



ヘモフィリアライフのコンテンツの中には、血友病患者さんのために開発した運動プログラム「ぱんとまん体操」を視聴できる動画があります。



https://hemophilia-life.jp/b_lifestyle/pantoman/

ヘモフィリアライフ
<https://hemophilia-life.jp>



ヘモフィリアライフ

検索



血友病患者さん向け
生き生きとした生活のために
—運動・スポーツの重要性—

監修：聖マリアンナ医科大学 小児科学
名誉教授 瀧 正志 先生



ファイザー株式会社

〒151-8589 東京都渋谷区代々木3-22-7

生き生きとした生活のために —運動・スポーツの重要性— 1) 運動・スポーツを行うメリット

血友病患者さんが、運動・スポーツを行うことによるメリットが数多く報告されています。

世界血友病連盟(WFH)は、血友病医療のガイドラインにおいて「運動・スポーツは健康促進や正常な神経や筋肉の発達を促進するために推奨される」としています¹⁾。また、血友病患者さんが、運動・スポーツを行うことによるメリットも数多く報告されています。

筋骨格系の強化によるメリット²⁻⁴⁾

- ▶ 筋力、関節痛、骨密度、関節柔軟性の改善。
- ▶ 関節症、転倒や出血の予防。
- ▶ 神経筋発達の促進。



その他の身体的なメリット^{5,6)}

- ▶ 肥満や心疾患、高血圧、脂質異常症の予防。
- ▶ 糖尿病の予防。

心理的なメリット^{2,4,7)}

- ▶ 自尊心や自己効力感の向上。
- ▶ 不安やストレスの軽減。



- 1) Srivastava, A. et al.: Haemophilia 19(1): e1, 2013
- 2) Sherlock, E. et al.: Haemophilia 16(1): e202, 2010[L20160909003]
- 3) Kargarfard, M. et al.: Int J Prev Med 4(1): 50, 2013[L20160908005]
- 4) Boadas, A. et al.: Haemophilia 21(1): e12, 2015[L20160909005]
- 5) Wong, TE. et al.: Am J Prev Med 41(6 Suppl 4): s369, 2011[L20160908006]
- 6) WFHの血友病治療のガイドライン 第3版 <https://www1.wfh.org/publications/files/pdf-1863.pdf> 2022/4/18参照
- 7) Petrini, P. et al.: Haemophilia: 15(S1): 15, 2009[L20160909004]

生き生きとした生活のために —運動・スポーツの重要性— 2) 運動・スポーツとしての例

運動・スポーツを行う前には、必ず主治医に相談してください。

無理のない範囲での運動・スポーツは、関節内出血の予防につながる事がわかっています。どのような運動・スポーツが血友病患者さんに勧められるかは、以下の活動カテゴリーが参考になります⁸⁾。サッカーなど2つのカテゴリーに入っているものがありますが、それは年齢や強度によるためです。安全とされる種目でも、より安全に行うために必ず主治医と相談し必要なアドバイスをもらって開始しましょう。

活動カテゴリー

カテゴリー 0

活動のタイプ	例
活動的でない	食べる、ドラム以外の音楽を演奏する、横になる、本を読む、テレビを見る、コンピュータの時間、家庭用ゲーム機、入浴、歯医者/医者への予約、服を着る、車から出る、宿題、電話で話す、ボードゲームなど
家事	掃除機をかける、洗濯、ごみ捨て、掃き掃除、料理、塗装、ガーデニング、芝刈り、買い物、ゴミ拾い、アルバイトなど

カテゴリー 1

活動のタイプ	例
ウォーキング、ジョギング、短距離走	移動のためのウォーキング、レクリエーションのためのウォーキング、ジョギング、短距離競走、長距離走、陸上競技、クロスカントリーランニングなど
水泳	クロール、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎ、キックボード、立ち泳ぎなど
軽い運動	友達と遊ぶ、小さな家を作る、犬と遊ぶ、ブロックで遊ぶ、ドラムを演奏する、体を使う家庭用ゲーム機、ジャンプ、シーソー、フリスビー、スキップ、フラフープ、カードゲーム、テーマパークなど
非接触スポーツ	アーチェリー、ダーツ、ゴルフ、釣り、太極拳、プール、卓球、バドミントン、ボウリングなど
ダンス	ヒップホップ、ジャズ、ラテンアメリカ、アイルランド、スコットランド、フォークダンスなど
ジム活動	重量挙げ、ジム器具、有酸素運動、ボート漕ぎ運動、ストレッチ、理学療法運動など
一般的な体育	学校の体育の授業など
一般的な球技	ハンドボール、ボール投げ、ボールのキャッチやキックなど
投てき運動	砲丸投げ、槍投げ、円盤投げなど
ウォーターアクティビティ(低リスク)	サーフィン、ヨット乗り、シュノーケリング、スキューバダイビング、ボート漕ぎ、カヌー、救命など

