

PsAのための 身体活動



patient navigation
center

身体活動は全身の健康に重要な役割を果たします。もしもあなたが乾癬性関節炎を患っているのであれば、適度な身体活動は可動域の改善、関節の痛みやこわばりの軽減、柔軟性の向上、体重減少などの利益をもたらすかもしれません。このガイドでは、身体活動の重要性に関する教育を行うとともに、身体活動を毎日のルーチンに加えるためのヒントを提供します。

定期的な身体活動は、特に慢性疾患を持っている場合は、あなたの健康を改善するために行うことができるもっとも重要なことの一つです。乾癬性関節炎とともに生きることは困難ですが、身体活動はあなたの生活を管理するのに役立ち、乾癬性関節炎の症状に対処するのに役立ちます。

身体活動は次のようなことに役立つかもしれません¹：

- やりたいことをするためのエネルギーが増える
- 長生きできる
- さまざまな病気のリスクを下げる
- 脳の働きを改善する
- 幸福感を感じ、不安や抑うつを軽減する
- 夜ぐっすり眠れる
- 生活の質を高める
- 骨の健康を改善する
- 体のバランスを高め、転倒のリスクを減らす
- 健康的な体重を維持する

乾癬性関節炎のための身体活動：

- 炎症と痛みを軽減する
- 関節周囲の筋肉を強化し、関節への負担を軽減する
- 関節や腱の柔軟性を高める
- 日常生活能力の維持
- 併存疾患のリスクを下げる

併存疾患について詳しく見てみましょう

乾癬性関節炎のある人は、関節のこわばりや筋力低下を起こすことがあります。また、併存疾患を発症するリスクも高くなります。併存疾患は、乾癬性関節炎のような、あなたの健康状態のために起こったり関連したりする病気や症状です。乾癬性関節炎を治療し、健康的なライフスタイルに変えることによって、これらの健康状態に関連するリスクを減らすことができます²：

- 心疾患
- 高コレステロール
- メタボリック症候群
- 不安やうつ
- 肥満
- 特定の種類の癌
- 高血圧
- 2型糖尿病

成人に対する身体活動の推奨

現在の身体活動レベルにかかわらず、より多く動き、より少なく座ることが重要です。

健康上のメリットを最大限に得るためには、成人は毎週150分（2.5時間）、呼吸を激しくし、心臓の鼓動を速くするような身体活動をするべきです。一度に150分すべてを行う必要はなく、1週間を通して身体活動を分散しましょう。¹

推奨される時間の身体活動できない場合は、できることをしましょう。どんな身体活動でもやらないよりはましです。

成人乾癬性関節炎患者への推奨

どのような身体活動でも、始める前に主治医またはリウマチ専門医にそれがあなたにとって安全かどうか相談してください。

乾癬性関節炎のある人は、高負荷の身体活動（ランニングなど）ではなく、低負荷の身体活動（ウォーキング、ヨガ、水泳など）を試してみることをお勧めします。³

あなたの体はストレッチ、有酸素運動、筋力強化運動など様々な形態の身体活動を行うことによって恩恵が得られるかもしれません。

身体活動と運動のちがい

「運動」という言葉を聞くと、罪悪感や恐怖心が湧いてくることもあるかもしれません。もしかしたら、運動するのが好きでないのかもしれないし、しばらく運動をしていないのかもしれません。運動は、計画的、体系的、反復的な一連の身体活動ですが、むずかしい場合もあります。プールに泳ぎに行く時間がないかもしれません。ダンスやヨガのクラスに参加するためにジムの会員になる時間がないかもしれません。人前でトレーニングウェアを着ていると、自分の体がどう見えるか、どう感じられるかが気になるかもしれません。どこにも行けないサイクリングマシンに乗るのは退屈だと思うかもしれません。このようなことは、運動をする上で大きな障害となり得ます。

しかし、「運動」ではなく「身体活動」について考えてみるとどうでしょうか？身体活動とはエネルギーを必要とする体の動きと定義されます。あなたができる簡単なことでも、身体活動とみなされるものがあるかもしれません：

- エレベーターの代わりに階段を使う
- 目的地から少し離れた場所に駐車する
- ストレッチやウォーキングのために小休憩を取る
- 掃除機をかける、掃き掃除をする、モップをかける
- 公園で子供や孫と遊ぶ
- 落ち葉かきやガーデニングをする

すでにやっていることがあるかもしれません。また、すでにやっている身体活動に少しプラスすることで健康上の効果が得られるかもしれません。

運動のオプション

しかし、運動が好きな人もいて、彼らは20～30分の時間を確保して走りに行ったり、運動教室に参加したりするのが好きです。彼らは自分が通常の日に行う活動とは異なる運動を好むかもしれません。もしもあなたが運動を楽しんでいるならば、ここに乾癬性関節炎にとってよいかもしれないいくつかのオプションがあります：



ウォーキングは筋力をつけ、関節の柔軟性を保つのに役立ちます。腰までの深さの水の中を歩く水中ウォーキングもお勧めです。水中ウォーキングは陸上ウォーキングに比べて関節への負担を減らすことができます。

