



2021

AUTUMN

QUATRE

キャトル・ヴァン

VENTS

Voice of hEmophilia patients eNjoying
Turning Seasons

ポケットに入れたもみじと笑い声、
かけがえのない瞬間を紡いでいく。

サノフィ株式会社

sanofi

秋はきのこやサンマがおすすめ。 自分で料理する方、外食や総菜が 中心の方も、食事は「減塩」「食べすぎない」 「バランスよく摂る」ことを意識しましょう。

●小野 菜月 様 九州医療センター 栄養管理室 管理栄養士

秋は、暑さがやわらぎ、おいしい食べ物が増える季節です。つい食べすぎてしまう方もいるかもしれません。血友病関節症や生活習慣病を防ぐために、食事はどのような点に気を付ければよいのでしょうか。今回は、血友病患者さんに実際に栄養指導をされている、九州医療センターの管理栄養士、小野菜月様にお話をうかがいました。

血友病患者さんも、 生活習慣病に注意が必要

血友病治療の進歩により、血友病患者さんも、血友病でない方と同じように年齢を重ねることができるようになり、それに伴い生活習慣病の合併も目立つようになりました。そこで、私が勤めている九州医療センターでは、管理栄養士も血友病治療チームに参加し、検査入院されている患者さん、生活習慣病や食生活の問題を抱える患者さんに栄養指導を行っています。栄養について正しく理解していただき、バランスのよい食生活の継続により、患者さんの生活の質（QOL）が向上するよう努めています。

バランスのよい食事が大切

血友病患者さんは、高血圧症、糖尿病、脂質異常症を発症する方が少なくありませんので、減塩を心がけていただき、バランスのよい食事を摂っていただくよう指導しています。バランスのよい食事とは、主食（ご飯、パン、麺類）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品）・副菜（野菜、きのこ、海藻類）がそろった食事です。また、適切な量の食事を摂取し、体重をコントロールすることも重要です。

秋は新米がおいしい季節なので、ついご飯を食べすぎてしまう方もいらっしゃるかもしれませんが、1食のご飯の量は150～200g程度が目安になります。

炭水化物を極端に制限することはおすすめしませんので、適量を摂るように心がけましょう。炭水化物は体のエネルギー源ですから、炭水化物を極端に減らすとタンパク質がエネルギー源として消費され、筋肉の減少につながりかねないためです。また、炭水化物を十分に摂らない方は、代わりに主菜・副菜を多く摂ることが多いです。そうすると味付けの塩分や肉の脂肪分などの影響で、血圧が上がったり、中性脂肪やコレステロールの値が上がったりすることにつながりますので、食事はバランスよく摂ることが重要です。

血友病患者さんで 特に意識したい栄養素

近年、血友病患者さんでも心筋梗塞や狭心症などが増えていますので、そのような心血管疾患の予防のために、動脈硬化の進行を防ぐことが重要であると思います。そのため、血管の健康に役立つ必須脂肪酸であるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）の摂取を推奨しています。EPA、DHAは、サバやイワシなどの青魚に多く含まれます。料理が面倒な方は、サバ缶やイワシ缶などの缶詰を利用することもよいと思います。ただし食塩も多く含まれるため、数日に1回取り入れる、というぐらいのペースがよいでしょう。

また、血友病患者さんは骨密度が低い傾向があり、関節症の影響で運動不足に



なったり、日光を浴びる機会が少なくなったりする傾向がありますので、骨粗鬆症の予防のためにカルシウムとビタミンDの摂取を推奨しています。カルシウムは、牛乳やヨーグルト以外では、魚（骨ごと食べられるイワシ、しらす干しなど）、大豆製品、チーズに多く含まれ、ビタミンDは魚、きのこ類（特にきくらげ、干しいたけ）に多く含まれます。

バランスよく食事を摂ることを意識していただければ、これらの栄養素は自然と取り入れることができます。秋に美味しくいただけるサンマは、EPA、DHA、ビタミンDが多く含まれているのでおすすめですが、脂質が多いため食べすぎには注意が必要です。きのこ類はビタミンD、食物繊維が豊富ですので、秋が旬ですが、季節を問わず摂取していただきたいと思います。

食事は生活習慣の影響を受けるため、ひとりひとりに合った栄養指導を心がけている

食事は生活習慣、生活リズムの影響を受けやすいです。食事に対する考え方も人それぞれです。ストレスが過食や栄養

の偏りにつながるなど、精神面の影響も重要です。そのため栄養指導では、患者さんの立場になって考え、気持ちに寄り添って、ひとりひとりに合った食事のアドバイスをを行うことを常に意識しています。1回の栄養指導は20～30分と、患者さんを知るのに十分な長さの時間とはいえま

