

## 多発性骨髄腫生存者に於ける移動性と安全性について

サンドラ・ロームと Myeloma Today の対談

サンドラ・ローム、正看護師、看護修士、上級腫瘍学有資格看護師  
シーダースサイナイメディカルセンター  
米国カリフォルニア州ロサンゼルス

**看護指導者委員会 (NLB) のケアプラン原稿が健康管理の専門家達の為に準備されつつあります。Myeloma Today の読者である患者さん達や介護者達に、何を伝える事が出来ますか？**

骨髄腫の患者さん達は、新しく利用可能となった治療オプションのおかげで、より長生きされるようになっています。他のがん生存者の場合とほぼ同様に、長期骨髄腫生存者は治療や治療からの回復、及び病気そのものの影響等の様々な問題に対処していかなければなりません。最適な機能化というのは、長期骨髄腫生存者の生活の質の鍵となるものです。

多発性骨髄腫は 90% の患者さんに於いて、貧血や骨疾患を引き起こす要因となります。

診断時や、治療中に於ける副作用の影響として、移動性の減少、痛み、骨粗しょう症から来る代謝障害、神経障害、虚弱、及び疲労などがあります。移動性に関する課題は患者さんによって違います、しかし移動性や活動性の欠如を伴う問題は、生活の質に影響し、又、継続的な治療の障害となることもあります。

NLB 管理ケアプランの私のセクションの目的は、健康管理の専門家に、移動性や転倒の危険、及び骨髄腫の患者さんの介護計画になくてはならない、計画的な運動などについての情報を提供する事です。その趣旨は、新規に診断された骨髄腫患者、治療中の患者、及び長期生存者を見極め、評価する看護師や医師に手段を提供する事です。

骨髄腫の患者さんは、治療に関連する身体的変化を経験することがあります。これらの変化のいくつかには、末梢神経障害、筋肉の消耗、疲労、及び胃腸の問題などが含まれます。

これらの問題は、患者さんのその他の要因に加えて、日常の移動性、安全性、及び安全に機能を果たす能力などを妨害する可能性があります。

骨髄腫の患者さんは、その健康状態とは無関係に、65 才以上の病気でない普通の人と比べて、転倒に関する特別な危険因子を持っています。骨髄腫の患者さんは 1 つ以上の転倒の危険因子（即ち、視力障害、起立性低血圧、歩行や平衡の障害、薬剤による副作用、及び変形性関節疾患）を持っている事があるので、単一の要素が必ずしも患者さんの転倒の危険を予見しないかもしれません。骨髄腫における骨の問題を考えれば、転倒はよりしばしば骨折に繋がります。

**NLB は移動性についてどういうことを推奨なさいますか？**

私達は患者さんの基礎数値の履歴の評価や身体的な面についての評価は、神経機能、筋肉の強さや平衡能力、及び視覚の鋭敏さなどに焦点を当てて行う事を推奨します。臨床検査、その他の健康状態、及び薬剤などは患者さんの機能面への影響という点から検討するべきだと思います。MRI やその他の画像検査は、運動プログラムの処方前に必要となるでしょう。骨密度のスキャンは、病気の診断時に於ける評価や、毎年のビスフォスフォネート剤、即ち、骨量の減少を防ぐ薬剤の類ですが、その使用について指導するために有用なものです。患者さんの健康状態は時間が経てば変わることがあるので、進行中のものだけでなく、基礎数値についての評価も、健康管理チームとの会合毎に実施する事が非常に重要です。

**身体活動について NLB はどのようなことを推奨なさいますか？**

計画的な身体活動とか、運動は、総合的な健康プログラムの一環であるべきで、それには栄養学、体重管理、

及びサポートグループの様な、可能性のある、補足的な精神療法が含まれます。身体活動や、運動の計画の前の全ての評価には、患者さんの以前の活動や、運動の好みなどが含まれるべきで、それらは独特のものであり、色とりどりのものであるかもしれません。

運動には3つのタイプがあります。つまり、有酸素運動、抵抗運動（筋トレ）、そして柔軟運動です。どの運動を選択するかは、その人の目指すゴール、健康状態、今までの運動の履歴、そしてがんの経験などに依ります。骨髄腫の患者さんとの研究には有酸素運動の要素、通常は歩行運動ですが、ある場合には、ランニングやサイクリングに加えて、運動用のストレッチバンドを使った筋力トレーニングなども入っていました。身体活動は体調を改善し、そして身体機能も改善する可能性があります。研究結果によれば、全ての種類のがんの生存者に於いて、運動の与える可能性を示しています。適切な身体機能や運動の恩恵には、精神的利得ばかりでなく、身体的な利得もあることがわかってきたのです。身体活動は、がん治療の間やその後に、心肺の健康状態を改善し、治療中の症状や生理学的な影響を改善し、更に治療後の活力を改善する事がわかってきたのです。

