

体軸性脊椎関節炎

体軸性脊椎関節炎（体軸性SpA）は、脊椎関節炎の一種で、最も一般的に脊椎に影響を及ぼす関節炎です。体軸性SpAは主に脊椎や骨盤の骨、関節、靭帯に影響を及ぼし、痛みや腫れ、こわばりを引き起こす炎症性疾患です。また、腱の痛みや目の炎症（ぶどう膜炎）、脊椎から離れた関節の症状を引き起こすこともあります。体軸性SpAに属する疾患で最もよくみられるのは、強直性脊椎炎（AS）です。

体軸性SpAとASは10代後半または20代前半から症状が出現することが多く、発症に性差は認められません。

体軸性SpAの症状

骨盤と背中中の痛みが体軸性SpAの主な症状です。特に、腱や靭帯が骨に結合する部分に影響を及ぼします。最も症状が出やすいのは仙腸関節です。体軸性SpAのそのほかの症状や兆候には、以下のものがあります：

- 腰や臀部、背中中の中央部や頸部の痛みとこわばり
- 夜間や長時間の休息後に決まって悪化する痛みとこわばり
- 体を動かすと改善する痛みとこわばり
- 左右の入れ替わりや、部位が変わることがある四肢の関節痛と腫れ
- 手指や足指の腫れ
- 特に明け方にかけて症状を伴う夜間覚醒



- イブプロフェンなどの抗炎症薬で大幅に改善する症状
- 再発性の腱の痛み、例：アキレス腱の痛み、テニス肘、膝蓋（膝のお皿）腱障害、足底筋膜炎（かかとのつけ根の痛み）
- 仕事や家事、娯楽などの日常活動を行う能力の低下
- 疲労や倦怠感
- 進行性の炎症に伴い、眼球（ぶどう膜炎）、皮膚（疥癬）、消化器系（クローン病、潰瘍性大腸炎や過敏性腸疾患）を含むほかの器官も影響を受ける可能性があります

理学療法の役割

体軸性SpA患者は、個別に立案され構築された運動プログラムを始めるため理学療法士に紹介されるべきで、運動プログラムは以下のものを含みます：

- ストレッチや姿勢改善運動を含む、脊椎やほかの関節の柔軟性運動
- 筋力増強運動
- 深呼吸
- 有酸素運動

理学療法士は必要に応じて以下のような助言も行います：

- 病状に関する患者教育
- 自己管理の方法
- 実践的な痛みの対処法
- 活動のペース配分
- 仕事や社会活動への復帰
- 健康的な生活習慣を取り入れるための支援
- 共通の合併症管理—腱の痛みや骨粗鬆症



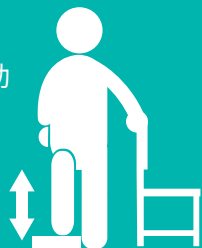
運動処方

あなたのために個別に処方される運動プログラムは、脊椎の柔軟性や全身の柔軟性を維持し、痛みを軽減するのに役立ちます。痛みがある場合でも、自身の状態に適したレベルの運動を続けることで大きな利益を得ることができます。

体軸性SpAに対して運動を行う理由

薬剤治療に加え、体軸性SpAの治療には定期的な運動が重要です。運動により以下の効果が得られます：

- 身体活動性の維持
- あなたにとって大切なことをするための援助
- 痛みやこわばりの軽減
- 筋肉や関節機能の強化
- 心肺機能の改善
- 疲労と睡眠の管理能力向上



理学療法士は、体軸性SpA患者が痛みを管理し、日常生活や仕事、余暇活動に参加することを支援する重要な役割を担っています。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

9月8日