

2009年の2月22日に エル大阪でポリオ相談会を実施しました。山崎診療所の連先生と、兵庫県立リハビリテーションセンターの中野先生に来ていただきました。相談会の実施前に会員の方々から、手紙などでも質問を募りました。たくさんの質問が寄せられ、多くの会員が参加しました。当日、時間がなくて、先生方に答えてもらえなかったものについては、後日、回答をいただき、集約して、二回にわたり、会報に掲載しました。このホームページに掲載するものは、その中で、多くの人の悩みになっているだろうと思われる質問に限定しました。

参考になれば幸いです。

## ポリオ相談会 質疑応答

### I、この症状はポストポリオのせい？ それとも、年のせい？

**足が冷えます。足運びが重くなりました。**

近頃足が冷えます。そして、足運びが重くなりました。年齢のせいでしょうか。I・M  
(71才・女)

中野： 血流が減ると皮膚温は下がる。診断を受けて、その人に合った血管を開く薬を使えば有効な場合もある。年齢的なこともあるし、PPSの症状の一つと考えられるかもしれない。

連： 体温を作るのは肝臓と筋肉といわれているので、筋委縮があるとその部分に冷えるを感じるようです。保温は当然として、ビタミンEの服用など勧めますが、筋肉のストレッチ（反動をつけず、ゆっくり数秒以上静止する）は筋肉の血液循環を改善し、皮膚温を上昇させる、腰部では深部微小動脈の血管断面積が拡大したという報告もある。一度お試しを。

**とても疲れやすいのです。**

10年ほど前にポストポリオになりました。ポリオの症状のない左足のお尻から膝にかけ筋肉がなくなり細っています。痛みは何年もの間ないのですが、慢性的に耐えがたい疲労を全身に感じます。何をすることも億劫で気分も晴れません。メチコバールなどビタミン剤は服用していますが、ほかに疲労感を改善する方法はないでしょうか。(50才・男)

中野：神経の再支配したところがまた消えていくと、筋肉に命令が行かない。行かないと動かない。動かないと筋肉が痩せてくる。メチコバールはビタミン B12 製剤で、末梢神経障害の治療薬だが、特効薬としてよく効いたという経験はあまりない。また、過用と廃用を避ける。全身のリラクゼーションを心がける。疲労を取る筋力の方法として、筋肉の収縮運動（等尺性収縮・・・筋肉の長さが変わらない、関節運動を伴わない）（等張性収縮・・・筋肉の長さが変わる、関節運動を伴う）はどうか。

連：ビタミン B12 は、食べ物からは摂取がむづかしいので薬として飲むが、ポリオや PPS は慢性の疾患なので、効果は明確ではない。

**健足の腓返り（こむらがえり）というか引き攣り（ひきつり）がおきるのだが・・・。**

年を重ねるに従い、身体も故障とか不具合が出て、ポストポリオの症状か、加齢によるものか判断に苦慮しています。特に最近頻繁に起こるのが右足の腓返りというか引き攣りです。（左足がポリオ後遺症によるマヒ）以前は、就寝中に時々起きていたのですが、最近では外出中とか散歩中に起き、硬直して足が曲げられないため座ることもできず、足をさすりながら 10 分位の発作の治まるのを待っている状態です。どうしたらいいのでしょうか？ 今、病院で漢方薬の「芍薬甘草湯（シャクヤクカンゾウトウ）」を処方され服用していますが改善されていません。ご意見を聞かせていただければ幸いです。

(67才・男)

中野：腓返りとか引き攣りは、スポーツ選手が汗をかいて急に冷えると起こったりすることもあるが、筋の疲労があるのではないか。疲労を伴う筋肉の萎縮が局所的なものだと、PPS が考えられるかもしれない。この場合、右足もポリオの影響が潜在的に残っていると考えられる。つまり、右足の筋肉を支配する「前角細胞」も減少していると思われ、その状況下でポストポリオが出てきている可能性がある。血液検査で CK(またの名を CPK)が高かったり、筋電図検査で、脱神経所見が確認できれば、負荷の軽減を考えるべき時期。

芍薬甘草湯は効能書きには、「急激に起こる筋肉の痙攣を伴う疼痛」というのが適応のよう。漢方はあまり良く知らないが、効能書きには、下記のように。

『こむら返り』:

