾癬性関節炎の症状をコントロールするのに役立ちます。

身体活動は次のようなことに役立つかもしれません¹：

- やりたいことをするための体力がつく
- 長生きにつながる
- さまざまな病気のリスクを下げる
- 脳の働きを改善する
- 幸福感を感じ、不安や抑うつを軽減する
- 夜ぐっすり眠れる
- 生活の質を高める
- 骨の健康を改善する
- 体のバランスがよくなり、転倒のリスクを減らす
- 健康的な体重を維持する

乾癬性関節炎のための身体活動：

- 炎症と痛みを軽減する
- 関節周囲の筋肉を強化し、関節への負担を減らす
- 関節や腱の柔軟性を高める
- 日常生活能力の維持
- 併存疾患のリスクを下げる



併存疾患について詳しく見てみましょう

乾癬性関節炎のある方は、関節のこわばりや筋力低下を起こすことがあります。また、関連する併存疾患を発症するリスクも高くなります。併存疾患とは、あなたが持っている健康状態（たとえば乾癬性関節炎）に関連して起こる病気または症状のことです。乾癬性関節炎を治療し、健康的なライフスタイルに変えることによって、これらのリスクを減らすことができます²：

- 心疾患
- メタボリック症候群
- 肥満
- 高血圧
- 高コレステロール
- 不安やうつ
- 一部のがん
- 2型糖尿病

成人向けの身体活動の推奨事項

現在の身体活動レベルにかかわらず、体を動かす時間を増やし、座っている時間を減らすことが重要です。

健康効果を最大限に得るためには、呼吸数が増え、心拍数が上がるような身体活動を、週150分（2.5時間）行うことが勧められています。150分を一度にこなす必要はありません。1週間を通して身体活動を分散させましょう。¹

推奨時間まで運動できなくても、できる範囲でかまいません。どんな身体活動でも何もしないよりはましです。

成人乾癬性関節炎患者への推奨事項

どのような身体活動でも、始める前に、主治医またはリウマチ専門医に相談し、安全に行えるか確認しましょう。

乾癬性関節炎のある人は、高負荷の身体活動（ランニングなど）ではなく、低負荷の身体活動（ウォーキング、ヨガ、水泳など）を試してみることをお勧めします。³

ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなど、様々な種類の身体活動を行うことで、身体に良い効果が得られるかもしれません。

身体活動と運動のちがひ

「運動」という言葉を聞くと、罪悪感や不安を覚えることもあるでしょう。もしかしたら、運動が苦手だったり、しばらく運動をしていないかもしれません。運動は、計画的、体系的、反復的な一連の身体活動ですので、むずかしいと感じる場合もあります。プールに泳ぎに行く時間がないかもしれません。ダンスやヨガのクラスに参加するためのジムの会員権がないかもしれません。人前でトレーニングウェアを着ることに抵抗を感じるかもしれません。どこにも行けないエアロバイクに乗るのは退屈だと思ってしまうかもしれません。このようなことは、運動をする上で大きな障害となり得ます。

しかし、「運動」ではなく「身体活動」について考えてみるとどうでしょうか？身体活動とはエネルギーを必要とする体の動きと定義されます。あなたができる簡単なことでも、身体活動とみなされるものがあるかもしれません：

- エレベーターの代わりに階段を使う
- 目的地から少し離れた場所に駐車する
- 短い休憩を取ってストレッチやウォーキングをする
- 掃除機をかける、掃き掃除をする、モップをかける
- 公園で子供や孫と遊ぶ
- 落ち葉かきやガーデニングをする

すでにやっていることがあるかもしれません。また、すでにやっている身体活動に少しプラスすることで健康上のメリットを得られるかもしれません。

運動のオプション

しかし、運動が好きな人もいて、彼らは20～30分の時間を確保して走りに行ったり、エクササイズ教室に参加したりすることを好みます。彼らは運動が普段の生活とは異なる活動である点を気に入っているのかもしれませんが。もし運動を楽しむのであれば、乾癬性関節炎にとって有効な選択肢として、以下のようなものがあります：



ウォーキングは筋力をつけ、関節の柔軟性を保つのに役立ちます。腰までの深さの水の中を歩く水中ウォーキングもおすすめです。水中ウォーキングは陸上で歩く場合に比べて関節への負担を減らすことができます。

ヨガは、制御された動き、ストレッチ、深い呼吸によるリラクゼーションを取り入れており、これらはこわばった筋肉をほぐし、関節の痛みを和らげ、可動域を改善するのに役立ちます。

太極拳は穏やかな武術のエクササイズであり、変形性関節症患者の慢性的な痛みにも効果があることがわかっています。⁴

また、太極拳はストレスや不安、うつ症状を軽減する効果もあります。



水泳や水中エアロビクスは、こわばった関節をほぐし、痛む筋肉をリラックスさせます。関節を動かす際に、水が身体を支えてくれるため、水中の活動は、関節への負担が少なく筋力と柔軟性を高めるのに適しています。水泳やその他の水中運動は背中、肩、腰の強化に役立つと同時に、心肺機能を高め、痛みをとまわずに簡単に心拍数を上げることができます。

