

Voice of hEmophilia patients eNjoying  
Turning Seasons



2022

WINTER

QUATRE

キャトル・ヴァン

VENTS



積もる優しさ。

サノフィ株式会社

sanofi

# 患者さんそれぞれの生活に合わせた 治療法を主治医と相談し、 より安心して冬を過ごす。



新潟大学地域医療教育センター 血液内科 特任教授  
魚沼基幹病院 診療部長  
(現:新潟県立がんセンター新潟病院 血液・化学療法 臨床部長)  
関 義信 先生

冬は、寒いのが苦手な方で外出が億劫になる方もいれば、スキーやスノーボードなど、ウィンタースポーツを楽しむ方もいます。また、長い休暇で日常生活のリズムが乱れてしまう方もいるかもしれません。そんな冬という季節をより安心して過ごすために、どのようなことに気をつければよいでしょうか。新潟大学地域医療教育センター・魚沼基幹病院の関 義信先生に教えていただきました。

写真提供:関 義信先生

## 知っておきたい、冬ならではのリスク

私が勤務している新潟県魚沼地区は、日本でも有数の豪雪地帯です。私が赴任してからこれまでに、雪かきをしていたら足首や肘に出血を起こしてしまったという患者さんを何人も診てきました。足元が安定しない雪の上での作業は、通常よりも関節にかかる負担が大きくなりますし、ましてや新潟の雪は水気を多く含んでいて重いので、関節への影響はより大きなものになります。雪の上での作業は十分注意して行う必要があるでしょう。

また、雪が降らない地域でも、路面が凍結していたり寒さで体の動きが鈍ったりしていると、転倒の恐れがあるので注意が必要です。

転倒は出血の大きなリスクですし、転び方によってはしばらく普通の生活を送ることができなくなってしまうこともあります。外出の際は転ばないように特に意識し、家の中にいるときも、床に物を置かないようにしたり、段差をなくしたりするなど、転倒の原因となるものを極力排除しておくことが大切です。

また、冬は関節の調子があまりよくないという方もいらっしゃると思います。寒さで筋肉が硬くなり関節に負担がかかることが原因ですが、それを防ぐために、暖かくして過ごしたり、体を温めたりすることをお勧めしています。



## 冬は体重増にも注意

冬は活動量が減るために体重が増える方が少なくありません。体重が増えればそれだけ関節への負担が大きくなりますし、運動不足にもなってさらに体重が増えるという悪循環を招くため、注意が必要です。この時期、私は診察時に患者さんの体重を必ず確認するようにしています。

体重増解消のためには運動することがよいのですが、少しくらいの運動では、体重は減らないと考えておいた方がよいでしょう。少し汗をかいただけで運動した気分になるかもしれませんが、それ以上にカロリーを摂取していたら、体重は減りません。なかなか体重が減らない方は、食べる量を少し減らすことを心掛けてみましょう。



## 行動する前は、予備的補充が必要かどうかを考えてみる

スキーやスノーボードなどを楽しむようなアクティブな方は、体を動かす前の予備的補充療法\*（以下、予備的補充）の検討が不可欠です。とはいえ、もう皆さん慣れていて、きちんと対応されている方が多いかもしれません。私は雪国に勤務していることもあって、「患者さんがスキーに行くので、もしものことがあったら診察をお願いします」と他院の主治医から依頼されることが多い

のですが、実際にスキーなどで出血した患者さんを診察することはあまりありません。しかし、油断は禁物です。重症の患者さんだけでなく、軽症、中等症の患者さんも、運動する前に予備的補充について意識するようにしましょう。

※予備的補充療法：激しいスポーツなど、出血する可能性が高い活動の前に、予防的に凝固因子を補充するやり方です。出血を防ぐとともに、出血しても程度を軽くすることができます。



## ワクチン接種の際も、予備的補充を忘れずに

多くの方がすでに新型コロナワクチンを接種されているかもしれませんが、患者さんから「ワクチンを接種しても問題ないか?」という質問を受けることがしばしばありました。新型コロナワクチンは筋肉注射で行うので、筋肉内出血のリスクがあります。しかし、予備的補充を

行ってから接種すれば大きな問題となることはないでしょう。実際に、私が受け持っている患者さんでトラブルになった方は今のところいません。ワクチン接種がまだの方は、主治医によく相談の上、接種を検討してください。