- ① 病態＝・骨格筋に不随意に出現する痛みを伴った急激な筋痙縮(筋肉のけいれん)です。  
腓腹筋(所謂ふくらはぎ)に高頻度にみられます。
  - ・運動後や就寝中生じることが多いのですが、安静時でも急に筋肉に負荷が掛かったときに生じます(筋疲労、脱水、妊娠後期などを契機に生じることが知られています)。
- ② 治療＝・けいれんしている時は、その筋をストレッチして反対側の筋肉(拮抗筋)を収縮させることが有効な方法です。また、日中に腓腹筋を数回ストレッチしておく、夜間に起こりにくいという効果があります。
  - ・薬物療法では、芍薬甘草湯が速効性もあってよく使われるとのこと。他にはテルネリンなど筋緊張緩和剤、ビタミンB(メチコバルなど)、ビタミンE(ユベラなど)、および湿布剤や塗布剤(塗り薬)も有効な場合があります。

**良いと思っていた腕の筋力低下があり、さらに、腰が痛く、階段が上りにくくなりました。**

ポリオのせいで左手が不自由です。肩関節が外れてきています。後遺症のなかった右腕の筋力が次第に低下していて、家事もしづらくなってきています。また、台所に立って洗物をする時、無理な姿勢のせいか腰に負担がかかり辛いです。腹筋も弱くなってきているせいか、階段の上の方まで上がると腰をかがめるような感じになります。また最近では走れなくなっている事にも気づきました。急ぎ足はできるのですが……。歩くのも以前に比べ遅くなりました。長い距離を歩くと疲れて痛いです。全て PPS のせいなのでしょうか。  
I・M(58才・女)

中野: 肩関節の外れがどんな状況か分からないが、肩関節が自分の意思に沿った動きがでないために、錘にしかなく引っぱられて重力の方向に外れるのか。レントゲンを撮れば分かるかも。右腕の筋力低下は、非麻痺側の過用による筋力低下だろう。腰をかがめたら楽だという意味にとれば、腰部脊柱管狭窄症も考えられる。走れないのは筋力低下の症状かと思う。はたして、走る必要があるのかという問題もある。痛みに関しては、対症療法的には薬や、理学療法に漸増性筋力強化訓練という筋力を引き出す軽めの訓練もある。物理的では、ポイント的な装具を使うことも考えられる。

**良いほうの手の指先に力が入りにくくなりました。リウマチかなとも思ったり……**

左上肢に障害がありますが、朝起きた時など特に指にこわばりがあり、触ると痛みます。少しマッサージをすると治りますが、ほぼ毎朝です。リウマチ検査では異常なしでした

が、リウマチかなとやはり思うときがあります。右手は10年以上前から二の腕の力が弱くなっていますが、最近是指先にも力が入らない時があります。ポストポリオの検査も受けた方がよいでしょうか。(53才・女)

中野：リウマチ検査が、血液検査だったのか、全体の診断を受けた結果だったのか分からないが、もし、リウマチだとすれば、PPSの診断基準の一つの「他に原因がある」としてPPSから外れる。あるいは、合併しているかもしれない。血液検査で判断できるようなPPSの検査(確定診断)というものはない。症状にあわせて診察を受けることがいい。

連：朝のこわばりは、リウマチのよく知られた症状なので心配されるが、リウマチの場合こわばりが

起床時30分、1時間続く。中年以降、よく使った指先の関節が変形(軟骨が磨り減ってくる)してくる人も起床時に多少のこわばりがあるが、この場合は、動かしているとすぐに消えることが多い。リウマチの検査については、最近ではリウマチの予後まで予測できるような検査(抗CCP抗体、MMP3など)もある。保険適用もある。また、リウマチ因子陰性のリウマチの人も10人に1~2人はいる。しっかりした検査をうけられては・・・。

### 手先の器用さがなくなりました・・・

3才でポリオに罹り、53才でPPSと診断され5級から3級になりました。両下肢3級、両上肢6級です。以前はまったく異常を感じることもなかった上肢の筋力の衰えを感じます。物を持ち上げる力が弱くなってきましたが、もうひとつ手先の器用さがなくなった気がします。筋力の衰えと関係があるのでしょうか。無記名(55才・女)

中野：未成熟あるいは完全に回復してこなかった神経が、加齢とともに弱ってくる場合がある。神経の運動ニューロンは半分ぐらいになっても筋力低下を起こさないこともあるといわれている。