カテゴリー 2

活動のタイプ	例
ウォーターアクティビティ(高リスク)	サーフィン、ボーディング、ライフセービング、ウォータースキー、ダイビング、ウォータースライド、セーリングなど
一般的な公園、運動場での活動	跳び箱、トランポリン、クライミング、綱引き、木登り、ブランコ遊び、遊具遊びなど
体操	アクロバット、トランポリン競技など
乗り物(低リスク)	自転車、ロードサイクリング、スクーター、乗馬、バイク、ローラーブレード、ローラースケートなど
活動・作業	岩登り、薪割りなど
硬球を使った運動、トレーニング	野球、ソフトボール、クリケットなど
ランニング、ジャンプ	幅跳び、高跳び、ハードルなど
ラケットスポーツ	テニス、スカッシュなど
あまり接触のないスポーツ	サッカー、バスケットボール、水球、バレーボール、ハンドボール、フィールドホッケー、サッカーの審判、学校でのスポーツなど

カテゴリー 3

活動のタイプ	例
ウィンタースポーツ	スキー、アイススケート、スノーボードなど
武道	空手、カンフー、テコンドー、柔道、ボクシングなど
接触や衝突の多いスポーツ	サッカー、ラグビー、アメリカンフットボール、アイスホッケー、レスリング、ボクシングなど
モータースポーツ	モトクロスなど
乗り物(高リスク)	スケートボード、競技用自転車など
ラフプレー	レスリングなど

