

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055 (946) 6430

パーキンソン病について

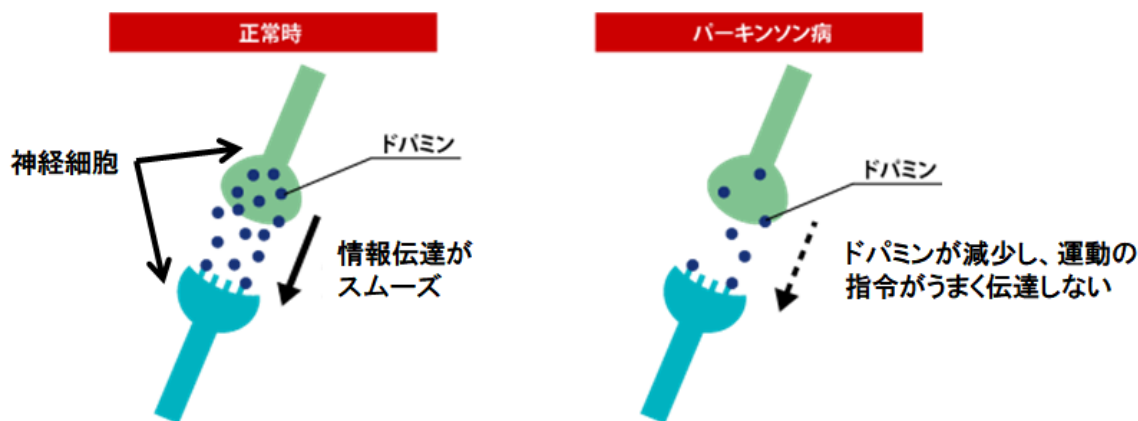
今回はパーキンソン病についてご紹介します。パーキンソン病の患者さんは高齢者の方に多く日本には 15~18 万人いると推計されています。かつて「寝たきりになる病気」と言われていましたが、現在は適切な治療をすれば健康な人とあまり変わらない生活を送ることができます。

・主な症状

パーキンソン病の主な症状として、①安静時の手足の震え、②動きが遅くなる、③筋肉のこわばり、④姿勢のバランスが悪くなる等の運動症状があります。パーキンソン病は、早期の診断と治療が重要な病気です。これらの症状がある場合は、早めに受診しましょう。

・パーキンソン病の原因

パーキンソン病は、脳からの運動の指令を調節する「ドパミン」という神経伝達物質が減少することで起こります。ドパミンは脳の奥にある黒質という場所の神経細胞で作られます。パーキンソン病では黒質の神経細胞が減少するので、そこで作られるドパミンの量も減ります。ドパミンが減少した結果、運動の調節に支障が生じ、体がスムーズに動かなくなり、上記のような運動症状が現れます。



・パーキンソン病の薬物治療

パーキンソン病で使われる代表的な薬としてレボドパとドパミンアゴニストがあります。

| | |
|-----------|-------------------------------|
| レボドパ | 脳の中でドパミンに変化して、ドパミンと同じ働きをします。 |
| ドパミンアゴニスト | ドパミンに似た物質で、脳の中でドパミンの働きを補強します。 |

手足の震えなどの運動症状は薬でかなり抑えることができ、病気の進行後も薬を適切に組み合わせることで、10~15年、さらにはそれ以上の期間、自立した生活を送ることが可能です。

・パーキンソン病の症状対策

声が小さくなりやすい
聞き返されたくない…
会話が減りがちに

お友達と、テレビの歌番組に合わせて、一緒に歌いましょう
ご家族やお友達と、積極的におしゃべりしましょう！

加速・突進現象
体がどんどん前のめりに…
歩くリズムがはやくなってしまう

上体を起こすことを意識して。
リズムに合わせて右、左、右、左。
歩行補助具を利用して。

すくみ足・小刻み歩行
足がすくんで歩けなくなってしまう

動線や敷居などにテープを貼って足運びの目印に。
足をしっかり上げて。

動作が小さくなりやすい
腕の振りが小さくなり歩幅も小さくなる

動作は「大きく、丁寧に」を意識して。
ストレッチ運動で関節可動域の向上をめざしましょう。

後方突進ほか
体が後ろに傾くとそのまま倒れてしまう
振り向くとバランスを崩してしまう

足を左右ではなく前後に広げることを意識して。
振り向く方向へ先に視線を向けましょう。

元気で好きなことをして過ごして頂くため、トレーニングをお勧めします。楽しんで続けましょう！

つまづき・転倒
すり足になってつまづきやすい
転倒しやすい

手すりなど支持物の設置。
ケーブルやカーペットなどつまづいたりすべったりしないよう環境を整えましょう。

オン・オフ症状
時間帯や服薬状況によって動きやすさが変わる

症状を記録するなどして動きやすい時間帯を把握しましょう。

体力の低下を防ぎ、筋肉や関節を柔らかくして動作を滑らかにするために運動することも重要です。別紙にてパーキンソン患者さんに推奨される「パーキンソン体操」を紹介しています。興味のある方は薬局にてお声がけください。

・患者さんの家族ができること

1) できることは患者さん本人に任せる

パーキンソン病は治療で改善する病気です。パーキンソン病だからといって患者さんの行動の多くが制限されるわけではありません。患者さんができることは患者さんに任せることが、リハビリにもつながります。

2) 患者さんが前向きになれるようサポートする

患者さんは病気の症状や将来の不安から、気分が落ち込んでしまうことがあります。その結果体を動かさなくなり、症状を悪化させてしまう等の悪循環に陥ることがあります。患者さんが前向きになれるよう、声掛けをしたり、患者さんのできる運動を一緒にしたりとご家族でサポートしていきましょう。

3) 薬の服用を見守る

治療の基本となる薬を飲み忘れていないか、自己判断で飲まなかったりすることはないか、ご家族の見守りはとても重要です。

パーキンソン体操（別紙）

☆ポイント

- ・順序通りに全部の運動を行う必要はありません。自分に合った運動を選んで行いましょう。
- ・初めは一つ一つの運動を2～3回繰り返し、徐々に回数を8～10回まで増やしていきます。

1 顔の運動（顔の筋肉のこわばり、しゃべりにくさを改善します）



2 頭と首の運動

（首の運動は痛みが出ない程度に）

3 肩、腕、手、指の運動

（関節の柔軟性を高めて動かしやすくします）



4 立って行う運動（両足を10～20 cm開くと体が安定します）



5 座って行う運動（座るときは椅子に十分近づき、体を前にかがめてゆっくり腰を下ろします）

