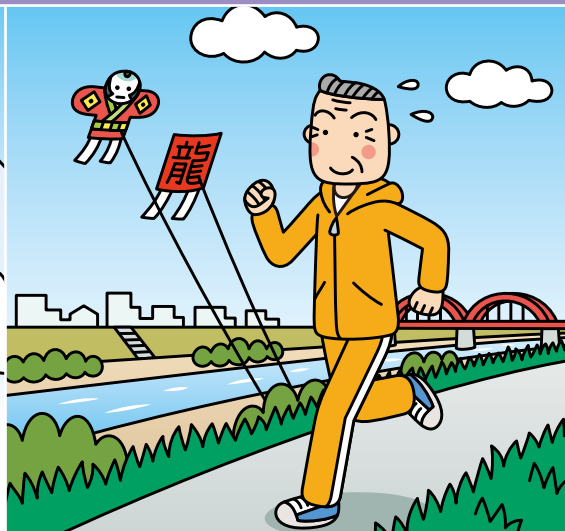


ヘモフィリアライフ

—冬シーズンを効果的・安全に過ごすために—

監修：東京医科大学病院 臨床検査医学科 教授 天野 景裕 先生



冬は天候や気温の影響により、活動量が低下し、それに伴い筋力も低下します。
筋力の低下による出血しやすい状態を回避するため、しっかりとした準備を行いましょう。

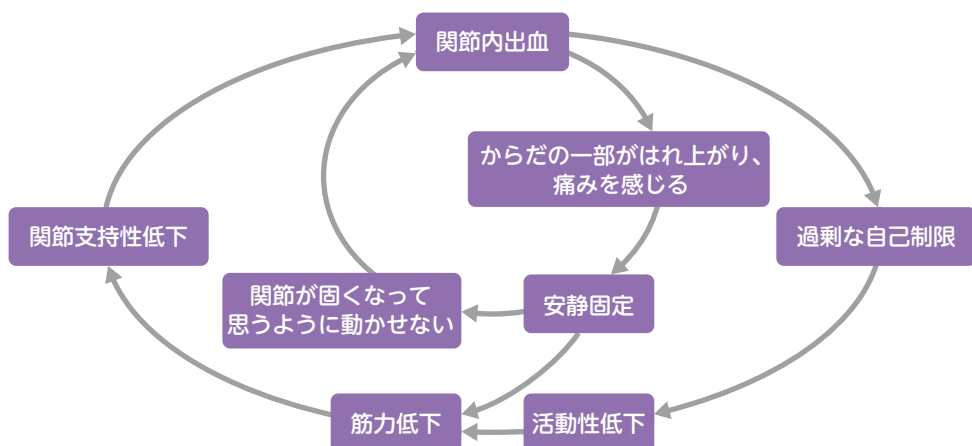
冬シーズンを効果的・安全に過ごすために

冬は気温が低下し、外出する機会が減少し、活動性も低下します。血友病患者さんにとって、普段から適度な運動を行うことが有用であることが知られていますが、冬の季節では実行することが難しくなることがあります。

そこで、冬のシーズンを効果的・安全に過ごすための準備をご紹介します。

●効果的に過ごすための準備：普段から適度な運動を行う

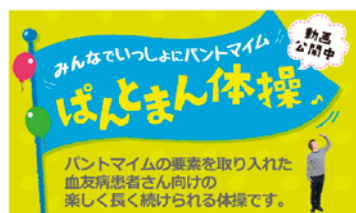
血友病性関節症の悪循環



牧野健一郎, リハビリテーション, 石黒精 (編集). はじめての血友病診療実践マニュアル, P79, 診断と治療社, 2012 より改変
血友病患者さんが、出血の機会を減らそうと過剰な自己制限をかけることにより、活動性が低下し、それに伴い筋力も低下してかえって出血しやすい状況に陥ることもあります。

筋力低下を起こさないためにも、普段から適度な運動を行いましょう。しかし、冬のシーズンでは、その実行・継続が難しくなることがあります。

そのため、室内で手軽にできる血友病の患者さんの関節症予防のために配慮したプログラム「ぱんとまん体操」が選択肢の一つとなります。(詳細は巻末)



●安全に過ごすための準備：予期せぬ出血に備える

冬の外出時は、足元が不安定になりがちな温泉の風呂場や道路の凍結等からの転倒による予期せぬ出血に備えて、予備的補充療法時の輸注量をあらかじめ主治医と相談しておきましょう。

また、予期せぬ出血に備えて、血液凝固因子製剤を持参しましょう。



●スポーツ安全度別カテゴリーにおけるスポーツ

ウォーキング、卓球は、多くの血友病患者さんに安全で勧められるスポーツとされています。ジョギング、アイススケート、バドミントンは、十分な準備を行えば、多くの血友病患者さんにとって利点がリスクより優れるスポーツとされています。

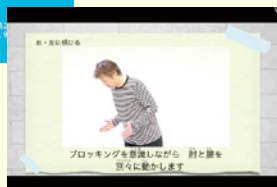
実施に際しては、あらかじめ主治医と相談しておきましょう。

※グレンデスキー、スノーボード、アイスホッケーは、血友病患者さんにとってはリスクが利点よりも高く、勧められないスポーツに分類されています。



●ぱんとまん体操

血友病の患者さんの関節症予防のために配慮したプログラムとなっており、パントマイムの要素を取り入れ、楽しく運動を続けられるよう工夫されています。体操は、「ぱんとまん登場編」、「くねくねタコ編」、「ロボット編」の3編に分かれ、ゆっくりとしたテンポで運動を行うことができます。「**ヘモフィリアライフ**」に掲載された動画でわかりやすく解説しています。



血友病関連情報サイト

ヘモフィリア ライフ

<https://hemophilia-life.jp/>

ヘモフィリアライフは、血友病患者さんの生活サポートを目的とする、血友病関連情報の配信サイトです。



ファイザー株式会社