

ヘモフィリアセミナー「一緒に守っていこう、私たちの関節！『関節ケア』理学療法士とヨガインストラクターに教えてもらう関節のための動き」を開催

開催日時：2022年11月26日（土）14～16時

会場：コンファレンススクエア エムプラス10F グランド

共催：一般社団法人 ヘモフィリア友の会全国ネットワーク、一般社団法人 EFPIA Japan（欧州製薬団体連合会）

司会：むさしのヘモフィリア友の会 A.N.さん、EFPIA Japan 血液製剤部会 田中恵理香さん

血友病性関節症に関する悩みが多い血友病患者さんにとって参考となる情報をお届けしようと、「一緒に守っていこう、私たちの関節！『関節ケア』理学療法士とヨガインストラクターに教えてもらう関節のための動き」と題した本セミナーが開催されました。当日は会場に加えオンラインからも多くの方が参加くださいました。血友病性関節症経験者の体験談、医師の講義、そして、ヨガの呼吸法やエクササイズ。盛りだくさんの内容を参加者全員で楽しみました（イベント全体のプログラムの詳細は[こちら](#)）。

はじめに、三重大学医学部附属病院 輸血・細胞治療部 講師であり、ヘモフィリア友の会全国ネットワーク理事長である松本剛史先生から開会の言葉をいただきました。松本先生は本セミナーのテーマに触れて、「関節を守るという言葉には、血友病性関節症を予防すること、悪化させないことの2つの意味がある。これを日頃からより意識できるようになってほしい」という言葉とともにセミナーはスタートしました。

つづいてのプログラムはヨガインストラクターのYumiko先生による「集中力を高めるヨガの呼吸法」。ヨガを経験したことがない、という参加者が多い中、心身をリラックスさせることを目的としてまずはヨガの腹式呼吸を教えていただきました。

自分の解釈次第で行動は大きく変わる。

ヨガの呼吸法を学び穏やかな時間が流れる中、血友病性関節症の経験者による体験談のパートに移りました。ゲストスピーカーとして株式会社グローアップ代表の志村洋一さん（血友病Aの重症型）をお迎えし、司会のA.N.さんとともに対談形式で自らのご経験をお話しいただきました。志村さんは外食業界を経験したのち、独立・起業現在は外国人採用のコンサルティングを中心に活躍されています。



写真上：対談をされるA.N.さん（左）と志村さん（右）

自他ともに認める運動神経万能だったという小学生時代。一方で、球技大会も林間学校の山登りもすべてドクターストップがかかってしまう。それでも親御さんや学校の先生のサポートなどがあり、「やりたいことはやらせてもらえる環境だった」そうです。志村さんの周囲の人たちは「転ばないようにさせることも大事だが、転んだ後どうフォローするかということを考えてくれた」と振り返っていました。

現在は会社の代表として、外を出歩くことも多いと話す志村さん。血友病性関節症は特に足首に問題を抱えることが多く、志村さんも例外ではありません。「足首や関節への負担も大きいので、体重や体脂肪率の管理には気を付けないといけないと考えている」とのこと。

最後は「血友病であるという事実は変えられないけれども、自分の病気の解釈次第で行動は大きく変えられると思う。今の努力がすぐには報われなくてもその行動は将来必ず糧になる」と締めくくりました。

関節を定期的に評価することが大切。

プログラム4では、東京医科大学の近澤先生より、血友病性関節症の理解を深める講義が行われました。



写真上：講義をされる近澤先生

最初に血友病性関節症の発症機序についての説明がありました。血友病性関節症は関節内の出血から始まり、痛みを避けるために動きが減ることで筋力の低下が起こり、それまで負荷のかからなかったところに負荷がかかることで更に出血しやすくなるという悪循環にはまり、血友病患者さんの日常生活に影響を及ぼすようになります。

こうした悪循環に陥らないため、関節に積極的に向き合っていくことの必要性について世界血友病連盟（WFH）が2020年に出したガイドラインでも示されていると近澤先生は続けます。ガイドラインでは、血友病患者さんが一定程度の運動を行うことを推奨しています。

また、全米血友病団体（NHF）も主なスポーツとそのリスクの程度を分類しています。例えば水泳やウォーキングは一番リスクが少ない運動である一方、ラグビーやサッカーといったコンタクトスポーツは血友病患者さんにはリスクがある程度高い運動と分類されています。さらにこうしたスポーツのリスクの高さに応じて必要とされる凝固因子活性の目安を提唱している報告もあると紹介されました。

そうすると、個人の生活によってリスクも変わってきます。こうしたことから、漫然と早期から定期補充療法を行うだけで良いのか、という疑問も出てくる、と近澤先生は言います。近澤先生は「定期的に関節を評価していくことが大事」と語ります。なぜなら、関節評価をすることで、症状を感じていない患者さんでも4割ほどに血友病性関節症の所見が発見されたという報告があり、こうしたことから、痛みを感じなくても検査をすることの重要性が示唆されていると言えるからです。

関節評価には、レントゲン写真、MRI、超音波検査（エコー）などさまざまな手法があります。それぞれにメリットとデメリットがあるため、やはり大事なのは主治医と相談しながら決めていくことだと近澤先生は話しました。早期に発見することで治療を見直し、必要に応じて、より適切な治療を選択することができます。

できる範囲で生活の中にもエクササイズを。

次のパートでは、ヨガインストラクターのYumiko先生および大阪医療センターで理学療法士を務める中田貴士先生監修のもと、関節を保護するためのエクササイズを参加者全員で実践しました。Yumiko先生が手本を見せながら、中田先生に「この筋肉に効きます」など解説を添えていただきました。

立ったままかかとを上げ下げする運動、ヨガではおなじみの合掌しながら背筋を伸ばす運動、椅子に座りながら腰をひねったり足を上げ下げしたりする運動など、ゆっくりと、確実に全身の筋肉を刺激していきます。



写真上：参加者全員でヨガエクササイズをする様子
歩くときに重要となる足の筋肉へのアプローチを中心に、体のさまざまな部位を使ったエクササイズを、全部

で15種類ほど実践しました。

どの運動も簡単で、誰もが家で気軽にできるものばかり。「生活の中で取り入れられそうな運動があれば、できる範囲で続けてみてほしい」とのYumiko先生の話をもって、エクササイズパートは終了しました。

残りの時間で質疑応答、グラフィックレコーディングによる内容の振り返り、閉会の挨拶が行われ、会は閉幕。



写真上：グラフィックレコーディングを前に閉会の挨拶をされる松本理事長

質疑応答ではオンライン参加者からも質問が飛び交うなど、大いに盛り上がりました。閉会の挨拶にて松本先生が「皆さんに楽しんでいただけたと思う。来年もこのような企画ができれば」と話されていたように、今後の開催も期待したくなる有意義な2時間でした。



参加者アンケート結果

セミナー参加者にはセミナーの満足度（1～5点）をアンケートで伺いました。その結果、回答者のうちおおむね満足以上（4～5点）と回答した方が94%となりました。また自由記入欄でも、「講義や経験談、ヨガのエクササイズと色々学べた」といったような前向きなご意見が多く寄せられました。