連：筋力低下の原因はいろいろある。筋力低下と同時に、筋肉のどこに痩せがあるのか、痺れがあるか、痺れの範囲はどうかなどで、分かってくると思う。ポリオの人の場合、手根管症候群や肘部管症候群など、手の末梢神経の通り道で神経障害を合併している人が多いので、早くに診断を受けて手術などすればもっと使いやすい手になる。

### 良いと思っていた手の指先にしびれが・・・

生まれて 4 ヶ月目のある夜、一夜にして下半身マヒになったそうです。戦前で、何一つ薬もなく、治療はできなかったとか。麻痺は残りましたが、46 年間勤務できたこと、そして、72 才になる現在まで補助具として杖をつきながらも歩くことができ、長生きできたことを心の底から喜んでおります。ところが去年の夏ごろから右手の指先が痺れてきました。これもポリオのせいでしょうか。それとも別の病気のせいでしょうか。私の上半身もポリオになってきたのでしょうか。歳のせいでしょうか。H・A（71才・男）

中野：46 年間は、ポリオの安定期間があったのだろう。頸椎から神経が出ているが、頸椎の変形から、姿勢によって圧迫を受けて痺れを感じるとか、頸椎症や頸椎症性脊髄症も考えられる。これらが否定されたら、ポリオの既往があつて、安定期間を過ぎて出現したポストポリオということでその判断をしやすいかと思う。

**すぐに疲れて身体が不調になりやすく、また、発音しづらいつと感じることがあります。**

昭和 33 年 3 月生後 1 年半の時にポリオに罹りました。左下肢に障害が残りましたが、大学も出て就職しました。その後、右足もすぐに疲れるようになり、診断を受けた結果ポストポリオと判明しました。最近では会社で仕事をしていても、すぐに疲れが出てきて、体の不調に悩まされています。また、話をする時、以前は感じなかったのですが、うまく発音できなかつたりします。常時ではないのですがその症状が強くなっています。これもポストポリオに関係があるのでしょうか。T・K（52才・男）

中野：ポリオの安定後の右足の疲れは PPS だろう。PPS の疲労の特徴は、他に原因が無ければ二つ考えられ、一つは抑うつ状態で起こる場合と、もう一つは睡眠時無呼吸症候群などの呼吸障害からのものがある。これらの疲労の元に対処することが大事。球麻痺型は、舌咽神経・舌下神経も含むので、食物を飲み込みにくくなつたり、発音しにくくなつたりする。

連：発音がしにくいということだが、ポリオの人には年々舌の動きが悪くなってくる人がいる。むせやすくなつたとか、発音が聞き取りにくくなつた人もある。一度神経内科受診をおすすめする。

## II、運動していいですか？ どんな運動が適切ですか？

**筋力低下を感じていますが、運動をしてもいいのでしょうか？**

下肢にポリオの後遺症が残っていますが、段々と弱っています。筋力をつけた方がよいのでしょうか。また、つけるのだとすれば、どのように運動すれば、筋力をつくのでしょうか。(56才・女)

健康な足の方に負担が多いのかもしれませんが筋肉疲労がみられるようです。こういう状態のときは動かさない方がよいのか、またはストレッチくらいはしてもいいのでしょうか。(48才・女)

中野：ストレッチは関節に荷重が掛からないのでいいことだ。その時に、曲げる筋肉と伸ばす筋肉の両方をまんべんなくしてほしい。

連：ポリオの人たちはどうしても残っている筋肉に負担が掛かるので、その能力を最大に引き出すためにもストレッチはとても大切。反動をつけないで、ゆっくりと、呼吸をしながら、一つ一つの筋肉を伸ばしていくことが、筋肉のなめらかさを良くする。また、筋肉内の血液の流れを良くし、体温も上げ、疲労物質や発痛物質を追い出してくれるなどの効果もある。

昨年から外出時に杖を使い始めました。杖に頼ると筋力が衰え家の中での自力歩行も危うくなってきています。股関節を守るために、杖は常に使用した方がいいのでしょうか？筋力維持のためにも短距離であれば自力歩行してもいいのでしょうか。翌日に疲れを残さない程度に外出すべきなのでしょうか？ 将来のことを考えて極力動かないようにすべきなのでしょうか。(49才・女)

中野：基本的には、歩くことはいいことだが、整形外科的な考えでは、膝関節にとっては荷重されるので、痛めつけていることになる。杖の使用は、圧が分散されるのでいいことだ。動かないと、関節自体は長持ちするが、使い過ぎを恐れて廃用になるのはよくない。関節に注意しながらの必要な運動はするべき。

