

# パーキンソン病とリハビリテーション

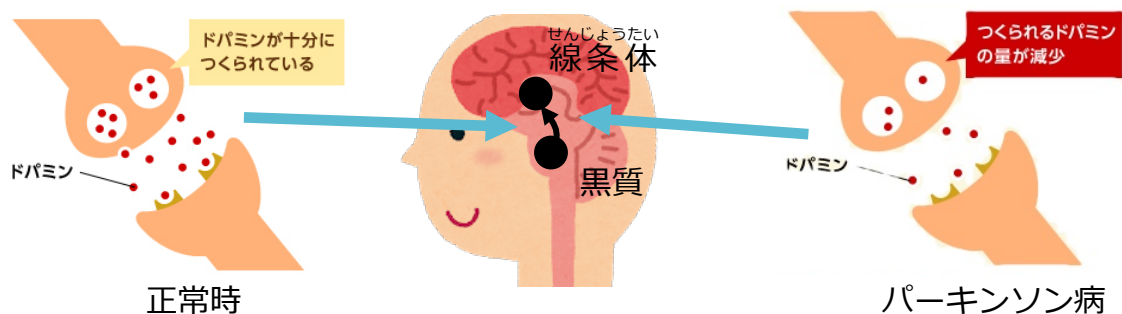
## パーキンソン病とは

パーキンソン病は、主に 50 歳以降に発症します。日本での有病率<sup>ゆうびょうりつ</sup>は、人口 1,000 人あたりに約 1 人といわれており、日本全体では 10 万人以上の患者さんがいると推定されています。ゆっくりと進行しますが、適切な治療とリハビリテーションをおこない、上手に付き合っていければ恐れる必要のない病気です。



## パーキンソン病になる原因

パーキンソン病は脳の病気です。正常では脳内にある黒質<sup>こくしつ</sup>という部分の神経細胞から、神経伝達物質の一つであるドーパミンが線条体に送られ、そこから運動調節の指令が伝えられます。パーキンソン病では黒質の神経細胞が変性・減少し、ドーパミンの分泌が減少することで、運動を調節する機能が低下するため症状が現れます。この神経細胞が、なぜ変性・減少するのか、その詳しい原因は解明されていません。



## パーキンソン病の症状

### 代表的な症状（四大症状）

#### ① 手足が震える（安静時振戦）



振戦<sup>しんせん</sup>とは手足の震えのことです。初発症状として多く、何もしていないときに指先が動き、動作をしている時には消失したり軽くなったりするのが特徴です。

#### ② 手足の筋肉がこわばる（固縮・強剛）



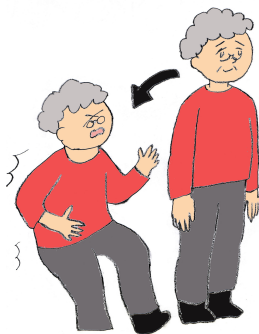
筋肉の緊張が高まり、手足の動きがぎこちなくなり、スムーズに動かすことができなくなります。

#### ③ 身体の動きが遅くなる（無動・寡動・動作緩慢）



動きが遅くなる、動き始めに時間がかかる、などの症状です。日常生活に影響を与える症状の一つです。

#### ④ 倒れやすくなる（姿勢反射障害）



倒れそうになっても、反射的に姿勢を立て直すことができず、転びやすくなります。歩き出すと加速して止めることができず、転びやすくなります。大けがをすることもあるので注意が必要です。

## 歩行障害

パーキンソン病患者さんの歩行には特有の症状が出現します。

### 前かがみ姿勢

前屈み（時には横に傾く）の姿勢になります



### 小刻み歩行

歩く時に歩幅が狭くなります。



### すり足

脚を床にすって歩くようになります。



### すくみ足

歩き始めの一步が出しにくくなります。



### 加速歩行

歩いていると前のめりになり、どんどん早足になります。



### 方向転換時の転倒

身体のバランスが悪くなり、方向転換をする時など、転びやすくなります。



## その他の症状

(全ての人が症状として現れるわけではありません)

