9/2(ｶﾅ)

医療ルネサンス　№6138　多発性硬化症　1/5

症状様々 患者の8割女性

神奈川県に住む保育士の女性Aさん(36)は10年前、両目で1・5あった視力が突然、0・3になった。視野の一部が欠け、明かりをつけても暗く感じる。

「(視野が欠ける)緑内障かもしれない」

近くの眼科では目の異常は見つからなかった。大学病院で脳の検査を勧められ、「多発性硬化症」と診断された。聞いたこともない病名に「自分はこれからどうなるのか」と怖くなった。

▲日記で発病からの経緯を振り返るAさん

この病気は、脳や脊髄などの中枢神経や視神経を覆う「髄鞘(ずいしょう)」が、自分自身の免疫で傷ついて起こると考えられている。視覚異常や手足の脱力などの運動障害、皮膚がピリピリするなどの感覚の異常、疲労、めまい、便秘など様々な症状が出る。

完治させる治療はない国指定の難病で、類似する「視神経脊髄炎」と合わせ患者は2万人弱。この30年で10倍にも増えた。欧米風の食事が広がる中、腸内細菌の変化が影響しているとも言われるが、原因は分かっていない。患者の8割程度は女性。結婚、出産などで生活環境が大きく変わる20～30歳代の発病が多い。

再発と症状が治まる「寛解」を繰り返す人が多いが、どんな症状が出て、どんな経過をたどるのかは予測できない。国立精神・神経医療研究センター(東京都小平市)免疫研究部長の山村隆さん(59)は「症状が出ていない間も治療を継続したほうが、将来の悪化を招きにくい」と話す。

発病直後は全身の炎症を鎮めるため、ステロイド(副腎皮質ホルモン)の点滴を集中的に行うことが多いが、Aさんの場合、様子を見ているうちに、視野の異常は徐々に回復した。

だが、2007年から左手の指がピリピリとしびれ始めた。保育士をやめ、病気を理解する男性と結婚。しっかり治療しようと、症状の再発予防に効果がある「インターフェロンβ1a」の自己注射を始めた。週1回、太ももに自分で注射する。痛みは強いが、「子どもも欲しい。病気に負けられない」と頑張った。

その年の秋、第1子の妊娠が分かった。主治医になった山村さんに相談すると「妊娠が分かった段階で自己注射を休止すれば母子ともに問題は起きない」とアドバイスされた。すぐに自己注射をやめ、翌08年7月、元気な男の子を産んだ。

ただ出産後、1か月もたないうち、再び左手のしびれが出始めた。「子どもをちゃんと育てられるのか」と不安が募った。

◇

患者が急増している多発性硬化症の治療を紹介する。

(このシリーズは全5回)

くらし　家庭

「病院の実力　2015総合編」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています

村上祥子の夕食クリップ

● ゴーヤと豚肉のみそ風味

(252kcal・塩分1.1g／1人)

スライスしたゴーヤを入れたボウルの上に、味付けした豚肉の皿を重ね、電子レンジで加熱して混ぜます。油を使わなくても、いためたような仕上がりになります。

【材料2人分】豚バラ薄切り肉100g／ゴーヤ1本(200g)

【作り方】❶ゴーヤは両端を切り落とし、縦半分に切る。わたと種を除いて5㎜幅に切る。直径18㎝程度の耐熱ボウルに入れる❷①のボウルにのせられる大きさの耐熱性の皿に、みそ、砂糖、酒各大さじ1杯を入れて混ぜる❸豚肉は3㎝幅に切り、②に加えて調味料を絡める❹①のボウルに③の皿をのせ、ふんわりとラップをする。電子レンジ(600W)で5分加熱する❺取り出してラップを外し、肉を煮汁と一緒にゴーヤに加えて混ぜ、器に盛る。

ゴーヤと豚肉を分けて加熱することで、ゴーヤの水分を吸わずに、豚肉がカリッとします。

◇「10日間で人生が変わる食べ方」(柏原ゆきよ著、学研パブリッシング、1300円税抜き)