8) Broderick CR, et al.: Haemophilia, 19(1): 59, 2013より改変

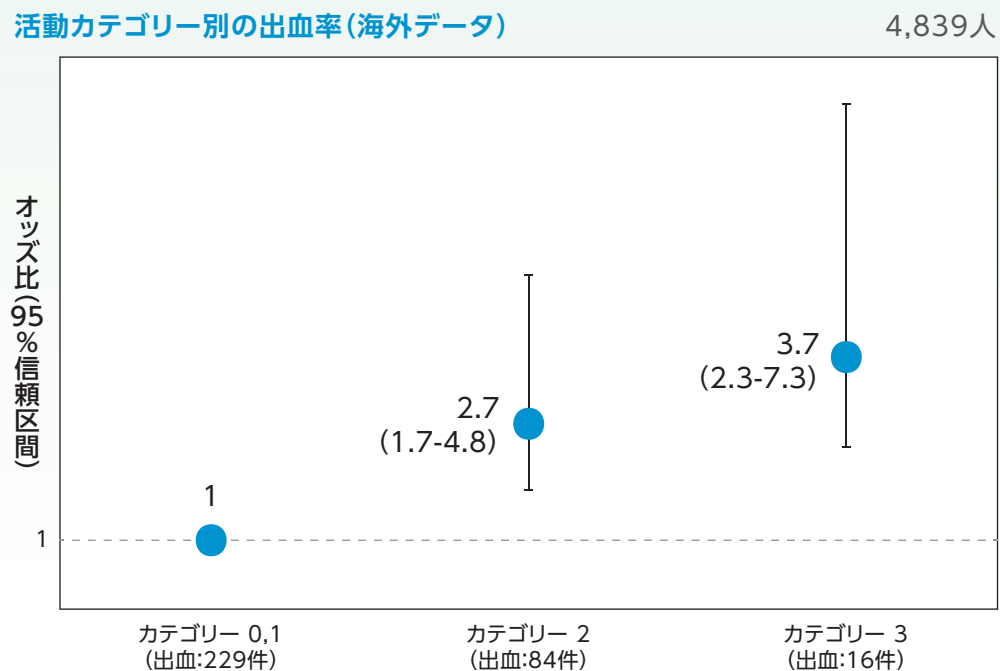
生き生きとした生活のために —運動・スポーツの重要性—

3) 運動・スポーツを行う前の準備

運動・スポーツ前に、凝固因子レベルを高くすることで特に出血予防できることが示唆されています。

血友病患者さんが運動・スポーツを行う前の準備の一つとして、活動前に凝固因子レベルを高くすることで、特に出血予防できることが示唆されています(個人差があるため注意が必要です。)⁹⁾。定期補充療法を行っている場合は運動の日に合わせてスケジュールをたてたり、行っていない場合は予備的補充療法を行いましょう。活動カテゴリー別(前頁参照)の出血率では、カテゴリー0,1を1とするとカテゴリー2では2.7倍、カテゴリー3では3.7倍と報告されています¹⁰⁾。そのため、活動カテゴリーに応じて凝固因子レベルを高くすることが重要となります。凝固因子製剤の投与については、血友病患者さんの生活習慣・ライフスタイルに適した薬剤選択をするために、事前に医師と相談をしておきましょう。

活動カテゴリー別の出血率(海外データ)



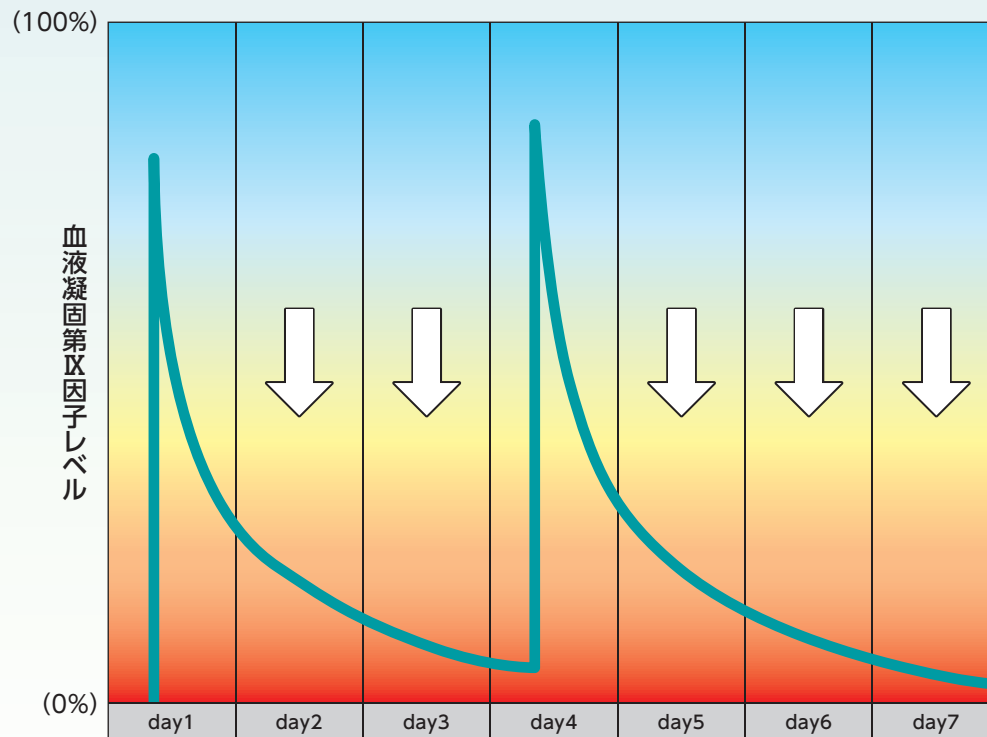
Broderick CR, et al.: JAMA 308(14): 1452, 2012より作図

9) Collins, P.W. et al.: Haemophilia 17(1): 2, 2011

10) Broderick CR, et al.: JAMA 308(14): 1452, 2012

定期的または自発的な運動・スポーツを行う予定の患者さんは、目標ピーク因子レベルをよく理解して、活動前に目標ピーク因子レベルを満たすために、定期補充療法を行う、もしくは凝固因子製剤を頻回に輸注する等の相談を主治医と事前に行っておくことが重要です。

血液凝固第Ⅸ因子レベルの推移例



図の青色の曲線は従来型製剤を週2回定期補充療法を行った場合の第Ⅸ因子活性の推移を示すシミュレーション

↓ : 運動・スポーツの強度により週2回の定期補充療法以外にday2、3、5、6、7などのスポーツを行う日に合わせて予備的補充療法を加え、出血予防を行いましょう。
具体的な方法は主治医と相談しましょう。