連：杖を使い始めたということは、杖が必要になってきたということだろう。それを逆戻りさせることはできないと思われる。杖・松葉杖・車いすなどを使うことに抵抗をかんじる人がいるが、安全第一を考えてほしい。実際転倒して骨折する人が多い。骨折がなかったとしても、打撲が筋肉にダメージを与える。杖、車いすが必要なら適宜使う、住まいをバリアフリー化するなど、自己防衛することは大事なことだ。

長く安全に暮らすことに、ポイントを置いてほしい。

幼児期のポリオによる後遺症により下肢に機能障害（2級）があります。4年前に定年退職し、今は非常勤で週2回教鞭を取っております。歩行には松葉杖（2本）を使用し、障害の程度の重い右足を左足でカバーするような形で歩いていますが、60才を過ぎた頃からその左足の筋力の衰えを感じるようになってきました。最近では階段の昇降が難しくなってきましたので、この筋力の低下（特に左足）を少しでも食い止めるため運動療法を試みたいと思っております。具体的にはどのような事をすればよろしいでしょうか。またどのようなことに留意して行えばよろしいでしょうか。（69才・男）

中野：この質問からは、この人の場合、筋力は強くはできない状況と判断される。下肢の2級ということは、永続的な重度障害の証明である。そこをもう一度使うようなことを考えずに、使わなくて済む方法を考えるべきだ。また、下肢の2級は機能が全廃のはずなので、杖、装具、車いすなどを使うとか、現状を受け入れることも必要。

良い方の足の筋力が弱くなっています。階段の上がり方が苦しいのでエレベーターを利用していますが、苦しくても階段を利用する程度の運動はした方がよいのでしょうか。一段ずつしか上がれないので、上がり切ると右足はガクガクです。どの程度の運動がよいか知りたいです。（59才・女）

中野：何でも鍛えるのが美德という考えが、リハビリテーションの世界にもまだのこっているが、右足がガクガクということは、疲労がかなり強い状況なので、エレベーター、エスカレーターはぜひ使ってください。かかりつけの医師に自分の生活の要求が何かを話して、対処方法を一緒に考えて頂き、時に装具も必要かなと思う。

### **骨折してから、筋力が落ちました。何か良い運動がありますか？**

骨折してから筋肉が落ちて歩きにくくなりましたが、少しでも回復の方法はありますか。（65才・女）

2年半位前に転倒し、良い方の足を骨折してからは、以前にも増して歩行困難となりました。介護保険を使って週1回訪問リハビリをしています。30分ほどです。ほかに週1回近くの整形外科でホットパックと赤外線に掛かっています。現状を出来るだけ長く維持するために、何か他にしたほうがよいでしょうか。加齢とともにだんだんと歩行できな

くなるのが不安です。(68才・女)

中野：骨折をしたら固定するので、筋肉にとっては良くない状態（廃用）になる。ホットパックは、物理療法の中の温熱療法で、血液の巡りが良くなり、除痛効果やリラックス効果がある。PPS で骨折をすれば、障害は1 + 1が2以上になる恐れがあるし、骨折の1を引いても、元の1に戻るとは限らない。骨折後、ストレッチをやって筋肉の改善を図ることが大切。できるだけ元に近い状態になればいいなという気持ちで、ゆっくり焦らずにする必要がある。装具が必要なら使うことも大事。

### 成人病（糖尿病や高血圧）予防のための運動は？

8年前から糖尿で薬を服用しています。食事療法は気を付けています。運動療法はお天気のいい日（週に3日程度）15分～20分ほど杖を使って歩いています。股関節（マヒの少ない左足）が痛くなります。無理のかからない運動療法はありますか。(56才・男)

高血圧と高コレステロールの持病があります。スタチン剤が飲めない（筋肉に悪いとのこと）食べ物など気を付けてもコレステロールが下がりません。医者は何か運動したらと言われますが、私に無理なくできる運動があれば教えてください。(55才・女)

歳とともに生活習慣病の心配が出てきました。運動を薦められますが、水泳以外どんな方法があるのでしょうか。(57才・女)