表 食事や調理に関するコツ、注意点と具体的な指導例

炭水化物・タンパク質・食物繊維をバランスよく摂る

- 栄養が偏らないように気をつける。
- 好きなものだけを食べるような食生活は改め、食品の種類を多くする。

例) パンは、菓子パンよりも、ミックスサンドイッチを選ぶ

丼物は、ご飯は小盛りにしてサラダを添える

お弁当は、単一のおかずのお弁当より、幕の内弁当を選ぶ

麺類は、ラーメンよりも、野菜が入ったチャンポンを選ぶ など

カロリーオーバーに注意

- 自分の体型・運動量に必要な栄養量を知り、食べすぎに注意する。
- 「炒める」「揚げる」などの油を使う調理法は1食の中で1品と決め、「蒸す」「ゆでる」などの料理を組み合わせることによって、油の過度な摂取をなくす。電子レンジでの加熱もおすすめ。
- 夕食は高カロリーにならないように心がける。
- 間食を食べすぎる傾向がある方は、さきイカなど噛み応えのあるものを少量食べる。
- 野菜から食べ始める。
- きのこと、海藻類は、食物繊維が豊富で腹持ちがよいのでおすすめ。

塩分を摂りすぎない

- レモン汁や香辛料などを使って、塩分控えめでもおいしく食べる工夫を取り入れる。
- 醤油やソースは、上から「かける」のではなく、「つける」。1滴ずつ出る醤油差しもおすすめ。
- チーズは、カルシウムを摂れるものの、塩分も多いため、1日の目安は6Pチーズの1切れ程度。



せんが、継続して通っていただけると、だんだん患者さんのことがわかってきます。また、先生、看護師、臨床心理士とも情報共有を行うようにしています。

表は、実際に栄養指導において患者さんにお話ししていることの例ですが、目の前の患者さんが実際に継続できるような指導となるよう心がけています。

厳格に守ろうとしなくてもよいでも、**食べすぎなどを習慣化しないように**

理想的な食生活は大事ですが、毎日それを厳格に守ってください、ということではありません。自分へのご褒美や、翌日への活力につなげるために、たまには好きな物をたくさん食べることもありますし、つい食べすぎることもあると思います。食事は生活の中の楽しみですので、それ

を否定することはしません。ただ、積み重ねれば健康に影響が及ぶますので、そのような食生活を毎日続けることはやめましょう。

一度は**管理栄養士へ相談を**

血友病患者さんも寿命がのびていますので、栄養を意識していただくことは今後ますます重要になると思います。学会などで血友病と栄養に関する報告を見聞きする機会は少なく、栄養士が積極的に関与している施設も少ない現状ですが、大切なテーマだと考えています。

患者さんのなかには食事に無頓着な方もいらっしゃる、それが生活習慣病につながっている場合もあります。食習慣を含めた日常生活の見直しのため、一度は管理栄養士へ相談されることをおすすめします。



気持ちよく体を動かせる秋。適度な運動、 治療の振り返りにより、健康な関節を保ちましょう。

独立行政法人国立病院機構 九州医療センター AIDS/HIV総合治療センター部長

(現:医療法人 西福岡病院) 山本 政弘 先生

秋になると暑さもやわらぎ、過ごしやすくなります。「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」などと呼ばれるように、秋には様々な楽しみ方がありますが、一方で、気候の変化が激しい季節、寒くなっていく季節でもあるので、日常生活のなかで注意したほうがよいことも少なくありません。九州医療センターの山本政弘先生に、秋の過ごし方についてお話をうかがいました。

Q 秋は、暑い夏と寒い冬に挟まれた季節です。患者さんの症状に影響はありますか。

A 昔から、季節の変わり目に古傷が痛む、といいますね。それと同じような訴えを関節症のある患者さんから聞くことがよくあります。気圧などの変化がなんらかの影響を及ぼしているのだらうと思いますが、天気が大きく変わると、症状の悪化を感じる患者さんは少なくないようです。

また、気温の低下も関節の痛みを引き起こします。寒さによって関節周囲の筋肉がこわばると痛みを生じますし、関節の動きも悪くなります。寒くなってきたら、関節を冷やさないように注意しましょう。

Q 秋は豪雨などの災害も少なくありません。災害に対してはどのような備えが必要でしょうか。

A 災害時に心配なのは、患者さんに必要な薬剤がきちんと届かない可能性があるということです。東日本大震災の際には、薬も含めた物資が多くの人に届かないことが大きな問題となりました。九州では2016年に熊本地震が起きましたが、そのときは先の大震災の教訓が生かされ、供給不足が最小限に抑えられましたし、コーディネーターナースとソーシャルワーカーも連携して地域の状況を把握し、患者さんの無事を確認してくれました。とはいえ、いつ、どのような状況で起こるかわからないのが災害ですので、ご自宅の血液製剤を切らさないよう、在庫を常にチェックしておくことが大切です。

Q 新型コロナウイルス感染症の収束も見通せない時期ですので、受診控えなどもあるのでしょうか。

A 感染が流行し始めた2020年前半のときのような受診控えはない状況ですが、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置がなかなか解除されない状況が続いていますから、医療機関から足が遠のいている患者さんも少なくないと思われます。医療機関は感染対策を十分に行って診療をしていますから、必要なときはご自身も感染対策を行った上で、躊躇せずに受診していただきたいと思います。