管理栄養士の著者が、がまんや制限でストレスを感じることなく、心と体が元気になる食事の仕方を提案する。太りにくい食べ方、カロリーを気にしすぎないという意識、代謝を上げる体作り、腸内環境を整えるといった10のテーマに沿って、食に関する考え方を紹介する。

くらし　家庭

出産後 病気再発に注意

多発性硬化症を抱えながら2008年7月、元気な男の子を出産した神奈川県の保育士Aさん(36)。出産から1か月もしないうちに左手のしびれが出始めた。病気の再発だった。

主治医の国立精神・神経医療研究センター免疫研究部長の山村隆さん(59)からは「すぐに自己注射の治療を再開すべきだ」と言われ、再びインターフェロンβ1aの注射を始めた。

薬の成分が母乳に移行する可能性があり、母乳をあげられなくなった。Aさんは「子どもに申し訳ない気持ちが強かったが、周りの人たちに気遣ってもらって心強かった」と振り返る。

多発性硬化症の女性は、妊娠中に病状が軽くなったり、再発が少なくなったりする。免疫が自分の体を傷つける病気だが、妊娠中は胎児を排除しないよう免疫反応が抑制されるためだと考えられている。

東京女子医大准教授の清水優子さんによると、発病前後に出産した経験がある女性の方が、ない女性に比べ、歩行困難など重い障害に至る割合が激減するとの調査がある。子どもに遺伝することもほとんどない。

清水さんは「多発性硬化症でも、健康な女性とまったく変わらず、元気な子どもを持てる」と強調する。

だが、問題は出産後だ。育児ストレス、疲労、免疫の変化などから、特に出産後3か月以内は妊娠前の2倍程度、病状が再発する危険性が高まる。Aさんもそうだった。

悪化の予防には、「妊娠の1年前から投薬などの十分な治療を続け、病状を安定させることが重要」と清水さんは指摘する。

Aさんの手のしびれは、自己注射を再開した後はほとんどなくなった。2人目の子どもをもうけるため、昨年4月から不妊治療を始めた。無事妊娠し、保育士の仕事を続けながら来年3月には出産予定だ。再び自己注射を休止しているが、「元気な子を産んで、これからも保育士として働きたい」と話す。

現在、国内で多発性硬化症に使われている薬は4種類。近年、内服薬の「フィンゴリモド」が登場し、痛みの強いインターフェロンの自己注射から切り替える患者が増えている。ただ、長期使用による効果や副作用がはっきりしてきたインターフェロンに比べ、フィンゴリモドは副作用や胎児への影響はよく分かっていない。清水さんは「妊娠の可能性がある場合、フィンゴリモド以外の薬を選ぶ方がよい」と助言する。

Aさんは、妊娠中も職場の保育所に自転車で通うほど元気だ

多発性硬化症の再発・進行予防薬

種類	インターフェロンβ1b	インターフェロンβ1a	フィンゴリモド	ナタリズマブ
使い方	皮下注射	筋肉注射	内服薬	点滴
回数	2日に1回	週1回	1日1回	月1回
主な副作用	かぜのような症状、注射部位の痛み	かぜのような症状、注射部位の痛み	感染症にかかりやすくなる、肝機能障害	進行性多巣性白質脳症（ウイルス性の脳炎）、髄膜炎

記事コピーサービス（有料）の申し込みは読者センター（☎03・3246・2323）へ

村上祥子の夕食クリップ

● 豆腐のカレー五目煮

（257kcal・塩分1.5g／1人）

野菜たっぷりのピリ辛カレー味。

【材料2人分】木綿豆腐200g／豚ひき肉100g／ニンジン30g／タマネギ¼個（50g）／ピーマン1個（30g）／ショウガ½かけ（10g）／コチュジャン、カレー粉各小さじ1杯

【作り方】❶ニンジン、タマネギは1㎝角に切る。ピーマンは種を除いて1㎝角に切る。ショウガはみじん切りに❷豆腐は2㎝角に切り、さっとゆでる❸フライパンにゴマ油大さじ1杯を流し、ショウガを加えて中火でいためる。香りが立ってきたら、豚ひき肉を加え、強火でいためる❹肉の水気が飛んでカリッとしたら、ニンジン、タマネギ、ピーマンを加えて1分ほどいためる❺水½カップ、しょうゆ、砂糖各大さじ1杯、コチュジャン、カレー粉、豆腐を加え、煮立ってきたら片栗粉小さじ1杯を倍量の水で溶いて加え、とろみがついたら火を止める。