中野：歩くことは荷重関節には負担になる。下肢マヒの場合、良いほうにも悪いほうにも不自然な形で体重が掛かってきた人には、股関節に普通とは違った変形がきているのかもしれない。杖を使うことはいいし、体重を掛けない運動、温水プールで歩くことも良い。コレステロールは食事療法だけで下げるのは大変だと思う。スタチン製剤とフィブラート製剤の併用で「横紋筋融解症」の問題は注意喚起されている。単独服用での筋肉痛はないか、非常に稀とされている。医師に診断を受けるとともに、他の薬剤を選んで頂く等、治療と一緒に構築していくことが大切。

連：NHKで放映されている“みんなの体操”で、椅子に座ったままで行うものを勧められている。プールの利用は、プールサイドまで行くのが大変な場合もあるし、マヒ足が浮いてひっくりかえってしまったと言う人もいる。

### 呼吸器の機能回復のためのリハビリはありますか。

私は脊椎側弯、右上下肢、体幹機能障害、大腿骨骨折で歩行困難、杖を使用しています。筋肉の委縮あり。テルネリンを服用しています。平成16年に急性虫垂炎腹膜炎で虫垂切除。体力低下がひどく、在宅酸素しています。3年目頃から脊椎側弯がひどく心臓を圧迫しています。今は、外出時は酸素はずしていますが、手術ができない体です。左手の使い過ぎにより左の目、耳も悪くなっています。頸椎圧迫骨折もあります。呼吸器の機能回復の為にリハビリ、在宅でできるものがあれば教えてほしい。

(

71才・女)

中野：在宅酸素療法をしているということは、病名があると思うので知りたい。一般的に呼吸をしやすいようにするには、基本的には腹式呼吸が良い。ローソクの火を消すような、口すぼめ呼吸等、肺理学療法等の方法があるので、専門のセラピストに習うこと。

連：脊椎側弯があることで、呼吸障害があるのかもしれない。理学療法士による呼吸リハを受けて、胸郭を広げるとか、側弯を解消するための体操の指導を受けることはどうか。

### Ⅲ 補装具について

**長下肢装具をつけています。やはり長くつけているのは大変です。何かいい方法は？**

長下肢装具（左）を使っていますが、長年の偏った歩行や姿勢のためか良い方の右の足腰が痛くて困っています。腰のコルセットを付けると少し楽になりますが、窮屈ですとは付けていられません。何か良いアドバイスがあれば教えてください。（53才・女）

中野：今の装具が合わなくなっているのなら、合わせ直して必要な部分を支えるものに代えていく必要がある。コルセットも身体が楽になるなら付けていたほうがいいが、はずして、腹筋・背筋のストレッチなり、筋力を保つための運動もしないといけない。苦痛があるならば、主治医・義肢装具士に遠慮なく相談し、無理に付けさせられている状態は避けるべきだと思う。

右足長下肢装具を外出の時だけ使用して40年以上になります。その間同じような装具を作っては装具に足をなじませてきました。4~5年前より、家の中でも装具をつけないと家事ができなくなり大変不便になりました。一日中付けているので足が非常に疲れます。それ

から2～3時間以上立ち仕事をしていると腰が痛くなり、痛さで眠れない時もあります。腰の負担を軽くする方法があれば教えてください。(59才・女)

中野：この2～3時間が、既に過用になっているかもしれないので、可能ならば、時間割りや仕事の分担などを考えることも必要。一度作った装具はずっと使わなければいけないということではなく、装具の見直しは常にしておく必要がある。

### 装具に頼っていていいのでしょうか？

外出・仕事の時は補装具を使っています。家でははずしています。掃除機をかける時とかは装具をしている方がしっかりしてかけやすいような気がします。補装具を使っている方の足がだんだん細くなっていくのが心配です。(57才・女)

中野：装具の使い分けもいいと思う。足が細くなっていくのは、装具を付けている時には筋肉は使っていないかもしれないので、筋力を維持するような運動をしたほうが良い。装具そのものは使い続けるほうがいいと思う。

### 足底板による補高の調整はどうしたらいいのでしょうか？

右下肢麻痺で足首の動きが悪く、背屈がしにくいです。左下肢の麻痺はありませんが、膝の成長止めの手術のやり過ぎで膝の変形と脚長差があります。麻痺のない左下肢のほうが3.5cm以上短いので、1.5cm程の補高をしています。その上に、麻痺足の足首の背屈不良と膝の反張を防ぐために、麻痺足の踵を少し上げた方が良くと指導を受けているのですが、どの位上げた方が良いか分かりません。麻痺足の踵を上げると、ますます健足の補高を高くしなければならなくなります。楽に安全に安定して歩くために、どのくらい踵を上げたらいいのでしょうか。N・R(56才・女)

