



MS・NMOSD・MOGADと
付き合っていくためのヒントを
お届けいたします。
今回も看護師さんから
お寄せいただきました。

再発時の過ごし方と注意点

MS・NMOSD・MOGADが再発した時は、症状は良くなるのか、治療中の仕事はどうすればいいかなど、不安でいっぱいになる人も少なくありません。再発した時期は、どのようなことに気を付けたらよいでしょうか。

■ 急性期治療中に生活面で注意することは？

再発時の治療の第一選択はメチルプレドニゾン大量静注療法（ステロイドパルス療法）です。多くは1回1時間半～2時間ほどの点滴を3日間行います。パルス療法の副作用など、急性期治療中に気を付けることを3点挙げました。

① 休息：

急性期治療中は安静が第一です。また、パルス療法で不眠や頭痛を感じる人が多いとの報告があります。無理をせず、身体を休めるようにしておきましょう。

ステロイドパルス療法の副作用
イライラ、不眠、むくみ、胃部不快、持病のある方は、血糖上昇、
血圧上昇、緑内障の悪化に注意が必要です。

② 感染予防：

パルス療法だけで急激に感染症にかかりやすくなるというわけではありませんが、感染症は免疫のバランスを崩します。感染予防は継続しましょう。

③ 点滴中のお口直し：

副作用で味覚に変化を感じる人もいます。点滴中から口の中が金属のような味になることが多いようです。点滴中の不快感軽減に飲み物や、飴・ガムなどのお口直しを持っておくとよいでしょう。

■ いつもと同じように過ごしていい？

再発症状が軽度であったり、パルス療法の効果で普段と変わらずに過ごせたりする方もいるかもしれませんが、ですが、再発があった時は、体内の免疫のバランスが崩れている可能性があるため、体力を消耗することや、ストレスが強い状況は避けた方がよいでしょう。

特に、これからの冬の時期や人が多い場所への外出は、感染症のリスクが高まります。パルス療法によって感染しやすくなっていることもあり、MS・NMOSD・MOGADでは感染症が大敵ですので、その点を注意して過ごしましょう。

■ 安静にしすぎたら力が落ちない？

無理しないようにと思っていると、体力が落ちてしまうのが心配ですね。急性期治療中は心身の安静が重要ではありますが、長い時間横になっていると筋力が落ちたり、関節が固くなってしまいます。座っておくだけ

でも姿勢を維持するために筋肉を使うので、1日の生活リズムはなるべく崩さず、普段活動している時間は体を起こすようにしましょう。

急性期治療中は連日の通院に体力を使うと思いますので、帰宅後は身体を休めてください。

■ 感染症には特に注意すべき？

感染症は免疫のバランスを崩し、再発のきっかけや体力の消耗につながります。再発予防のお薬、また、パルス療法では感染しやすい状態にもなるため、感染予防はMS・NMOSD・MOGADの方にとってとても重要です。手洗いがいいはもちろん、人が多い場所ではマスクを着用しましょう。

■ 外来パルス時は仕事を休むべき？

連日のパルス療法を外来で行っている方の中には、お仕事をしながら通院されている方もいるかもしれません。休みにくい状況であったり、自分は休みたくないけど、主治医や職場の上司に相談したら休むように言われてしまうかもしれないから仕事と治療をこっそり両立している、という場合もあるかもしれません。



休むかどうかの判断材料にしてほしいことは、1つはやはりご自身の体調です。

再発の症状が仕事に影響しないか、再発の原因と思われるような忙しさじゃないか。周りの状況も気になるところですが、お仕事を続けていくためにも休むということを選択肢に入れてください。

また、パルス療法の副作用の不眠は、いつもより睡眠が十分でなくても意外と動けてしまいます。無理してしまわないように、仕事に行くとしても残業しないなど、意識して身体を休めるようにしましょう。

再発は予測することが難しく、急に休むということはなかなか難しいかもしれません。職場で病気について公表しておく必要はありませんが、あらかじめ直接の上司や産業医など一部の人にだけでも、急な治療が必要になる可能性があるということを相談しておくこともお勧めです。

休む場合に、診断書が必要になることもあるので確認しておきましょう。

編集部より

主治医や周囲と相談しながら

再発の時期は、
身体のことだけでなく、
仕事や生活のことで
たくさん迷いが生まれます。

「休む」「続ける」のどちらも、
間違いではありません。

その時の体調と状況に合わせて、
主治医や周囲と相談しながら
決めていただけたらと思います。