ヨガはコントロールされた動き、ストレッチ、深い呼吸によるリラクゼーションを用い、硬くなった筋肉をほぐし、関節の痛みを和らげ、可動域を改善します。

太極拳は穏やかな武術的な運動で、変形性関節症患者の慢性的な痛みにも効果があることがわかっています。⁴太極拳はストレスや不安、うつ病を軽減する効果もあります。



水泳や水中エアロビクスはこわばった関節をほぐし、痛い筋肉をほぐします。水中運動は、関節を動かしながら体を支えるので、体に負担をかけずに筋力と柔軟性を高めることができます。水泳やその他の水中運動は背中、肩、腰の強化に役立つと同時に、心肺機能を高め、痛みをとまわずに簡単に心拍数を上げることができます。

リカンベント自転車を使えば関節への負担が少ないので、サイクリングはよいオプションです。

ウェイトトレーニングは筋力の維持や増強に役立ちます。重いウェイトではなく、軽いウェイトを使うことをお勧めします。

始めるにあたって

新たに身体活動や運動を始めるのはむずかしいものです。最初の一歩を踏み出しやすくするためのヒントをいくつかご紹介しましょう：

- 例えば1日10分など、少しずつ運動を始めてください。そして、少しずつ、1日30分まで続けましょう。
- 1日のうちで最もエネルギーがある時間帯に運動しましょう。
- 自分が楽しめ、やるのが楽しみになるような運動を試してみましょう。
- 1週間を通してできる運動を2つか3つ考えましょう。
- 友人や家族を誘っていっしょに運動しましょう。
- 運動することで得られる健康上のメリットについて考えましょう。
- 運動後は1日か2日、回復のための時間を設けましょう。

運動をより快適に

どの運動にもウォームアップとクールダウンを加えましょう。ストレッチをすることで怪我を防ぐことができます。

歩くのが不安だったり、バランスが悪いと感じたりする場合は、杖をついたり、手すりのついたルームランナーなどを使ってみましょう。

特に足や脚、背中に痛みがある場合は、サポート力のある靴を履くことで、運動がより快適になります。新しい靴を買うときは、店内で最低10分間はいてみて、フィット感を確かめましょう。

運動後に痛みを感じる場合は、温熱パックと氷を使うと痛みが和らぐかもしれません。温熱パックを5分間使って健康な酸素を含んだ血液を取り入れ、次に氷を5分間使って炎症を抑えます。これを2～3回繰り返し、最後は必ず氷で冷やしてください。

関節炎のある人向けの運動教室を探しましょう。多くのYMCAは関節炎を持つ人々のための運動教室を提供しています。運動教室が関節炎のある人向けになっていないならば、あなたは乾癬性関節炎のために調整することができるかどうか、インストラクターに尋ねることができます。

また、あなたの運動計画を作成するのを手伝ってもらうよう、理学療法士や作業療法士、または資格のあるフィットネスの専門家と相談してみましょう。

安全を確保する

運動後に筋肉痛になるのは普通のことかもしれません。しかし、不快な痛みや痛みを感じる場合は、運動がきつすぎた可能性があります。体を休ませてから、楽なペースで運動を続けましょう。

強い痛みや不快感を感じるような運動はやめましょう。痛みを無視するのはよくありませんし、怪我につながる可能性もあります。痛みがある場合は主治医に相談しましょう。

引用文献

1. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
2. Elmets CA, Leonardi CL, Davis DMR, et al. Joint AAD-NPF guidelines of care for the management and treatment of psoriasis with awareness and attention to comorbidities. *J Am Acad Dermatol*. 2019;80(4):1073-1113. doi:10.1016/j.jaad.2018.11.058
3. Singh JA, Guyatt G, Ogdie A, et al. Special Article: 2018 American College of Rheumatology/National Psoriasis Foundation Guideline for the Treatment of Psoriatic Arthritis. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2019;71(1):2-29. doi:10.1002/acr.23789
4. Kong LJ, Lauche R, Klose P, et al. Tai Chi for Chronic Pain Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Sci Rep*. 2016;6:25325. Published 2016 Apr 29. doi:10.1038/srep25325



患者ナビゲーターとの連携

NPF Patient Navigation Center (PNC)は、家族や介護者を含め、乾癬性疾患による影響を受けているすべての人に支援を提供します。PNCから提供される情報は教育的利用のみを目的としており、医療的なケアやアドバイスに代わるものではありません。

ナビゲーターとの連絡は、電話、ショートメール、Eメール、チャットにて、月曜日から金曜日の午前7時30分～午後4時30分（太平洋標準時）まで受け付けています。

電話：1-800-723-9166 (option 1) | ショートメール：503-410-7766

Eメール：education@psoriasis.org | チャット：psoriasis.org/navigationcenter

The National Psoriasis Foundation (NPF) is a 501(c)(3) organization governed by a Board of Directors and advised on medical issues by the Medical Board and the Scientific Advisory Committee.

National Psoriasis Foundation education materials are reviewed by the NPF Research Team and by lead Medical/Scientific advisors as appropriate and are not intended to replace the counsel of a health care provider. The Foundation does not endorse any medications, products or treatments for psoriasis or psoriatic arthritis and advises you to consult with a physician before initiating any treatment.

© National Psoriasis Foundation— Updated March 2021

※免責事項：本和訳は英文を翻訳したものですので、和訳はあくまでも便宜的なものとして利用し、適宜、英文の原文を参照してください。