## 冬休み前には、血液製剤の在庫切れにも注意

この時期、患者さんに必ず確認するようにしているのが、製剤の本数です。次の診察までに、定期補充と予備的補充、それぞれで何単位必要かを話し合っておくことが大切です。年末年始は休診になる医療機関も多いので、何かあつ

たときに困らないように事前に備えておきたいものです。また、万が一の出血を想定し、そのときにどうするかを主治医に相談しておくのもよいでしょう。いざというときの対応策が頭に入っていれば、より安心して冬を過ごすことができます。

## 生活スタイルは人それぞれ。 自分に合った治療法について日頃から主治医に相談を

日本は小さな島国ですが、南北に長く、地域によって気候が異なります。また、四季の景色もさまざまです。同様に、そこに住む私たちの環境や生活スタイルも人それぞれで、多様性があります。したがって、画一的な治療を行っていたのでは患者さんの治療満足は十分には得られないだろうと私は常に考えています。患者さんの話をよく聞いてそれぞれの事情に合わせた治療を行うこと、そして、その治療に

よって患者さんの生活の質(QOL: Quality of Life)を高めることがとても大切です。

患者さんの生活環境に変化が起これば、当然、治療法の変更も必要になってくるでしょう。生活環境の変化は、患者さん側から伝えていただかなければ医師は気付くことができません。より良い治療を継続するために、どんな些細なことでも主治医に伝えていただければと考えています。

# 血友病患者さんの骨の健康

奈良県立医科大学 整形外科教室 リハビリテーション医学講座 准教授 稲垣 有佐 先生 ゆうすけ

治療の進歩により、血友病患者さんの寿命は、昔と比べて長くなってきています<sup>1)</sup>。そこで気になるのが骨の健康。ヒトの骨量は、20歳前後にピークを迎え、その後は骨量を維持したあと、50歳前後から低下し始めることが知られています<sup>2)</sup>。骨量の低下は、血友病の患者さんにとっても大きな関心事かもしれません。骨の健康を保つために、血友病患者さんはどのようなことに気をつければよいのでしょうか。奈良県立医科大学 整形外科教室の稲垣有佐先生にお話を伺いました。

**Q** 血友病患者さんは骨密度が低下しているといわれていますが、それは本当でしょうか。

**A** 血友病患者さんの骨密度に関する研究はこれまで数多く行われていますが、その多くが、骨密度の低下を報告するものとなっています。例えば、イタリア\*のlorio医師は過去の研究報告を集めて血友病患者さんの骨密度について調べ、重症の血友病患者さんの腰椎の骨密度は、成人、小児ともに低かったことを報告しています<sup>3)</sup>。また、アメリカのKempton医師も、50歳以上の血友病患者さんの中で骨密度が正常な人の割合は19%にとどまり、骨粗鬆症がある人の割合は38%であったことを報告しました<sup>4)</sup>。世界血友病連盟(WFH)のガイドラインにも、血友病患者さんの骨密度は低下していることが記載されています<sup>5)</sup>。これらはいずれも欧米での報告ですが、日本人を含むアジア系の人種は、欧米の人種に比べて骨量が少ないといわれています<sup>6)</sup>、日本人の血友病患者さんは、骨密度の低下によりいっそう注意を払う必要があると考えられています。

※文献執筆当時

**Q** 血友病患者さんの骨密度の低下は、なぜ起こるのでしょうか。

**A** いくつかの原因がありますが、1つは運動量の不足が挙げられます。ヒトの骨量は20歳前後に最大となります(これを最大骨量といいます)、骨が作られるこの時期に運動量が不足していると、最大骨量が少なくなってしまうことがあるのです。幼少期から定期補充療法を行ってれば、骨を作るために必要な運動量は確保できますが、まだ定期補充療法が行われていなかった頃に幼少期を過ごした患者さんの中には、最大骨量が少ない患者さんもいると思われます。それが、血友病患者さんでの骨密度の低下というデータに表れているのだと想定されます。

もう1つ、骨を作るために必要なビタミンDが不足している可能性も指摘されています。ビタミンDはカルシウムの吸収を高め、骨密度を増加させますが、これが不足していると作られる骨の量が減ると考えられるのです。ビタミンDは日光を浴びることによって体内で作られますので、家の中にもこもりがちだと十分なビタミンDが生成されない可能性があります。日照時間が少ない冬は、特に注意が必要です。また、後ほどお話しするように、食事から摂取するビタミンDが不足している可能性もあります。