◇「どうする？親の家の空き家問題」（主婦の友社、大久保恭子著、1200円税抜き）　年老いた親の家をどうすべきか、最近の住宅事情に詳しい著者が解説する。築16年以上の家は、郊外や駅から遠いなど立地が悪いと、売るのも貸すのも難しい。できれば親が元気なうちに、その家が資産なのか、お荷物なのか現状を把握し、方針を決めるようアドバイスする。

医療ルネサンス　№6140　多発性硬化症　3/5

視神経脊髄炎と区別重要

多発性硬化症と症状が似た病気に「視神経脊髄炎」がある。だが、日常の治療は大きく異なるため、注意が必要だ。

妊娠4か月に入った2007年9月、仙台市のBさん(36)は突然、両目が真っ暗になってほとんど何も見えなくなった。高熱を出して市内の病院に入院中だった。

「このまま死ぬのかな」。ステロイド（副腎皮質ホルモン）の点滴治療を受けたが、改善しない。初めての子どもは中絶せざるを得なかった。「どうやって生きていたのか、あの頃の記憶がない」と振り返る。

脳の画像や血液検査などから「視神経脊髄炎」と診断された。多発性硬化症と同様、免疫の異常から視覚障害や手足の運動障害などが出る。国内の患者は4000人程度とされる。体の異物を排除する特有の抗体の有無、脊髄の画像などで病気を区別できる。

発症直後は炎症を鎮めるステロイドのほか、透析のように血液を体外の装置できれいにして体内に戻す「血漿浄化療法」を行う。ここまでは多発性硬化症と同じだ。

だが、多発性硬化症の再発予防に使う「インターフェロンβ」などは、視神経脊髄炎の症状を悪化させてしまう。多発性硬化症の場合、妊娠中は再発が少ないうえ、胎児への影響を考えて薬は使わないが、視神経脊髄炎では妊娠中もステロイドを服薬し、病気の再発を抑える必要がある。

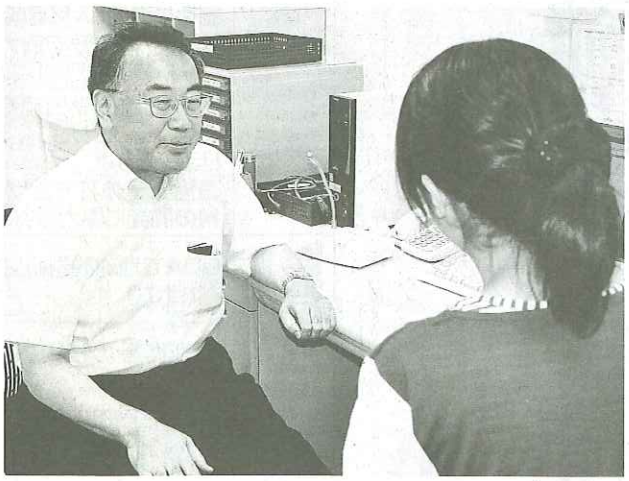
Bさんは東北大病院に転院。2か月の入院で4回の血漿浄化を受けるうち、徐々に目の前が明るくなり、視力が戻った。退院後はステロイドを飲み続けた。

主治医の同大多発性硬化症治療学寄付講座教授の藤原一男さん(58)は「子どもに病気が遺伝することはない。目などの症状が再発しないよう、ステロイドを内服しながら妊娠、出産することは十分可能」とBさんを励ました。

Bさんは09年11月、2804㌘の長女を出産。この病気の場合、特有の抗体は出産した子どもにも移行するが、通常は自然に消える。Bさんの長女も1か月ほどで抗体は無事消えた。

13年4月には長男も出産。服薬しながら母乳中心に育てたが、2人の子どもとも健康だ。自身の病気の再発もない。ステロイドは一生飲み続けるが、「薬を飲んだから大丈夫、とむしろ安心している」と話す。

