

ライフハピネスデイサービス機能訓練の考え方

筋無力症のリハビリ運動：エビデンスに基づいたアプローチ

筋無力症は、神経と筋肉の伝達がうまくいかなる自己免疫疾患で、筋力低下や疲れやすさが特徴。症状は日によって変わったり、繰り返し体を動かすと悪化したりします。リハビリテーションは、患者さん一人ひとりの状態に合わせて慎重に行う必要があり、無理な運動は避けることが大切とされている。

当施設での機能訓練ならびリハビリテーションの基本的な考え方

筋無力症のリハビリテーションを進める上で、以下の点が重要とします。

- **個別性:** 患者さんそれぞれに合わせたリハビリ計画を立てることが不可欠です。症状の重さ、他の病気の有無、生活習慣などを考慮します。
- **過度の運動（過用）の回避:** 筋力トレーニングは大切ですが、無理な運動は症状を悪化させる可能性があるため、適切な負荷と十分な休息が必要です。
- **疲労管理:** 疲れやすさへの対策が非常に重要です。活動量や疲労度を客観的・主観的に評価し、運動量を調整します。
- **QOL（生活の質）の向上:** 日常生活が楽になり、活動的になることで、生活の質を高めることを目指します。

エビデンスに基づいたリハビリ運動の種類と効果

- 最近の研究やガイドラインでは、以下のリハビリテーション方法が有効である可能性が示されています。（状況において、すべて一度に行う必要はない）

1. 筋力トレーニング

- **エビデンス:** 論文のレビューでは、運動によって患者さんの身体機能や筋力が向上したと報告があります。理学療法士の指導のもと自宅で行うトレーニングでも同様の効果が見られます。
- **内容:**
 - **低負荷・高回数:** 無理のない範囲で、軽い負荷で回数を多く行うことが推奨されています。
 - **漸増負荷:** 疲労や筋力低下の様子を注意深く観察しながら、徐々に負荷を上げていきます。（基本 60 秒/毎）
 - **抵抗運動:** 軽い抵抗を使ったトレーニングも効果的です。
- **注意点:** 疲れやすさを考慮し、短時間で休憩を挟むなど、個々の状態に合わせて調整することが不可欠です。症状が悪化する兆候が見られたら、すぐに中止して医療

従事者に相談しましょう。

2. 呼吸トレーニング

- **エビデンス:** 呼吸トレーニングは、呼吸筋の力や肺活量を改善する効果があるとされています。特に筋無力症では呼吸筋の力が弱まり、呼吸がしにくくなることがあるため、呼吸機能の維持・改善は非常に重要です。
- **内容:** 腹式呼吸、口すぼめ呼吸、ハッフィング（咳き込み）など、呼吸筋を意識したトレーニングが行われます。
- **注意点:** 呼吸の状態を定期的に評価しながら、安全に進める必要があります。必要に応じて人工呼吸器などの補助も検討されます。

3. バランス・協調性トレーニング

- **エビデンス:** バランス訓練は、転倒のリスクを減らすのに役立つと報告されています。
- **内容:** 姿勢の安定性を高め、転倒を予防するためのバランス運動などが行われます。

4. 有酸素運動

- **エビデンス:** 全身持久力の向上に役立つ可能性がありますが、疲れすぎないように、軽い運動から始め、体調を見ながら調整することが必須です。ウォーキングマシンや自転車エルゴメーターなどを使った運動が考えられます。

5. ADL（日常生活動作）訓練・エネルギー保存法

- **エビデンス:** 日常生活における機能改善に直結します。
- **内容:**
 - **活動の優先順位付けと計画的な休憩:** 1日の活動を小分けにし、適切な休憩を挟むことで体力の消耗を防ぎます。
 - **補助器具の活用:** シャワーチェアや柄の長い道具など、体への負担を減らす自助具を活用します。
 - **住環境の調整:** 手すりの設置など、安全に生活できる環境を整えます。
 - **代償技術の習得:** 特定の動作が難しい場合に、別の方法で同じ動作を達成するための技術を学びます（例：片手での着替え方など）。

論文・文献・ガイドライン

- Corrado B et al. (2020). 重症筋無力症のリハビリテーションにおけるエビデンスに基づく実践(文献の系統的レビュー). J Funct Morphol Kinesiol. 5(4):71.
 - 日本神経学会「重症筋無力症／ランバート・イートン筋無力症候群診療ガイドライン 2022」
 - 「重症筋無力症（MG）の方が運動に取り組むには？理学療法士が注意点を解説 - UCBCares©」
-

リハビリテーションを行う上での注意点

- **専門家との連携:** 筋無力症のリハビリテーションは、症状の変動が大きいため、必ず**医師や理学療法士といった専門家の指導のもとで行うことが重要**です。自己判断での無理な運動は、症状の悪化や重篤な状態（クリーゼ）を引き起こす可能性があります。
- **症状の観察と報告:** 運動中に疲れの増強、筋力低下の悪化、息苦しさなどの症状が出たら、**すぐに運動を中止し、医療従事者に報告**しましょう。
- **薬物療法との兼ね合い:** 筋無力症の治療は薬が中心であり、リハビリテーションはそれを補うものです。薬の効果や副作用、病状の変化に合わせて、リハビリの内容を調整する必要があります。
- **精神的なサポート:** 慢性疾患のため、精神的な負担も大きいです。リハビリテーションを通じて活動量を維持し、生活の質を向上させることは、心の安定にもつながります。

筋無力症のリハビリ運動は、患者さんの状態を慎重に見極め、エビデンスに基づいた適切な方法で行うことで、日常生活の質の向上に大きく貢献することが期待されます。