

## ・PPS の対処方法

ポストポリオ症候群 (PPS: post-polio syndrome) に特異的な治療薬はありません。PPS の対処法として、

1) リハビリテーション治療（運動療法）

2) 補装具の活用

3) 生活スタイルの再構築

の 3 つが重要です。これらは PPS 予防としても役立ちます。

### 1) リハビリテーション治療（運動療法）

PPS の運動療法は、過度な負荷を避けながら行うことが重要です。過度に体を動かすことは、PPS につながる可能性があるためです。具体的には、翌日に疲労や筋肉痛が残らない程度が目安です。血液検査で、横紋筋融解を反映する CK (creatine kinase) 値が上昇しない範囲の運動も指標の一つです。

運動は、負荷の小さな動きを、休憩をはさみながら繰り返すことが望ましいです。座って足を伸ばしたり、寝たまま足を踏ん張ったり、ストレッチを含めた軽い運動も効果があります。一方、ポリオなど神経の病気では、負荷を大きくすると、かえって筋力低下につながることがあります。もし、使いすぎによる筋力低下を生じた場合は、十分な休息を取り、必要に応じて患部を温めたり、消炎鎮痛剤の外用を試したりして、症状が改善したら運動を再開しましょう。

ポリオの症状は人それぞれで、個々に合う運動については、かかりつけ医、理学療法士や作業療法士に相談すると良いでしょう。

これまで家事や仕事で適度な運動量を確保できていた人も、近年は加齢に伴う体力低下や退職などで運動量が減っていることがあります。新しい運動習慣として、65歳以上であれば、介護保険サービスのデイケア（通所リハビリテーション）や訪問リハビリテーションを利用することも有用です。

## 2) 補装具の活用

ポリオの補装具は、PPSの発症予防や進行抑制により、安全で快適に歩ける期間を長く保つことにつながります。主に下肢装具、杖、車いすなどが処方されます。下肢装具は、症状に合わせてさまざまなタイプがあります。

- ・膝が折れやすい（膝折れ）場合は長下肢装具
- ・膝が反りやすい（反張膝）場合は膝装具や反張膝用の長下肢装具
- ・足が垂れ下がる（下垂足）場合は短下肢装具
- ・足の変形や左右の脚の長さの違いがある場合は足底装具や靴型装具

いずれも初めて作製する場合は、医療保険が適用されます。

これまで、重度の下肢麻痺で歩くのが難しい方には長下肢装具がよく使わされてきました。最近は高齢化に伴い、歩くのが少し大変になる方が増えてきました。そのため、軽度～中等度の下肢麻痺の方でも、初めて足底装具や短下肢

装具を作製することが増えています。また、すでに長下肢装具を使っている方でも、反対側の足の筋力が弱くなった場合には、新たに膝装具や短下肢装具を作製することがあります。

また車いすは、歩くことが難しい場合だけでなく、実用的移動を確保しながら、最低限の歩行能力を温存するためにも使われます。T字杖やロフストランド杖などの歩行補助具や、電動車いすを含む車いすも、高齢化に伴い新しく使うことが増えています。

補装具に関する制度として、65歳以上は介護保険の福祉用具貸与が優先されます。特に電動を含む車いすは、利用できる対象者が広くなっています。一方で、障害により個別性が高いオーダーメイドの補装具が必要な場合は、障害者総合支援法の補装具支給制度を利用できます。

ポリオの症状は人それぞれで、一見同じように見える症状でも、それぞれに合う補装具は異なることがあります。初めて装具を使いたい、体の状態が変わったので装具を再検討したいと考えている方は、まず医療機関を受診して相談しましょう。

### 3) 生活スタイルの再構築

日常生活では、PPS につながる過度な身体活動を避けることが重要です。無理をしない生活スタイルへの変更は“PPS に対する治療戦略”と言えます。例

えば、和式から洋式へ生活様式の変更(床生活から椅子生活、布団からベッド)、居室を2階から1階へ移動、手すりや台の設置、食器洗い乾燥機や乾燥機付き全自動洗濯機、自動掃除機などの利用、介護保険の身体介護や生活援助サービスなど訪問介護の利用などは、日常生活における負荷の軽減として役立ちます。こうした工夫を通して、残存している神経の働きを長持ちさせる生活スタイルへ再構築していきましょう。

### おわりに

近年、ポリオの高齢化に伴い、ポリオによる障害に加えて、加齢による体の変化がしばしばみられます。新しい症状がある場合、医療機関を受診して、診断に基づいた適切な治療や対処に取り組みましょう。