藤原さんは「多発性硬化症と視神経脊髄炎は混同されやすい。専門医が正確に診断し、適切な治療を行うことが重要」と話す。



闘病しながら2人の子を産んだBさん（右）を診察する藤原さん

くらし　家庭

連載「医療ルネサンス」は、月曜日から金曜日の週5回の掲載です

村上祥子の夕食クリップ

● アサリのニンニク蒸し
（167kcal・塩分1.3g／1人）

ニンニクの香り、うま味を存分に引き出すため、弱火でゆっくり火を通します。

【材料2人分】アサリ（砂抜き済み）300g／ニンニク1玉（100g）／レモン½個

【作り方】❶アサリは殻同士をこすり合わせてよく洗い、水に浸して10分ほど冷蔵庫に入れて軽く塩抜きする。使う時に再度洗って、ザルへ上げる❷ニンニクは1かけずつに分けて、麺棒などでたたいてひび割れさせる❸鍋にオリーブ油大さじ2杯を流し、ニンニクを入れる。蓋をして弱火で5分ほどかけてゆっくり加熱する。蓋を取ってニンニクの上下を返し、さらに2～3分、竹串がスッと通るほど軟らかくなるまで火を通す❹アサリを加え、酒大さじ1杯をかけ、蓋を戻して強火で2～3分加熱する。アサリの口が開いたら火を止め、器に盛る。食べる時にレモンを搾りかける。

◇講演会「がん患者・家族語らいの会」　12日午後1時半～4時半、東京都中央区の築地本願寺講堂。終末期や慢性疾患患者の自宅を訪問する臨床宗教師の田中至道さんが「在宅医療における臨床宗教師の実践」と題し講演。その後、参加者同士で悩みを語り合う。参加費500円。事前申し込み不要。問い合わせは主催の浄土真宗東京ビハーラ（03・5565・3418）へ。

くらし家庭

医療ルネサンス　№6141　多発性硬化症　4/5

小児への治療体制 不十分

20～30歳代での発症が多い多発性硬化症だが、15歳未満の小児で発症することもある。だが、十分な治療体制があるとは言い難い。

東京都内の特別支援学校に通う板倉弦太郎君(12)は両目の視野の真ん中が欠け、色を判別しづらい視覚障害を持つ。原因は小学1年の春休みに発症した多発性硬化症だ。

当時流行した新型インフルエンザにかかった時のこと。朝、起きたら目がほとんど見えず、「電気がついているのかいないのかも分からなかった」。母親の葉由子さん(42)が慌てて近くの眼科に連れて行ったところ、大学病院を紹介された。脳の磁気共鳴画像(MRI)検査を受け、脳の病変や目の症状から、多発性硬化症と診断された。

全身の炎症を鎮めるためにステロイド（副腎皮質ホルモン）の点滴を繰り返し受けた。免疫抑制剤なども使ったが、結局視力は戻らなかった。

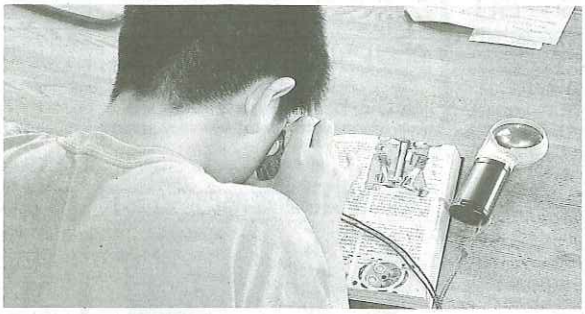
東京女子医大小児科助教の岸崇之さん(38)によると、国内の患者のうち、15歳未満での発症は6％程度との調査があり、数百人に上る可能性がある。大人に比べ、視力が低下する危険性が高い。うつ症状や、記憶障害などの後遺症を残す場合もある。

板倉君は小学3年の秋、再びインフルエンザにかかった後、さらに見え方が悪くなった。後に主治医になった岸さんは「病状が落ち着いている時は、生活の制限も特にないが、感染症をきっかけに悪化することがある」と注意を促す。

