

関節症の予防、 生活習慣病の予防のために 適度な運動を

—— 血友病患者さんにおける運動の重要性 ——

監修：兵庫医科大学 血液内科 助教 徳川 多津子

ご存知
ですか？

血友病患者さんは運動が足りていないようです

1 週間の身体活動量として世界保健機関 (WHO) が推奨する活動量は、600METs・分/週 (健康寿命を全うするため障害者を含めた全ての人に推奨) です。この600METs・分/週とは、ジョギングをおおよそ1回45分、週2回行くと達成できる活動量になります。しかし、日本の血友病患者さんを対象とした調査では、18～65歳の合計身体活動量 (中央値*) は480METs・分/週で、半数以上はWHOの推奨する活動量より低い状況でした¹⁾。

*中央値：データを小さい順に並べたときに真ん中になる値で、少なくとも約半数の人はその値以下であることを示す。

活動量
600METs =



例：ジョギング

おおよそ1回45分 週2回

なぜ血友病患者さんに運動が必要なのでしょう？

1

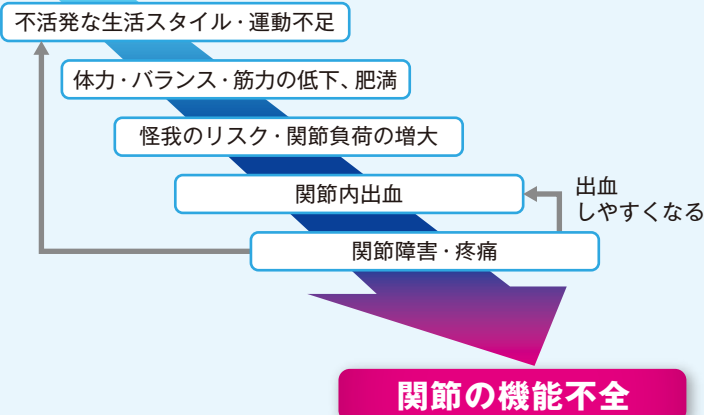
運動は、関節症の予防になるからです。

出血を心配して運動しなかったり、出血して安静が続いたりすると筋力が低下します。関節を支えているのはその周囲の筋肉なので、筋力が低下すると関節を支えることが難しくなってしまいます。関節の出血を起こしにくくしたり、関節機能を維持したりするためには、適度な運動で筋肉を使うことが大切なのです。

不活発な生活スタイルや運動不足は、筋力の

低下や肥満を引き起こし、関節障害を招く要因ともなります。関節障害を理由に不活発な生活スタイルに陥るといふ悪循環が繰り返されると、知らないうちに、さらに関節の悪化が進行してしまうかもしれません²⁾。

血友病患者の不活発な生活スタイルにおける悪循環



2)を参考に監修者作図

2

運動は、生活習慣病の予防になるからです。

血友病患者さんもお加齢に伴い高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病 (CKD)、骨粗鬆症など生活習慣病にかかることが報告されています。適度な運動をすると生活習慣病の予防が期待できます。

30歳以上の日本人血友病患者711人における生活習慣病とそのリスク要因の合併率³⁾

疾患名	人数 (%)	疾患名	人数 (%)
狭心症	2人 (0.3%)	脂質異常症	136人 (19.1%)
心房細動	5人 (0.7%)	慢性腎不全	84人 (11.8%)
骨粗鬆症	14人 (2.0%)	糖尿病	61人 (8.6%)
高血圧 (130/85mmHg以上)	388人 (54.6%)	肥満	226人 (31.8%)

3

運動は、自己効力感*を高めて不安やストレスを軽減してくれるからです。

*「自分はできる」という期待や自信

18～65歳の血友病患者さんの身体活動量と自己効力感を調べた研究によると、身体活動量が増えれば増えるほど、自己効力感が高まりました⁴⁾。また、6か月間の運動療法を行った血友病患者さんでは、運動しなかった患者さんと比べ全般的な健康状態の認識、心の健康に改善がみられました⁵⁾。



さあ、運動やスポーツをやってみませんか？ 一度主治医もしくは看護師に相談してみましょう！

出血や疼痛を心配して、運動やスポーツをあきらめていませんか？

補充療法を行うことで、様々な運動にトライすることができます。ただし、活動強度や内容によって必要な補充量や注射のタイミングを検討する必要があるため、やりたい運動やスポーツがあれば、始める前に一度主治医や看護師に相談してください。

自分のやりたいスポーツや活動強度にあわせて凝固因子活性値を調整すれば良いんだね。

知っておきたい スポーツの活動強度¹⁾

低い

ウォーミングアップ
・ストレッチ など



水中ウォーキング



水泳



低～中



筋力トレーニング

中程度



ジョギング

野球

テニス

バスケットボール



ボルダリング

中～高

サイクリング



スキー



バスケットボール



サッカー

ロッククライミング



スノーボード

高い



ラグビー



レスリング



クールダウン

・ストレッチ
・アイシング など

活動強度が高くなるほど、凝固因子活性値は高くする必要があります。
特に中程度以上の活動やスポーツを行う場合は、事前に主治医へ相談しましょう。