



母親になる ということ： 乾癬/乾癬性関節炎 を持つ女性のためのガイド

このチェックリストは、ご家族を持つとお考えの方が、その過程をよりよい経験として進められるよう作成されました。妊娠を望む前の生殖機能の理解から、妊娠中、出産後までの各段階で、専門家と話し合うべき重要な情報と主要なトピックが記載されています。

家族を得るためのプランをできるだけ円滑に進めるためには、親になるまでの道をどのように進んでいくか、あなたと主治医がいっしょに決めることが重要です。疑問点があればすべて質問し、必要に応じてサポートを求め、症状や健康状態の変化があれば医師に伝えることが、あなた自身にとっての最善につながります。このガイドは、医師と話し合うべき重要なポイントについて、参考となる指針（ガイダンス）を提供するために作成されました。主治医は、あなたに適した治療選択肢について助言し、あなたが十分な情報に基づいた治療選択ができるようサポートしてくれます。あなたの身体のことを最もよく知っているのはあなただからです。

監修/監訳 小林 里実 先生
聖母病院皮膚科

お名前

日付



はじめに

乾癬/乾癬性関節炎の治療を受けており、現時点では子どもを望んでいない場合は、どのような治療選択肢があるかについて医師と相談してください。

特定の薬剤を使用している場合、家族を持ちたいか否かにかかわらず妊娠してはいけない点がある点を理解しておくことが重要です。ある種の薬剤には催奇形性があり、胎児に対して非常に有害で、奇形や精神の発達の遅れなどの問題を引き起こす可能性があります。その他の薬剤でも、妊娠や胎児への影響に関するリスクがある場合や、研究や知見が限られているため推奨されない場合があります。一方で、安全な治療の選択肢もあり、それらは妊娠を希望している期間、妊娠中、授乳中にも使用できます¹。

避妊に関しては、一般的に、乾癬/乾癬性関節炎を持つ女性が避妊法を使用することに禁忌はありません。ただし、一部の乾癬/乾癬性関節炎の治療薬は、避妊法との相互作用により治療効果や安全性が低下したり、たとえば血圧など、追加のモニタリングが必要になったりする可能性があるため、避妊方法については医師と相談する必要があります。

診察時にはどのような情報を持参すればよいですか？

乾癬/乾癬性関節炎の治療に使用しているものをすべて書き出してみましょう。市販薬、処方薬、ビタミン・サプリメントを含みます。診察時に持参し、以下の点について相談してみましょう：

- 避妊および妊娠を防ぐための治療選択肢、または
- 妊娠中も安全で、家族計画を始める前に服用できる乾癬/乾癬性関節炎の治療選択肢。

家族計画の決定には、パートナーにも関わってもらいましょう。

将来の子供をいっしょに育てる相手と交際関係にありますか？妊娠前と妊娠後の双方について、お互いの希望や考えを率直に話し合しましょう。

妊娠を試みる前に

妊娠を希望したら、できるだけ早い段階で医師（かかりつけ医、皮膚科医、リウマチ科医、産婦人科医、その他の医療者）を受診し、あなたに適した乾癬の治療法について相談することが重要です。

一部の治療は妊娠の数ヶ月前から中止する必要があり、なかには数年も前から中止が必要な治療薬もあります。そのため、早期に医師に妊娠希望の意思を伝えることが重要です。医師は必要に応じて乾癬/乾癬性関節炎の治療計画を適切に調整してくれますし、安全に妊娠できる状態へ導くサポートしてくれます。

喫煙や飲酒などの生活習慣は推奨されません。特にこの段階ではこれらを避けることが重要です。健康的な生活習慣、定期的な運動、良好な睡眠習慣は症状の悪化を抑え、妊娠の経過の改善にもつながります。

初診の前に何をすればよいですか？

- 受診の予約を取りましょう。
- 使用しているクリームや軟膏、市販薬、処方薬、ビタミン・サプリメントの一覧を書き出して、診察時に持参しましょう。

- あなたの症状をすべて書き出しましょう。乾癬/乾癬性関節炎と関係がないと思われる症状でも遠慮せずに書き出しましょう。乾癬/乾癬性関節炎は予想外の部位や形で現れることがあります。医師はあなたの症状を診断し、適切な指導を行います。



- 乾癬/乾癬性関節炎は家族内で発症する場合があります。片方の親が乾癬の場合、子供が乾癬を発症するリスクは16%です。両親ともに乾癬を患っている場合、子供の発症リスクは50%に上昇します²。お子様の乾癬の発症についてご心配ですか？以下の欄に記入し、医師と相談してみましょう。

※日本における乾癬の家族内発症は5.8~10.8%とされています^{a,b}。

A large, empty rectangular box with a light purple background, intended for the user to provide information regarding their family history of psoriasis.