大人の場合は、病気の進行や再発を抑える薬が4種類あるが、小児向けの薬の使用法や容量などは定まっていない。大人の治療に準じて薬などを調整しているのが現状だ。小児神経専門医でも、多発性硬化症に詳しい医師は少ない。

岸さんは「成長期だけに、薬の効果や副作用を見ながら、治療方針を考える必要がある。患者支援組織も日常生活の有益な情報を提供しており、上手に活用してほしい」と話す。

板倉君はステロイドを服用してきたが、小学5年になってやめた。以来、大きな再発はない。今は白杖(はくじょう)を使って約1時間20分かけ、1人で電車通学している。今年の夏休みには、名古屋まで1人で新幹線に乗り、視覚障害者向けの科学学習キャンプにも参加した。自動車の構造など機械分野の本を読むのが大好きで、得意科目は数学。「視覚障害者向けの自動車を開発したい」と夢を語る。



拡大鏡を使って大好きな自動車の解説書を読む板倉君

多発性硬化症の主な患者支援組織

全国多発性硬化症友の会　☎044・854・6470
http://www.h2.dion.ne.jp/~msfriend/

MSキャビン
http://www.mscabin.org/

日本多発性硬化症協会　☎03・3847・3561
http://www.jmss-s.jp/

MSネットジャパン　☎075・468・8642
http://www.msnet-japan.org/

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」（http://yomidr.jp）で

高城順子の夕食クリップ

● つくねのトマトあんかけ

（316kcal・塩分2.4g／1人）

コクと酸味のあるあんをかけて。

【材料2人分】鶏ひき肉200g／長ネギ（みじん切り）½本分／タマネギ½個／トマト2個／卵½個／パン粉大さじ2杯／オイスターソース小さじ2杯

【作り方】❶パン粉は酒小さじ2杯をふり、ふやかす❷鶏ひき肉、長ネギ、①、卵、塩小さじ¼杯を合わせてよく練り、4等分にし、それぞれ1㎝厚さの丸形に整える❸サラダ油大さじ½杯を熱し、中火で、②を火が通るまで両面焼く❹タマネギ、トマトは1㎝角に切る❺水½カップ、しょうゆ小さじ2杯、砂糖同½杯、コショウ少々とオイスターソースを混ぜる❻サラダ油大さじ½杯を熱し、タマネギを透き通るまでいためる。トマトを加えて、さっといためる。⑤を加え、煮立ったら、片栗粉大さじ½杯を倍量の水で溶いて加え混ぜ、とろみをつける❼器に③のつくねを盛り、⑥をかける。

き添えてください▽ほかの詩などのまねや、二重投稿はやめてください▽掲載分は読売新聞の出版物や電子・電波メディア、読売新聞が許諾した媒体で使用することがあります▽採用分には記念品を送ります▽氏名（ふりがな）、自宅住所、電話番号、年齢、幼稚園・保育園・学校名と学年を明記▽送り先＝〒100・8055読売新聞東京本社生活部「こどもの詩」係。

医療ルネサンス　№6142　多発性硬化症　5/5

専門医が地方に出向く

青森県八戸市の矢沢麻衣さん(29)は3年前、急に左足と左腕が「重だるい感じ」になって力が入らなくなった。脳梗塞を疑い、八戸赤十字病院を受診したところ、脳の磁気共鳴画像（MRI）検査などで多発性硬化症と診断された。

当時は小学1年の長男と2人暮らし。「いつ体が動かなくなるか分からない」と不安に押しつぶされそうだった。その時、神経内科の担当医に「多発性硬化症に詳しい医師が毎月来て診察している」と紹介されたのが、埼玉医大総合医療センター神経内科准教授の深浦彦彰さん(56)だった。

深浦さんは当時、岩手医大（盛岡市）に勤務していた。北東北には多発性硬化症などの治療に詳しい神経内科専門医が少ない。青森県では17施設に36人。人口が同程度の石川県の58人に比べて大幅に少なく、1人の専門医で4万人を担当する計算になる。岩手県は専門医こそ66人と多いが、2人以上が在籍する施設は3割に満たず、主に都市部に集中している。

