https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/JP/intro

若年性脊椎関節炎/付着部関連関節炎(SpA/ERA)

版 2016

3．日常生活について

3.1 病気が子どもや家族の生活にどのように影響するのでしょうか？

活動性関節炎がある間、殆どの子どもは日常生活への制限を余儀なくされます。足に罹患する事が多いので、しばしば徒歩やスポーツなどが影響されます。子どもを支え「自立し積極的に行動する」様に勇気づける両親の前向きな姿勢が、病気の困難を克服し、友達とうまく付き合い自立した個性を育てる事のために非常に重要です。もし家族が重荷に耐えられず病気への対応に困難を感じるなら、心理的な支援が必要です。両親はエクササイズ（運動療法）をする際に子どもを支え、薬物療法を続ける際に励ますべきでしょう。

3.2 学校生活はどうでしょうか？

学校生活で問題となるいくつかの点としては、歩行障害、疲れやすさ、痛み、こわばりなどがあります。子どもが教員の助けを必要としている事を説明しておく事が重要です。学校生活では適正な机に座り定期的に体を動かす事が関節のこわばりを避けるために必要です。可能であれば、子どもは体育の授業に参加すべきです。スポーツに関して言えば、いろいろな配慮がなされたうえで評価を受けるべきでしょう。一旦病気の状態が良くなれば他の子と同じように競技に参加する事をためらうべきではありません。
子どもにおける学校は、おとなにおける仕事と同じで子どもが独立した生産的な人間になる事を学ぶ場所です。両親と教師は、勉強で良い成績をとるだけでなく、他の子どもやおとなから受け入れられ認められる事を目標として、子どもが普通に学校活動に参加できるよう力を尽くすべきです。

3.3 スポーツはどうすべきでしょうか

全ての健康な子どもにとってスポーツは毎日の重要な日課です。関節に機械的負担を与えるスポーツについては止めるか最小限に留め、水泳や自転車に乗るような運動をしましょう。

3.4 食事はどうしたらよいでしょうか？

食事が病気に影響するという証拠はありません。基本的に子どもは年齢に応じたバランスの良い栄養を摂るべきでしょう。ステロイドを投与されている子どもは、薬剤による食欲亢進があ

るため食べ過ぎに気をつけるべきです。

3.5 気候が病気に影響を与えるのでしょうか？
気候が病気の症状に影響するという明らかな証拠はありません。

3.6 病気の子どもはワクチンを接種できるでしょうか？
殆どの患者さんはNSAIDsやスルファサラジンで治療をしているので普通にワクチンを受けることが可能です。多い量のステロイドや生物学的製剤で治療をしている患者は、生ワクチン（麻疹、風疹、ムンプス、ポリオ[セービンワクチン]など）は回避するべきです。しかし、免疫力が減弱すると感染症が脅威になるため、それらのワクチンは延期してもいずれ行うべきです。病原体そのものを含まないが感染性タンパク質を含むワクチン（破傷風菌、ジフテリア菌、ポリオ[ソークワクチン]、B型肝炎、百日咳菌、肺炎球菌、インフルエンザ桿菌、髄膜炎菌など）を接種することは可能です。ただ理論的には、薬により免疫抑制がかかっているのでワクチンの効果を減弱ないし消失させることはあり得ます。

3.7 性生活、妊娠、避妊に関してはどうでしょうか？
病気によりセックスや妊娠が制限されることはありません。しかし、患者さんが薬を使っている場合は赤ちゃんに影響がないか十分な注意が必要です。体質が遺伝するとしても子作りを避ける理由はないでしょう。病気が致死的なものではないし、体質が遺伝したとしても病気を発症するとは限らないのですから。

3.8 病気の子どもはおとなになれば通常の生活を送れるのでしょうか？
この事は治療の主な達成目標であり、大多数の患者さんは達成できる可能性があります。近年、子どものこれらの病気に対する治療は劇的に良くなりました。薬物治療とリハビリを行う事でほとんどの患者さんで関節のダメージを防ぐことが可能になっています。