Q 新型コロナウイルスワクチンの接種に関して、
血友病の患者さんが注意することはありますか。

A 血友病の患者さんも、基本的にはワクチン接種を受けていただくのがよいと思います。ただし、新型コロナウイルスワクチンは筋肉注射です。筋肉注射は筋肉内出血を助長する可能性があるので、接種当日の朝に凝固因子補充をしておくことをおすすめします。また、接種を受けたあとは、15～30分ほど注射部位を軽く押さえておくようにしてください。翌日や翌々日に青あざが出てきた場合は、少し氷で冷やしましょう。

Q 先生のご施設では、血友病患者さんへの
栄養指導にも積極的に取り組んでいらっしゃるとお聞きました。
今回、管理栄養士の小野菜月様にもお話をうかがいましたが、
先生は血友病患者さんへの栄養指導について、どのようにお考えでしょうか。

A まず、血友病だから、という理由で栄養指導を行っているわけではありません。栄養指導はすべての患者さんに対して必要なものであり、血友病患者さんも例外ではない、ということです。

治療の進歩により、血友病患者さんでも血友病ではない人と変わらない寿命になっていますから、加齢に伴い高血圧、脂質異常症、肥満などを併発する方も増えてきました。こうした基礎疾患をもっていれば動脈硬化が起こり、脳梗塞や心筋梗塞などの発症リスクも高まると考えておく必要があります。さらに、中高年の患者さんであれば、関節症を患っている場合が多く、運動に制限のある方もいます。ですから、栄養指導を積極的に行う意義は高いと考えています。

Q 出血管理はもちろんですが、全身的な管理も不可欠ということですね。

A そのとおりです。そのため、当院では患者さんごとに他の診療科や多職種のメディカルスタッフが連携し、チームで治療に取り組む体制を整えています。

例えば、関節の手術が必要になれば、出血管理は内科の医師が担当しつつ、整形外科の医師は手術に専念し、その後の管理はリハビリ専門の医師や理学療法士が行います。歯の治療、肝炎の治療を行う際も同様で、出血管理を行う医師と、歯科医、消化器科医が連携します。それぞれの患者さんの状況に応じて、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床心理士、ソーシャルワーカーなど、様々なメディカルスタッフが関与するチームを作るようにしています。

役割分担を明確にすることが大切ですね。1つの診療科だけでは解決できませんし、医師だけで対応できることはありません。それぞれの診療科、職種が専門性を発揮することが重要だと考えています。



Q 日常的な管理も必要ですね。
秋は運動しやすい季節だと思いますが、
血友病患者さんにも運動をすすめていますか。

A 筋肉を付けていないと転倒しやすくなりますし、転倒すると出血しますから、適度な運動は大切です。体を動かすことを怖がっている患者さん多いと思いますが、怖がることは、できるだけ安全に気を配っているということです。悪いことではありません。でも、動かずにじっとしていると関節が固まってしまうから、主治医の先生にも相談し、少しずつ動かして、徐々に体を慣らしていきましょう。

関節障害のある方でも、可能であればリハビリ専門スタッフの指導を受けて、ご自身の状態に合わせた運動をすることが望ましいと思います。しかし、そうした治療が受けられない患者さんもいるでしょう。私がおすすめるのは、プールでのウォーキングです。水の中では浮力によって体重の負荷が減りますが、水の抵抗があるので筋肉は鍛えられます。水の中を歩くだけで、関節に負担をかけることなく筋肉の強化を図れるので、ぜひ試していただければと思います。

体を動かすことは気分転換にもつながるので、精神的にもよい効果が得られるでしょう。秋は、暑すぎず寒すぎず、運動するには最適な季節ですから、少し気分を変えて、体を動かしてみたいかがでしょうか。

Q 最後にひとこと、患者さんへのメッセージをお願いします。

A 私が診察している患者さんは成人の方がほとんどですが、子どもの頃に自己注射を練習する機会がなかった方は、現在でも自己注射を行っていなかったり、自己注射を始めてもなかなか継続できない方もいます。出血して痛くてたまらないときに病院に行き、注射を受けるという幼い頃からの経験によって、注射と痛い記憶が結びついてしまっているのでしょう。ですから普段は注射から離れていたいという思いがあるのだと思います。

しかしここ数年で、血友病の治療は大きく前進しましたし、今後もさらに進歩していく可能性があります。ですが、将来せっかくそのような治療を受けられても、その時点で関節症が進んでいたり、身体を動かすのがつらくなってしまうと。

現時点で関節症がある患者さんでも、いまの標準的な治療を継続することで症状を軽減したり、関節症の進行を抑えたりすることができる可能性があります。これからの長い人生を快適に過ごすためにも、一度、ご自身の治療を振り返り、関節を大事にいただければと思います。