連：装具は、出来上がって付けた時と長時間付けた後では違ってくることがあるので、試行錯誤するしかない場合もあり、仮合わせを繰り返してから完成に持っていくことが大事。踵があっても甲をしっかり包む靴型の装具にすれば安全性は保たれると思う。安全性は全てに優先する。

### 膝装具がずり落ちます。何かいい方法ありますか？

左下肢の障害です。膝が後ろに反っているため痛みが出てから約5年前より膝装具を付けています。悩みは下にずれ落ちることです。作り変えても解決しません。何かいい方法は

ありませんか。

(

59才・女)

中野：ずり落ちるのは、基本的に装具が合っていないからだと思うので、よく相談してほしい。我慢して付けることはない。ただ、物理的・構造的に形を保つための最低限の構造があるので、それは変えられない。やはり主治医と、とことん相談し、生活スタイルも知っていただいた上で、葬具、杖、車椅子と変えていくべきだと考える。

### 合わない装具

短下肢装具を使用しています。足型をとって装具を作成するが、歩行時のクセや習慣に合っていないので不具合を調整してもらわなければなりません。微妙なことを伝える言葉を持ってないので補装具屋さんうまく伝わらず、いつも、我慢して補装具を使っています。装着時の判定も本人の感覚的な自己申告ではなく、もう少しコンピューターを使用したりした客観的な判定はないのでしょうか。

(

49才・女)

今使用している補装具を修理し、前に使っていた補装具を装着すると、これが自分の補装具かと疑いたくなることがしばしばです。これはどうしてでしょう。(55才・女)

中野：仮合わせは、どれだけ時間を掛けても構わない。本人しか分からないことは本人が言わなければそのまま進行してしまうので、我慢しないで自分の思ったとおりを伝える努力が必要。

連：同じ要望をして、同じ装具屋さんに作ってもらっても、出来上がったものが前と違うということはよく聞く。微妙なことで歩けなくなって、結局もとの装具に戻ってしまう人もいます。筋力・足の太さ・体重などの変化で、歩容が年々変わってきているので、繰り返し仮合わせをするしかないと思う。出来上がってしまうと1年半は更新できないので、納得できるまで何度でも調整をしてもらってほしい。

### ※【装具について・連】

装具といえば、型採りして作る大そうなものを想像するが、ポリオの人は微妙な筋肉のバランスや少しの筋力で歩いている人もあって、重い装具や、コルセットを付けたかえ

って歩きにくい人もある。腰のベルトや、捻挫防止用のサポーターや、膝を保護するようなものなど簡単なものを使ってみると、歩容が良くなる人や、歩行がらくになる場合もあるので、試してみることもいいのではないか。治療用として外来にあるので、整形外科で相談してみると良い。

#### IV ポリオでさらに、変形性股関節症。手術はどうしたらいいの？ 術後は？

良いほうの足の股関節に、時々違和感があります。年々その感じがひどくなります。病院にいきましたが、問題ないと言われました。でも心配です。(61才・女)

連：ポリオの人には、股関節の発育が悪い人がある。違和感があれば2年に一回くらいは診てもらおうほうが良い。ポリオの人は反り腰の人が多く、腰椎のすべり症から脊柱管狭窄症をきたして、足の痛み、こむら返り、痺れがでることがある。

中野：股関節を診てもらって、レントゲンに写る関節は問題ないと言われたのかも知れない。その周囲の筋肉が弱っている場合、筋力低下がきて違和感があることもある。

急速に、良かった(?)ほうの脚の股関節が痛みを増してきました。ポリオの方の人工股関節の手術はどのくらいの例があるんでしょうか。痛いと動かなくなってしまったのですが、動いた方がいいのか、安静にしているべきか。(56才・女)

連：動いて痛いのであれば限界があるので、受診して、手術が必要かどうか相談してみたい。

麻痺の程度の強い人は変形性股関節症が避けられないので、ある程度進行すれば、日常生活への支障が大きいので手術を勧めている。ただ、膝関節症や股関節症の人工関節手術を受ける人が多いので、今は、3ヶ月待ち、6ヶ月待ちの状態になっているので、整形外科を受診して早めにプランを立ててみることは大事だと思う。手術後のリハビリには苦慮される人もいるが、全般的には、活動範囲が広まって、手術をして良かったという声をいただいている。