そこで、深浦さんら3人の専門医は2006年から、神経内科専門医の常勤医が1人しかいなかった八戸赤十字病院と、岩手県の県立磐井病院（一関市）、県立中部病院（北上市）の3か所に、月1回程度出向いて多発性硬化症を診療する「サテライト外来」を始めた。深浦さんは14年に埼玉医大に移ったが、サテライト外来を続けている。

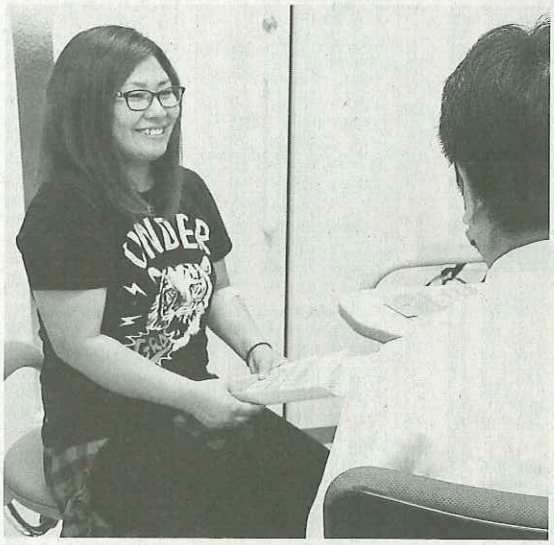
矢沢さんは深浦さんの診察を受け、当時発売されたばかりの内服薬「フィンゴリモド」を処方された。以来、症状の再発は一度も起きていない。再婚を控え、妊娠への影響を考えて別の薬に切り替える予定だ。矢沢さんは「地方でも最先端の治療が受けられて心強い」と喜ぶ。

八戸赤十字病院には車で1時間以上かけて通う患者も珍しくない。青森県十和田市の女性(44)は「深浦先生が来てくれなかったら、さらに時間が倍以上かかる盛岡市まで通うしかなかった」と感謝する。

多発性硬化症はここ数年で新たな薬が続々と使えるようになるなど、治療は急速に進歩しているが、患者ごとに薬の効果や副作用はまちまち。知識のある医師でないと最新の治療を行うのは難しいのが現状だ。都市部で使われている薬が地方で使われていないという治療の格差もある。

深浦さんは「地域の拠点病院に得意分野の異なる複数の専門医がいることが理想だが、難しい場合、専門医が出向く仕組みも検討すべきだ」と話す。（石塚人生）

（次は「1型糖尿病」）



深浦さん（右）の診察を受け、「先生が来てくれるから安心して過ごせる」と話す矢沢さん（八戸赤十字病院で）

くらし　家庭

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

高城順子の夕食クリップ

● カボチャと豚肉のピリ辛いため

（310kcal・塩分1.4g／1人）

【材料2人分】カボチャ⅛個（正味250g）／ピーマン2個／豚モモ肉（薄切り）100g／ショウガ（薄切り）½かけ分／長ネギ（斜め薄切り）5cm分／ショウガ汁小さじ½杯／トウバンジャン小さじ½～1杯

【作り方】❶カボチャは種とワタを除き、さっと洗い、ラップに包む。電子レンジ（600W）で2分30秒加熱。粗熱が取れたら3cm長さ、8mm厚さに切る❷ピーマンはワタと種を除き、縦に四つ割りにして、斜め半分に切る❸豚肉は5cm長さに切り、ショウガ汁と、酒、しょうゆ各小さじ½杯をからめる❹フライパンにサラダ油大さじ1と½杯を熱し、ショウガ、長ネギを中火でいためる。香りが立ったら、豚肉をいためる。カボチャを加え、強火でいため、ピーマンを加える❺全体に油が回ったら、トウバンジャンを加えいため、酒大さじ1杯、しょうゆ同½杯、砂糖小さじ1杯を加え、いため合わせる。

◇「食品を科学する　意外と知らない食品の安全」（食品の安全を守る賢人会議、大成出版社、1500円税抜き）　中立的な立場で食の安全などを評価している「食品安全委員会」。その委員が専門性を生かし、農薬の毒性や脂質などの過剰摂取、身近な食中毒などの危険について解説する。また加熱調理や食品の保存法など、台所のリスク管理などもアドバイスしている。