

疲労には、肉体的な疲労と精神的な疲労があります。

疲労による気力・体力の低下は、記憶力・集中力に影響します。

特に重度の疲労は、

QOL*に大きく影響します^{1,3,4}。

*クオリティー・オブ・ライフ、生活の質

ファブリー病について詳しく知りたい方は、ファブリー病情報サイト‘ファブリーコネクト’をご覧ください。

ファブリーコネクト

検索



ファブリー病による疲労と上手につきあうためのガイド

疲労の理解と対処法

ファブリー病患者さんの中には疲労に悩みながら生活している方がいます。

重度の疲労は睡眠をとってもなかなか解消しません。

FATIGUE



出典:

1. Duning T, Deppe M, Keller S 他
Excessive daytime sleepiness is a common symptom in Fabry Disease.
(日中の過度な眠気は、ファブリー病の一般的な症状です)
Case Rep Neurol. 2009; (1):33-40. doi: 10.1159/000226792
2. Fatigue.(疲労)
Medline Plus website.
<https://medlineplus.gov/ency/article/003088.htm>
最終アクセス:2021年5月4日
3. Symptoms: Fatigue.(症状:疲労)
Mayo Clinic website.
<https://www.mayoclinic.org/symptoms/fatigue/basics/definition/sym-20050894>
最終アクセス:2021年5月4日
- 4.ThinkGenetic.(遺伝について考える)Emory University.
<https://www.thinkgenetic.com/diseases/fabry-disease/symptoms/2165>
最終アクセス:2021年5月4日
5. Svensson CK, Feldt-Rasmussen U, Backer V.
Fabry disease, respiratory symptoms, and airway limitation—a systematic review.
(ファブリー病、呼吸器症状、および気道制限—系統的レビュー)
Eur Clin Respir J. 2015; 2: 26721. doi.org/10.3402/ecrj.v2.26721
6. Kleinert J, Dehout F, Schwarting A 他
Anemia is a new complication in Fabry disease: Data from the Fabry Outcome Survey.
(貧血はファブリー病の新しい合併症です:ファブリー治療成績調査からのデータ)
Kidney Int. 2005; 67(5):1955-1960
7. Sleep Hygiene.(睡眠衛生)
National Sleep Foundation website.
<https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>
最終アクセス:2021年5月4日



アミカス・セラピューティクス株式会社
NP-NN-JP-00010521
2021年7月作成

ファブリー病による疲労の影響

日常生活

疲労により、料理や家事、買い物などの日常生活に支障をきたします。

お子さんの場合、学校で疲れてしまって、放課後の活動が困難になることがあります。

仕事と学校生活

疲労による記憶力や集中力の低下は、仕事や学校生活に大きく影響します。

重度の疲労では、仕事や授業への参加自体が難しいことがあります。

社会生活

疲労で意欲が減少して人との交流が難しくなり、孤独感を感じることもあるかもしれません。

また、身近な人との関係に悩んだり、子どもの場合、友人と同じ活動量で行動することに難儀する場合があります。

患者さんご家族が感じた「ファブリー病と疲労」の具体例

- 活力が出ません。疲れそうなことを避けるのが習慣になっています。
- 体育の後、次の授業に参加できず、よく保健室で休んでいました。
- 疲れが抜けにくいです。今はこれが普通だと感じています。
- 息子はとても疲れやすく、学校から帰るとすぐ「疲れた」と言って寝てしまいます。
- 暑い季節は、より疲れる。
- 若いときは頑張らなければと思いましたが、今は疲れるならやらないほうがいいと思っている。

ファブリー病による疲労の原因

疲労はファブリー病だけでなく、他の様々な疾患でも起こります。しかし、**明確な疲労の原因はまだ分かっていません**^{1,2}。

これまでの研究から、心臓・腎臓・肺疾患などの重篤な合併症がファブリー病の疲労に関係しているのではないかと考えられています。

腎臓や心臓の合併症では、貧血が起こる場合がありますが、それが原因で疲労が発生する可能性があります。

また、肺や神経系の合併症では、呼吸器症状により睡眠を妨げる可能性があります^{1,5,6}。

重篤な合併症がなくても、疲労に悩まされているファブリー病患者さんは多くいるのです¹。

主治医の先生に、疲労の原因や対処法を相談しましょう。

必ずしも、「疲労がある=合併症や重篤な問題がある」ということではないことを覚えておきましょう。

ファブリー病による疲労への対処法のヒント

夜は電子書籍ではなく、紙の本を読んでゆっくり過ごすのもおすすめです。このページを切っしてしおりにして、読み返し、あなたに合った方法を試してみてください。



疲労に対する決まった治療法はありませんが、続ければ楽になる効果が期待できる生活習慣のヒントを紹介します。

体力の配分⁴



- 活動と休息のバランスを意識して、こまめな休息をこころがけましょう。
- 1週間の計画を立て、忙しすぎないよう調整しましょう。
- 体調がよいときには、つい頑張りすぎてしまいますが、頑張りすぎは疲れてしまいます。「頑張りすぎない」ことが重要です⁴。

ストレスの軽減^{2,4}



- ストレスは、精神的な疲労につながります。思い切ってノーと言うことも、時には必要です。
- こまめな休憩がとても大切です。毎日の予定に、リラックスタイムを入れましょう。
- やりがいがあって、楽しんでできるストレス軽減方法はたくさんあります。軽めのヨガのレッスンやガイド付きの瞑想アプリ、近所の公園の散歩などもよいでしょう。

効率よく働く⁴



- 疲労による記憶力・集中力の低下に備えて、To Doリストを作ったり、スケジュールを管理するソフトウェアを活用するのもおすすめです。
- 仕事を分類して行くと、体力を節約できます。例えば、部屋ごとにまとめて家事を行えば、移動する体力を節約できます。

軽めの運動^{3,4}



- 軽めのストレッチやエクササイズなどを習慣的に行えば、気分がスッキリします。
- こまめな休憩をはさみながら行いましょう。
- 疲労が強いときには、無理な運動は逆効果です。
- 習慣的な運動を始める時は、主治医の先生に相談しましょう。

良い睡眠習慣^{2,3,7}



- 就寝前の習慣を身につけることにより、自然に眠りやすくなります。
- 就寝前には明るい光や電子機器（パソコン、スマートフォン、テレビ）の使用を避けましょう。
- 音、明るさ、温度を調整し、快適な寝室にしましょう。
- カフェインを含むコーヒー、お茶、チョコレート、頭痛薬などやアルコールは睡眠を妨げることがありますので避けましょう。

体温調節⁴



- 気温の変化に備えて、重ね着をしましょう。
- いつでも水分補給できるように、水筒を持ち歩きましょう。
- なるべく日陰で過ごして、長時間の直射日光を避けましょう。
- とくに暑い日には、冷却剤付きのベストが便利です。