がん患者さんに於ける、運動のプラス効果には、睡眠の質の改善、心的状態の改善、総合的な生活の質の改善、がん関連の苦痛や、がん関連の症状の軽減のみならず、機能的、そして身体的度合いの改善などがあります。ヨガの様な穏やかなストレッチ運動によって、情緒的な利点、例えば、緊張がほぐれるとか、憂鬱やイライラ、痛み、疲労などの軽減、そして、より一層の元気の回復や、リラクゼーションなどがみられます。運動は治療の完成を助け、そしてもしかすると、毒性をも軽減するかもしれません。運動は、かなり進行した状態の病気の患者さんが体力や健康を回復し、疲労を軽減し、そして感情の状態を改善するのに役立つ可能性があります。

運動プログラムに参加する骨髄腫生存者の方々に於ける運動介入法の研究は、運動を安全に行う事が出来る、ということを示しています。例えば幹細胞移植の様な、積極的な治療を行っている骨髄腫の患者さんでも、その個人に合わせて調製された、強化・耐久運動プログラムに安全に参加する事が出来ます。

機能的な能力や体力、平衡能力の改善は、個人の転倒や、転倒に関連するケガをすることのリスクを明らかに低減してくれます。移動性についての問題や、転倒の潜在的リスクを抱えている患者さんは、特に下記に取り組まねばなりません。

- ・安全のための緊急の必要性（病院の転倒予防プログラム、家庭内の補助、補助具の使用）
- ・神経障害といった、潜在的な異常や、問題箇所の治療や管理
- ・薬剤の調整
- ・歩様や平衡、そしてストレッチングのトレーニングを含む運動プログラムの推奨
- ・日課の評価と見直し
- ・家庭環境の安全

### どのような予防策を考えるべきでしょうか？

患者さんはご自分の運動計画をいつ見直し、控えるべきか、ということについて教育を受ける必要があります。例えば、熱のある時、患者さんはグループに参加する事をさけるべきです。又、もし血小板の数値が下がっているならば、激しい活動は非常に懸念されますし、転倒しないように平衡の安全を保つことが非常に大事です。平衡を保つことが難しい患者さんは、椅子や壁を使って平衡を保つ必要があります。

患者さんは自分の身体の状態に耳を傾けて、不快感を感じる様な活動を避ける様に、注意しなければなりません。臨床医は治療計画の一環として、全ての患者さんに安全な活動を推奨すべきです。一方では、以前活動的だった患者さんは、何かをする時に補助を頼んだり、歩行器を使ったり、という様な規則に縛られることは望まないかもしれません。又、他方では、殆ど身体を動かさない人は、骨の健康に於ける運動の重要性を判らないかもしれません。安全な移動性や身体活動についての計画は、個々の患者さんの必要性に合わせたものとする必要があります。

如何なる状況においても、患者さんの安全のために、緊急要件が優先されるべきだし、患者さんの環境は、安全に動けることを最大限確保する（例えば、敷物を敷いたり、手摺りや、握り棒を設ける等）ために、よく調べて、見直されるべきです。

### 進行中のアセスメントや見直しについては、どう思われますか？

がんのリハビリはめったに直線的ということはありません。つまり、骨髄腫の生存者は長い間に、痛みや神経障害といった、様々な問題や症状を抱えることとなります。転倒の危険、身体活動、薬剤や副作用、臨床検査や診断学的検査、栄養学、そして、その他の健康問題の適切な管理等についての、進行中の患者さんに関する評価というのは必須のものです。

毎週の運動の記録を保管することは、患者さんが、自分の行った運動の頻度や強さ、そして持続時間などを辿るのに役立ちます。患者さんの記録された運動パフォーマンスに基づき、プログラムは患者さんの身体機能に最も良く合う様に改善することが出来たのです。（つまり、もし患者さんがとても疲れていると感じれば、それに応じて運動の強さを下げる事が出来ます）。

### 何か、結びのコメントを戴けますか？

運動や活動として、何が推奨され、あるいは保証されたとしても、患者さんの医療サービスの提供者が注意深く、それを評価する必要があります。患者さんとその家族は、患者さんの毎日の健康状態に基づいて、患者さんの活動をそれに合う様に調整したり、疑問に思ったり、気になったりした事を健康管理チームに伝える様に指示されなければなりません。

出典：「Myeloma Today」 Summer 2010, Volume 8 Number 3: Page12

[http://myeloma.org/pdfs/MT803\\_d3-web\\_.pdf](http://myeloma.org/pdfs/MT803_d3-web_.pdf)

### 【日本の顧問医師のコメント】

今回の記事は骨髄腫患者さんにおける運動療法の有用性について述べたものです。骨髄腫患者さんは病気自体の影響で骨病変や貧血を合併し、また、治療による副作用として末梢神経障害や筋力低下をきたすことから、一般的には体の運動機能が損なわれます。適切な運動療法を行うことで転倒や骨折を防ぐとともに、精神的にも好ましい効果が得られることが報告されています。我が国では健康管理チームによる指導は普及していませんが、装具や杖の使用については整形外科医や理学療法士と相談し、リハビリテーションを勧めることが重要です。

翻訳者： 村上

監修者： 日本の顧問医師