## Q 骨密度が低下することは、なぜ問題なのでしょう。

**A** 骨折するリスクが高くなるからです。骨折してしまうと、治るまでは通常の生活が難しくなりますし、その後の生活に支障を来す原因にもなることがあります。

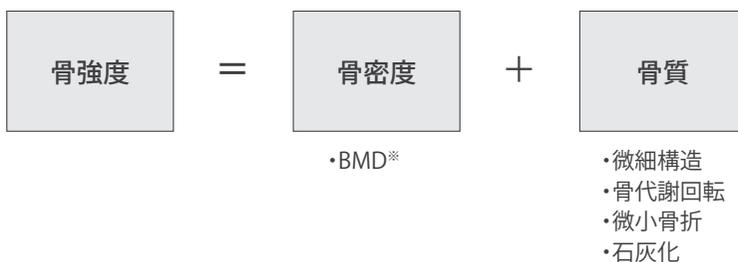
また、骨密度の低下やビタミンD不足は、関節症とも関連することが報告されています<sup>7)</sup>。骨密度が低下すれば関節症が悪化する可能性があり、関節症が悪化すれば運動量も減ってさらなる骨密度の低下につながる、という悪循環も起こり得ます。そうならないように、常日頃から骨の健康を意識しておくことが大切です。

## Q 現在の自分の骨の状態をまず知ることが大切です。

**A** そうですね。骨密度の低下は、普段の生活の中でなかなか、気付くものではありません。知らず知らずのうちに骨が弱くなっていて、気がついたら骨折していた、ということもあります。一度は整形外科を受診し、骨の健康をチェックしてもらうとよいでしょう。

また、厳密にいうと、骨密度だけが骨の健康の目安ではありません。骨の強度は、骨密度と骨質によって決まります(図)<sup>8)</sup>。骨質は日常診療で測定することが難しいため、簡単に測定できる骨密度が目安として使われています。整形外科では、X線検査などの検査も行って、総合的に診断を行います。

図 骨強度におよぼす骨密度と骨質の関係 (NIHコンセンサス会議のステートメントより)



※BMD: Bone Mineral Density (骨密度、骨量)

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会(日本骨粗鬆症学会, 日本骨代謝学会, 骨粗鬆症財団), 委員長 折茂 肇編:  
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版, 2015, p.2.

## Q 骨の健康を維持するために、 どのようなことに気をつければよいでしょうか。

**A** まずは体を動かすことが大切です。骨と筋肉に適度な負荷をかけることが重要で、WFHのガイドラインには運動をする際の留意点が記載されています<sup>9)</sup>。具体的には、コンタクトスポーツ(相手の選手と肉体的接触があるスポーツ)は避け、関節に大きな負担をかけずに重力がかかるような運動がよいでしょう。ウォーキング、ジョギング、水泳、ゴルフ、サイクリングなどのスポーツや、スクワットなどの筋肉トレーニングがお勧めです。

骨も筋肉も、使わないと衰えてしまいますし、関節も動かしていないと可動域が狭まってしまいます。そうならないように、体を動かすことを常に意識したいものです。できれば、整形外科医・リハビリテーション科医や理学療法士の指導を受けて運動するとよいでしょう。患者さんそれぞれの状態に合った運動が必ず見つかるはずなので、一度相談してみたいかがでしょうか。

## Q 食生活ではどのようなことに注意したらよいでしょうか。

A 食事もとても大切です。日本骨粗鬆症学会が作成したガイドラインに、骨粗鬆症の治療時に推奨される食品、過剰摂取を避けた方がよい食品が記載されています(表)<sup>8)</sup>。これらの食品をバランスよく取ることをお勧めします。とりわけ、ビタミンDが摂取できる魚類、きのこ類などは意識して食べるようにするとよいでしょう。

表 骨粗鬆症の治療時に推奨される食品、過剰摂取を避けた方がよい食品

推奨される食品	過剰摂取を避けた方がよい食品
<ul style="list-style-type: none"><li>・カルシウムを多く含む食品 (牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆製品)</li><li>・ビタミンDを多く含む食品(魚類、きのこ類)</li><li>・ビタミンKを多く含む食品(納豆、緑色野菜)</li><li>・果物と野菜</li><li>・タンパク質(肉、魚、卵、豆、牛乳・乳製品など)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・リンを多く含む食品(加工食品、一部の清涼飲料水)</li><li>・食塩</li><li>・カフェインを多く含む食品(コーヒー、紅茶)</li><li>・アルコール</li></ul>

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会(日本骨粗鬆症学会, 日本骨代謝学会, 骨粗鬆症財団), 委員長 折茂 肇編: 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版, 2015, p.79.