- 乾癬/乾癬性関節炎を患っている方では心血管疾患、糖尿病、高血圧、肥満などの他の疾患を発症するリスクが高まります。ご存知の家族歴があれば下記に記入し、妊娠中および妊娠後のリスク管理について医師と相談してみましょう。

A large, empty rectangular box with a light purple background, intended for the user to provide information regarding other health conditions and family history.

診察には誰かいっしょに行ってもらおうべきでしょうか？

診察には誰かといっしょに行くのがよいでしょう。パートナーや家族、親しい友人と一緒に来てもらうこともできます。彼らは精神的な支えとなるだけでなく、あなたが聞き忘れるかもしれない質問をしてくれたり、診察内容をメモしてくれたりします。付き添いをお願いする場合は、必ず信頼できる人を選びましょう。もしも一人で受診しなければならない場合は、持ち帰って読み返せるよう、診察内容を要約して書き留めてもらえるか、医師に相談してみましょう。

- 同伴してもらう人には受診より十分前に声をかけておきましょう。いっしょに診察室に入ってほしいのか、それとも待合室で待っていてほしいのかを伝えておきましょう。
- 同伴してもらう人にメモを取ってもらう必要がありますか？質問もしてもらいたいですか？自分がどのようなサポートを必要としているのか、診察の前に希望を必ず伝えておくようにしましょう。
- もしも同伴する人にいっしょに診察室に入ってほしいなら、期待すること、必要なことなど、目的を事前を説明しておく、その人も心構えや準備ができます。伝えたいことを書き出しておき、伝え忘れがないようにしましょう。



何を聞けばよいですか？

これは、あなたの病気について、利用可能な治療法について、妊娠前に最善の準備をする方法について、妊娠中および妊娠後に何が起こるかについて質問し、心配な点を話し合うよい機会です。

一部の薬剤は妊娠の数ヶ月前から使用を中止する必要がありますが、妊娠中および出産後も安全に使用できる薬剤もあります。治療計画を調整する必要があるか、医師に確認することが重要です。

- 使用中の薬剤の一覧を持参しましょう。現在の治療法を変更する必要があるかどうかを尋ねましょう。利用可能な治療法について、医師はリスクと利益の両方を考慮することが重要であることを理解しておいてください。妊娠中に乾癬/乾癬性関節炎がコントロールされていない場合、胎児に何らかのリスクを伴う可能性のある薬剤の使用を勧められることもあります。

医師といっしょに以下の表を記入してみましょう

治療	中止する必要がある治療はありますか？			
	ありません	あれば、いつから中止する必要がありますか？		
		妊娠する前から	妊娠した後から	いつから再開できますか



次に何をすべきでしょうか？

- 治療内容の変更の有無について尋ね、変更された場合に乾癬/乾癬性関節炎にどのような影響があるかを確認し、メモを取っておきましょう。もしも治療変更が必要な場合には、どのくらいの期間で効果が現れるのかについても確認しておきましょう。

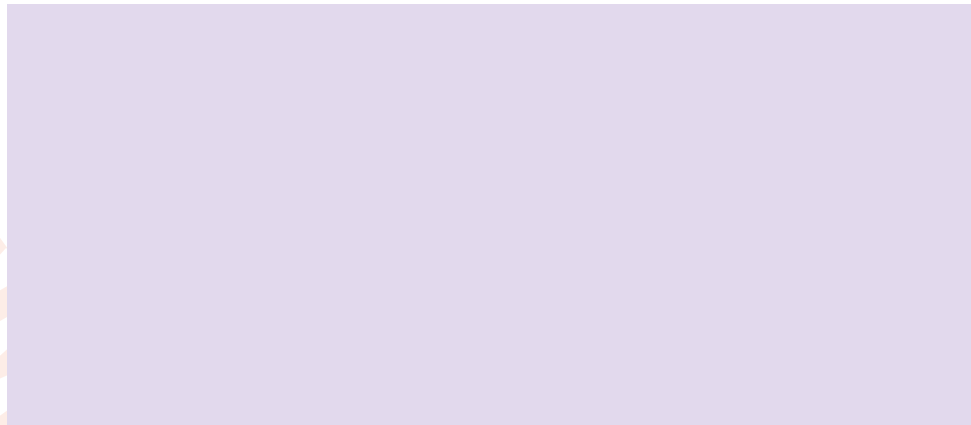
- どのような検査やスクリーニングを受けるべきですか？

必要な検査やスクリーニングは人によって異なります。主治医が、必要な検査や評価について適切に案内してくれます。理想的には、女性は妊娠の約3ヶ月前から葉酸の摂取を開始することが推奨されています。ビタミンDやその他のサプリメントの摂取も推奨されることがありますが、ビタミンDの過剰摂取は胎児の成長や発達に影響を与える可能性があります。自分に必要なこと、食事内容を変更すべきかについては医師に相談しましょう。検査（血液検査など）を受ける場合は、いつ結果がわかるのかを確認しておきましょう。