### 飲み込みにくい(むせる)

飲み込むまでに時間がかかる、飲み込んだときにむせる、などの症状が出たりすることがあります。これが原因で、誤嚥性肺炎(食物などが気道に入り込み、肺炎をひきおこすこと)になることもあります。

### 声が小さくなる

#### 口ごもったしゃべり方になる

会話していても相手が聞き取れず、何度も聞き返されることがあります。



### 睡眠障害

夜に何度も起きてしまう、あるいは昼間にとっても眠たくなります。



### 立ちくらみ(血圧低下)

急に立ち上がると血圧が急激に低下するため、目の前がフラフラして倒れそうになります。



### 排尿排便障害(頻尿・便秘)

おしっこが近い、回数が多くなります。また、高頻度で便秘になります。



### うつ症状

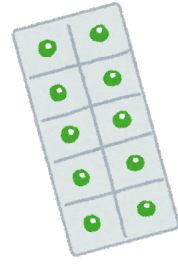
気力がなくなる、他人と接するのがおっくうになる、悲観的な言動が多くなるなどの症状が現れることがあります。



このようにパーキンソン病患者さんでは、さまざまな症状(障害)が現れ、それに伴い日常生活が不自由になってきます。だからといって、動かずにいると、ますます身体の機能が衰えてしまいます。お薬とリハビリテーションにより、筋力や体力の衰えを防ぎ、日常生活をより良く過ごすことが重要です。

## パーキンソン病の薬物治療

パーキンソン病が発症する原因となるドーパミンを補うことで、症状を緩和させます。また、神経細胞の連絡の仕組みの中で、ドーパミンの作用が解明されてきた結果、ドーパミンの働きを補助する点が解ってきて、この働きを補助する点に作用する複数の薬も使用されます。効果の異なる薬を組み合わせ、より効果的な治療をおこなうなど、きめ細かい対応をおこないます。ただ、どの薬を選



ぶのか、どのくらいの量の薬を服用するのかについては、それぞれの患者さんの症状、年齢などを考慮して判断しており、病状に合わせた適切な治療をおこなうためには、定期的な診察と検査が必要です。そして、今の症状を主治医にしっかりと伝えてください。

## パーキンソン病のリハビリテーション

パーキンソン病の患者さんは、前述したように、いろいろな症状が出現します。お薬による症状の緩和に加え、リハビリテーションをおこなうことで体力の向上、日常生活上の不具合の改善など、生活の質の向上につながります。パーキンソン病治療のガイドラインにも、早期から適切な治療やリハビリテーションをおこなう事が勧められています。症状に合わせ、無理ないところから導入するようにしましょう。



## リハビリテーションの内容

リハビリテーションで実施する内容の一部です。

- ◇ 筋肉や関節を柔らかくする体操
- ◇ 上手に歩くための方法
- ◇ 転ばないための注意点
- ◇ 日常生活を楽に過ごすための工夫
- ◇ 飲み込みをスムーズにする練習



それぞれの患者さんの症状や自宅などの環境に合わせた内容で練習します。

## リハビリテーション実施時の注意点

- ✓ 薬の効果がある時（動きやすい時）におこないましょう。
- ✓ 無理せず、疲れない程度におこないましょう。
- ✓ 強い痛みなど、違和感を起こすような運動はやめましょう。
- ✓ しっかり栄養をとり、規則正しい生活を送ることもリハビリテーション実施には重要です。
- ✓ できることからおこない、徐々に難しい運動にステップアップしましょう。
- ✓ 毎日の継続が重要です。楽しみながらおこないましょう。



## パーキンソン病と上手に付き合うために

- ◇ 病気のことをよく知ることが大切です。
- ◇ 症状が出ると、身体を動かすのが不自由になりますが、積極的に運動やリハビリテーションをおこない、身体を動かすように心がけましょう。
- ◇ 家族や周囲の方の協力を得ながら、前向きに暮らしていくことが大切です。