サイクリングは、特にリカレント自転車（もたれ型自転車）を使う場合、関節への負担が少ないのでよい選択肢です。

ウェイトトレーニングは、筋力の維持や増強に役立ちます。重いウェイトではなく、軽いウェイトを使うことをお勧めします。

始めるにあたって

新たに身体活動や運動を始めるのはむずかしいものです。最初の一步を踏み出しやすくするためのヒントをいくつかご紹介しましょう：

- 最初は短い時間で始めましょう。例えば1日10分などから始めて、少しずつ1日30分まで増やしていきます。
- 1日のうちで最も元気のある時間帯に予定しましょう。
- 自分が楽しめ、やるのが楽しみになるような活動を試してみましょう。
- 1週間を通してできる、2つか3つの異なる活動を考えましょう。
- 友人や家族を誘っていっしょに運動しましょう。
- 運動することで得られる健康上のメリットについて考えましょう。
- 運動後は1日か2日、回復のための時間を設けましょう。

運動をより快適に

どの運動にもウォームアップとクールダウンを取り入れましょう。ストレッチをすることで怪我を防ぐことができます。

歩く際に不安を感じたり、バランスを崩しやすい場合は、杖をついたり、手すりのついたランニングマシンなどを使ってみましょう。

特に足や脚、背中に痛みがある場合は、サポート力のある靴を履くことで、運動がより快適になります。新しい靴を買うときは、店内で最低10分間はいてみて、フィット感を確かめましょう。

運動後に痛みを感じる場合は、温熱パックと氷を使うと痛みが和らぐかもしれません。まず温熱パックを5分間あてて、酸素を豊富に含んだ血液を取り入れ、次に氷を5分間使って炎症を抑えます。これを2~3回繰り返し、最後は必ず氷で終わらせてください。

関節炎のある人向けのエクササイズ教室を探しましょう。多くのYMCAでは、関節炎を持つ人々のためのクラスを提供しています。もしクラスが関節炎専用に設計されていない場合でも、乾癬性関節炎のために調整することができるかどうか、インストラクターに尋ねてみましょう。

また、理学療法士や作業療法士、あるいは資格を持ったフィットネスの専門家と相談し、自分に合った運動計画をたてるのも良いでしょう。

安全に注意しましょう

運動後に筋肉痛になるのは普通のことかもしれません。しかし、不快な痛みや違和感を感じる場合は、運動がきつすぎた可能性があります。体を休ませてから、ペースを落として活動を再開しましょう。

激しい痛みや不快感を感じるような活動は中止してください。痛みを無視するのは得策ではなく、怪我につながる可能性もあります。常に体の声に耳を傾けてください。痛みがある場合は主治医に相談しましょう。

引用文献

1. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
2. Elmets CA, Leonardi CL, Davis DMR, et al. Joint AAD-NPF guidelines of care for the management and treatment of psoriasis with awareness and attention to comorbidities. *J Am Acad Dermatol*. 2019;80(4):1073-1113. doi:10.1016/j.jaad.2018.11.058
3. Singh JA, Guyatt G, Ogdie A, et al. Special Article: 2018 American College of Rheumatology/National Psoriasis Foundation Guideline for the Treatment of Psoriatic Arthritis. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2019;71(1):2-29. doi:10.1002/acr.23789
4. Kong LJ, Lauche R, Klose P, et al. Tai Chi for Chronic Pain Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Sci Rep*. 2016;6:25325. Published 2016 Apr 29. doi:10.1038/srep25325



患者ナビゲーターとの連携（米国のみ）

NPF Patient Navigation Center (PNC)は、家族や介護者を含め、乾癬性疾患による影響を受けているすべての人に支援を提供します。PNCから提供される情報は教育的利用のみを目的としており、医療的なケアやアドバイスに代わるものではありません。

ナビゲーターとの連絡は、電話、ショートメール、Eメール、チャットにて、月曜日から金曜日の午前7時30分～午後4時30分（太平洋標準時）まで受け付けています。

電話：1-800-723-9166 (option 1) | ショートメール：503-410-7766

Eメール：education@psoriasis.org | チャット：psoriasis.org/navigationcenter

The National Psoriasis Foundation (NPF) is a 501(c)(3) organization governed by a Board of Directors and advised on medical issues by the Medical Board and the Scientific Advisory Committee.

National Psoriasis Foundation education materials are reviewed by the NPF Research Team and by lead Medical/Scientific advisors as appropriate and are not intended to replace the counsel of a health care provider. The Foundation does not endorse any medications, products or treatments for psoriasis or psoriatic arthritis and advises you to consult with a physician before initiating any treatment.

© National Psoriasis Foundation— Updated March 2021

※免責事項：本和訳は英文を翻訳したものですので、和訳はあくまでも便宜的なものとして利用し、適宜、英文の原文を参照してください。