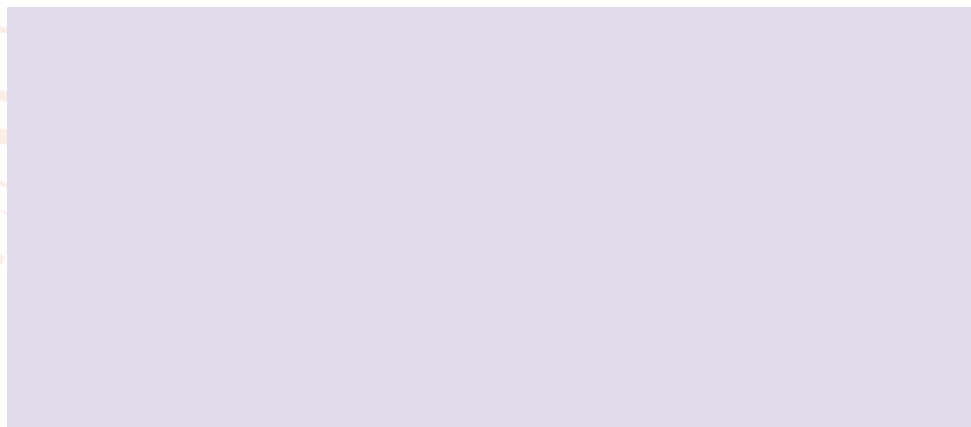


- 妊娠中に経験する可能性のあることを話し合ってみましょう。

妊娠中、大多数の女性（55％）は症状の改善を経験しますが、変化が見られない女性（21％）や症状が悪化する女性（24％）もいます。ただし、産後の症状悪化は約65％の女性が経験します³。症状が悪化した場合に備えて、妊娠中および産後の健康状態を改善するために何ができるか、不安や心配なことについて相談してみましょう。



- あなたのペースで読めるパンフレットやウェブサイトなど、妊娠中や出産後の症状の変化に関する詳しい情報があるか医師に尋ねてみましょう。お住まいの地域の乾癬患者団体に連絡を取ってみるのもよいでしょう。同じ経験をしている方や、実際に経験された方々と経験を共有することは、心の支えとなり、より安心感を得られることが多くあります。



妊娠中

多くの場合、子供を持つようとする人々の人生において素晴らしい時期になります。しかし、慢性疾患と共に生活している場合、妊娠経験がより困難に感じられることもあります。医師に相談したり、症状を観察して変化に気づいたら報告するようにしましょう。以下の表に記入し、医療者と話し合ってみてください。妊娠中は、皮膚科医、助産師、その他の医療者が担当となる場合があります。

以下の表を記入しましょう

	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期
あなたの気持ちを観察しましょう			
医療者から指示された内容、注意すべき点、次に取り組むべき行動を記載しましょう			



妊娠後期

いよいよ妊娠の最終段階に入りました。出産に向けて準備はできていますか？

乾癬/乾癬性関節炎が安全な分娩を妨げることはほぼありませんが、外陰部や下腹部の皮疹や関節痛などの症状、およびそれらを最小限に抑えるための対策について話し合うことが重要となる場合があります。

気になることや質問があれば書き出して、医師に相談しましょう

A large, empty rectangular box with a light purple background, intended for the user to write down their questions or concerns regarding their pregnancy and delivery preparation.

痛みの管理方法や、どの様な出産を希望するかについて医師と話し合しましょう

A large, empty rectangular box with a light purple background, intended for the user to write down their questions or concerns regarding pain management and their preferences for childbirth.