右の健肢を人工股関節にして6年目になります。ラジオの健康相談で整形の先生が「平地を歩く時と比べて、階段では足の負担が10倍になるので人工股関節の人は気を付けて・・・」と聞きました。階段は極力避けてはいるものの、一日数回、家の2階への昇り降りは仕方ありません。ポリオの左肢はほとんど力がない為、人工にした右肢のほうが頼りで、一段ずつの昇り降りです。右肢の負担は倍になります。2回目手術は避けたいので、気になるようになってきました。(59才・女)

連：最近は人工関節の耐久年数も増えていて、一生に一回で済むことも多い。ポリオの人は杖を付いたり、あまり動き回ったりすることも少ないので、人工関節への負担も少ない。ただ、階段や坂道は、股関節に不自然な形で力が掛かるので、できるだけ避けたほうが良いと思う。再置換についてはそれほど神経質になることはないと思う。転倒には気をつけること。

## V ポリオによる身体の変形から、どんな症状がでてくるの？

### 頚椎の変形

頚椎一胸椎に斜頸・側弯あります。今後、内蔵への影響が不安です。降圧剤を服用しているが、回転性のめまいがありますが、頚椎変形との関連があるのでしょうか。H・M（59才・女）

連：首の骨の変形とか斜頸・側弯が出てきたりした時、椎骨動脈性のめまいが起きることもある。MRA（立体血管撮影）を撮ればもう少し分かる。一般的に回転性のめまいは耳鼻科的なめまいが多いと聞いているので、一度、耳鼻科で診てもらってください。

ポリオ歴 50 年。現在 80 才となりました。2 年位前より頚椎 4・5 の間に軟骨が出来まして MRI を撮ってもらいましたら随分と圧迫しています。肩から腕にかけて痺れがひどく現在漢方を飲んでます。車いすの生活なので脊髄に無理が出てきているのでしょうか。（80才・女）

連：おそらく変形性頚椎症のことだと思う。この疾患はポリオとは関係なく、年齢とともに、おきる。しびれがひどいときは、牽引など物理療法、ビタミン B12、プロスタグランディン製剤などが適当。

### 背骨の変形

6 才で発病。右足に麻痺を残していますが日常生活には困ることなく過ごしています。でも身体が歪んで成長していますので、いろいろな支障が出てくると思います。どんな症状が出てくるのか知りたいと思います。現在、麻痺のない方の左足が少々痛い時があります。サポーターをはめたりして過ごしていますが不安はあります。背骨が歪んでいると肩こりとかいろいろ痛みが出てきますか。

(60才・女)

連：マヒの程度、脚長差、変形の程度により異なりますが、脊柱の側彎が進めば肩こりや背部痛、腰痛がでることもある。健側や患側の股関節、膝関節、足関節に変形性関節症が起きることもある。

## 足の変形

ポリオの足の「土踏まず」と反対側の部分の、多分骨と思いますが（変形している）押さえると飛び上がる程痛いのです。足底板で曲がっているのを無理にまっすぐにしていくためでしょうか？歩いている時は痛くなくて、その部分を触ったり、何かにぶつかったりした時が、痛いのです。また、腕が重く痛くなってきています。老化なのかポストポリオか分かりかねます。I・K（60才・女）

中野：筋肉の状態がポリオであった場合、関節の軟骨の無理な姿勢が長年強いられて、磨り減り方も普通より片寄ったり大きかったりすることがあるので、その原因も考えられる。また、骨の物理的な構造だけでなく、アーチを支える筋力の低下も考えられる。症状を和らげるために装具を使うとかの対処方法は講じるべき。

## 【骨粗鬆について・連】

ポリオの女性は、骨粗鬆症の評価を受けて必要なら治療を受けることも大事。大腿骨頸部骨折や脊椎の圧迫骨折を起こすと、QOL (quality of life 生活の質) が悪くなるので。ただし、骨粗鬆の薬（エチドロン酸）を飲んでいる人は、歯科治療を受けるときは、歯科医にその旨を言ってほしい、（まれに顎骨壊死をおこすことが報告されているため）骨密度の測定については、手の部分で測ることがあるが、股関節の周囲や腰椎での測定がのぞましい。

※中野先生は、2011年に兵庫県立リハビリテーションを退職されました。