

視神経脊髄炎の患者さんのための情報サイト

NMOSDナビのご案内



FACIL'iti もっと見やすく▶

ウェブサイトの表示を、ご利用者様それぞれに見やすい、使いやすいよう変換するサービスです。「文字を大きくする」「リンクボタンを大きくする」などの設定ができ、その設定はブラウザに保存されます。

弱視の方向けに、文字サイズ・アイコン位置・背景と文字色を調整すると…



オリジナル画面



設定後画面

主な掲載コンテンツのご紹介

NMOSDナビでは、NMOSDの症状や検査、治療方法や日常生活における注意点に関する情報や、医療費助成に関する情報、NMOSD患者さんの運動やライフプランに関する情報など、NMOSD患者さんや患者さんをサポートする方々に向けた幅広い情報を紹介しています。詳しくは、是非本サイトにアクセスいただきご確認ください。

NMOSDについて

視神経脊髄炎スペクトラム障害(NMOSD)とはどんな病気でしょうか?症状や受診科、検査方法について解説しています。



NMOSDと診断されたら

NMOSDと診断されたらどうなるでしょうか?治療方法や、日常生活の注意、進行と再発について解説しています。

NMOSD治療の継続

NMOSDの治療はどのように継続していくのでしょうか?薬の種類とそのはたらき、副作用、リハビリテーション、再発の症状と治療について解説しています。



医療費助成について

NMOSDの治療において、決められた条件を満たすと、医療費の一部が公費で負担されることがあります。

ここでは、医療費助成について解説しています。

NMOSDと生活

NMOSDの患者さんの生活は?運動、ライフプランについて解説しています。

NMOSDと運動

健康的なライフスタイルは、免疫システムに働きかけて感染から体を守り、炎症発生のリスクを減らします。

運動することによって次の効果が期待できます。

- 筋力の向上と柔軟性の向上
- 運動性・体力の向上
- 精神・脳の機能がよくなる
- 疲労感やうつ病の軽減

定期的な運動と十分な栄養が健康的なライフスタイルには重要です。運動は全身状態、症状、関節の動く範囲、体力のレベルによって人それぞれなので、運動プログラムを始める前には医師や理学療法士の指導に宜しきよう。

NMOSDにおすすめの運動: ヨガ

ヨガはリラクゼーション、呼吸、ストレッチ、ゆっくりとした動きで行います。その期待される効果の影響は、柔軟性の向上、筋力の向上、筋力の向上、呼吸の改善などがあります。また、定期的にヨガを行っている患者さんには、気分や精神状態の改善、安心や睡眠、エネルギーの増加などの効果も報告されています。筋の動くにヨガができれば、定期的に通うことができるかもしれません。ヨガのポーズが難しいとか数分しかできないという感じなら、理学療法士やヨガのインストラクターと相談しましょう。

ヨガに期待されるメリット

- 心身の集中 (呼吸法)
- 姿勢やバランスを改善 (ストレッチ)
- 筋力の向上 (ポーズの維持)
- 疲労回復 (筋力の緊張緩和による)

The Gatty Jackson Charitable Foundation. NeuroMyelitis Optica: What You Need to Know
A guide for patients, their families and caregivers 3rd Edition
https://uk.amazonaws.com/gjcf/wp-content/uploads/2021/04/20204022-3rd-Edition-Patient-Guide-Complete_HL.pdf
(2021年4月発行)



nmosd-navi.net



UPL-0305AA (--)
2025年12月作成
(審) 25XI083