出産後

出産後は、喜びと今後の課題への不安が入り混じった気持ちになるかもしれません。新生児との絆を深める幸せな時期である一方、産後のホルモン変化により皮膚や関節の症状に変化が現れたり、症状の増悪と軽快を繰り返したりすることがあります。産後うつ病を発症する可能性もあり、その場合は医師やメンタルヘルスサービス、患者団体などのサポートグループから支援を求めることが重要です。

医療者から支援を受けることで、この段階の喜びと困難の両方を、自信を持って向き合やすくなります。

さらに、出産パートナーや家族、親しい友人からのサポートは、赤ちゃんの世話や料理、掃除、その他の日常的な作業において実際的な助けとなります。家族や友人はまた、重要な精神的サポートを提供するだけでなく、薬剤の管理や通院のサポートにも協力してくれます。身近な人々は、あなたの全般的な健康状態、特にメンタルヘルスや心身の状態における微妙な変化に気づきやすく、それらの変化について医師と話し合う際にも助けになります。

- 授乳中に服用しても安全な薬剤について医師と相談しましょう。症状が悪化した場合の対応は？確認しておきましょう。

- 症状を記録し、症状の再燃や病気の増悪がみられないか注意して観察しましょう。




- たとえば乳頭部に乾癬が再発すると、授乳に大きな影響を与える場合があります。症状を軽減する外用薬の中には、授乳を継続する場合には推奨されないものもあります。他に試すことができる治療法はあるのかなど、再燃した症状をコントロールするためにできることを医師に相談してみましょう。また、妊娠教室や母乳クラスに参加すると、専門家や他の新米ママたちからサポートや安心感を得ることができます。

- 心の状態や、十分な睡眠を確保できているかについても注意しましょう。新生児との生活で睡眠時間や質が変化するのは当然ですが、十分な休息が取れないと乾癬の症状が悪化する可能性があることをにも注意が必要です。睡眠、痛み、疲労感などがある場合は、その変化を記録し、医師と相談しましょう。

- 長期的な健康管理と家族計画について話し合みましょう。もう一人子供が欲しいですか？いつ頃ですか？栄養や運動に関するアドバイスが必要ですか？





新しい命を迎えることは人生を大きく変える素晴らしい出来事です。乾癬/乾癬性関節炎のある方には特別な配慮を必要としますが、それによって親になる喜びが損なわれるべきではありません。思いやりのあるケアと適切な情報・指導があれば、妊娠・出産の各段階を安心して前向きに進んでいくことができるでしょう。どうか、あなたは一人ではないことを忘れないでください！

このチェックリストが、母となる道のりのさまざまな段階を乗り越えるための指針となり、最も大切なこと、つまり、大切なお子さんと過ごす時間を大事にしながら、ご自身の歩みを大切にできるようお手伝いできればと願っています。

引用文献

1. <https://www.guidelines.edf.one/guidelines/psoriasis-guideline>
2. Gupta, R. et al. Genetic Epidemiology of Psoriasis. *Curr Derm Rep.* 3:61-78 (2014)
3. Rademaker, M. et al. Psoriasis in those planning a family, pregnant or breast-feeding. The Australasian Psoriasis Collaboration. *Australas. J. Dermatol.* 59, 86-100 (2018)
 - a. Takahashi, H. et al. Analysis of psoriasis patients registered with the Japanese Society for Psoriasis Research from 2002-2008. *J Dermatol.* 38(12), 1125-1129 (2011)
 - b. Ohata, C. et al. Clinical characteristics of patients with psoriasis with family history: A multicenter observational study. *J Dermatol.* 50(6), 746-752 (2023)

IFPAは、情報とさらなるリソースを見つける最善の方法は患者団体とつながることだと確信しています。

IFPAの優先事項は、世界中のIFPAメンバーをつなぐことです。加盟団体の一覧はIFPAのメンバーページをご覧ください ifpa-psy.com/about-ifpa/members

乾癬/乾癬性関節炎と共に生きることへの支援については、地域の患者団体への連絡をお勧めします。IFPAは、治療方針決定において患者と医療者の関係性が重要であることを引き続き強調し、意思決定プロセスでは患者が中心となるべきだと提唱しています。治療法の切り替えは、患者と医療者の双方が十分な情報に基づき同意を得た上で、個々の状況に応じて判断されるべきです。

IFPA

IFPAは、世界各国の国内および地域における乾癬患者団体が団結する非営利団体です。

IFPAでは、乾癬/乾癬性関節炎による苦しみのない世界を目指しています。この実現に向け、メンバーのエンパワーメント、乾癬/乾癬性関節炎を抱える人々の生活環境の改善、そして啓発活動に注力しています。

IFPAが推進する年次啓発キャンペーンである「世界乾癬デー」について調べてみましょう。メンバーや支援者が乾癬および乾癬性関節炎への理解を深めるための活動を行っています。

ウェブサイト：ifpa-psy.com

※本ガイドに関するお問い合わせは一般社団法人日本乾癬性疾患協会 (info@japd.org) へお願いします。



一般社団法人
日本乾癬性疾患協会



www.ifpa-psy.com | info@ifpa-psy.com