Report of a WHO Scientific Group: WHO Technical Report Series 921, Prevention and management of osteoporosis, 2003. Bonaiuti D, et al.: Cochrane Database Syst Rev. 2002; (3): CD000333.

## Q 今おっしゃったような運動習慣や食生活に注意するとともに、血友病の治療も継続していくことが大切です。

A そのとおりです。血友病の治療をきちんと行っていれば出血が起こりにくくなるので、関節症の発症や悪化を防ぐことにつながり、運動も続けることができるようになります。骨の健康を維持する上で、定期補充などの血友病治療の継続は大前提だと思います。

## Q 最後に、骨の健康が気になっている血友病患者さんへのメッセージをお願いします。

A 血圧や血糖値、コレステロールなどについては自分の数値を知っている方も多いと思いますが、骨密度まで知っている方は少ないかもしれません。しかし、骨密度もそうした数値と同じように自分自身で把握し、管理していくことが重要です。

骨の健康維持は、これからの長い人生を歩む上で欠かせないものです。ここで話したことが、少しでも患者さんのお役に立てることを願っています。

1) Franchini M, et al.: Br J Haematol. 2010; 148(4): 522-533.

2) Heaney RP, et al.: Osteoporos Int. 2000; 11(12): 985-1009.

3) Iorio A, et al.: Thromb Haemost. 2010; 103(3): 596-603.

4) Kempton CL, et al.: Haemophilia. 2014; 20(1): 121-128.

5) WFH: WFH Guidelines for the Management of Hemophilia, 3rd Edition, 2020.

6) Lo JC, et al.: J Am Geriatr Soc. 2020; 68(11): 2656-2661.

7) Andrawes NG, et al.: Haemophilia. 2020; 26(2): 325-332.

8) 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会(日本骨粗鬆症学会, 日本骨代謝学会, 骨粗鬆症財団), 委員長 折茂 肇編: 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版, 2015.

# エクササイズ動画のご紹介

エクササイズ動画シリーズ

<https://www.hemophiliatoday.jp/support/movie-exercise/index.html>

サノフィ株式会社が提供している血友病患者さん向け情報サイト「ヘモフィリアTODAY」では、自宅でできるエクササイズ動画をご紹介します。

トレーニング・ストレッチ・バランスの3つのキーワードで、7エピソードと紹介動画があり、部位別にどのようなことが期待できるかの解説付き。動画はそれぞれ1～3分程なので、毎日少しずつでも続けられ、患者さんの体力や強化したい部位に合わせて選んでご覧いただけます。

ポイントと写真付きの冊子もご用意していますので、併せてご活用ください。



The screenshot shows the homepage of the Hemophilia Today website. At the top, there is a search bar and navigation tabs for '血友病とは' (What is hemophilia), '治療について' (About treatment), '日常生活ガイド' (Daily life guide), '患者さんサポート' (Patient support), and 'みんなの体験談' (Everyone's testimonial). The main banner features a doctor and a patient, with the text '患者さんサポート エクササイズ動画シリーズ' (Patient support exercise video series). Below this, there is a sub-header '自宅でカンタンにできる！血友病患者さん向けエクササイズ' (Easy to do at home! Exercises for hemophilia patients) and a video thumbnail showing a person sitting on a chair. The text below the thumbnail states: '血友病患者さんのための自宅でできるエクササイズを公開中です。トレーニング・ストレッチ・バランスの3つのキーワードで、7エピソードと紹介動画があり、部位別にどのようなことが期待できるかの解説付き。動画はそれぞれ1～3分程なので、毎日少しずつでも続けられ、患者さんの体力や強化したい部位に合わせて選んでご覧いただけます。' (We are publishing exercises for hemophilia patients that can be done at home. With the keywords of training, stretching, and balance, there are 7 episodes and introduction videos. Each video is 1-3 minutes long, so you can continue every day a little bit. You can choose the video that suits your physical strength and the parts you want to strengthen.)

## キャトル・ヴァンの名前の由来

みなさまご存知でしたか？

キャトル・ヴァンの名前の由来は

フランス語で、「4つの風」を意味します。

あまり知られていませんが、実は、

フランスでは四季を通して大西洋や地中海の影響で

4つの方向(東西南北)に向かって風が強く吹きます！



※掲載している情報は2021年12月の発刊当時のものです。