



テーマ：パーキンソン病

パーキンソン病は、脳内のドーパミンという成分が減少して起こる病気です。ドーパミンとは、快感・多幸感・意欲・運動調節などに関わる神経伝達物質のことです。不足することで日常生活がスムーズにできなくなってしまいます。

## パーキンソン病の主な症状

### <運動症状>

- ★振戦：手足が震える
- ★筋固縮：筋肉が硬直する
- ★無動、寡動：動きが緩慢、歩幅や動きが小さい、表情が乏しくなる
- ★姿勢反射障害：バランスが悪く転びやすい、踏ん張りがきかない、突進する
- ★嚥下障害：ものを飲み込みにくくなる



### <自律神経症状を含む非運動障害>

★便秘や頻尿



★立ちくらみ



★気分の落ち込み、意欲低下



★不眠、昼間に眠くなる



### パーキンソン病の気づき セルフチェック

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> じっとしていると手や足がふるえる     | <input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなった。歩幅が小さくなった |
| <input type="checkbox"/> なにげない動作に時間がかかるようになった | <input type="checkbox"/> 手足の筋肉が硬く、こわばるように感じる |
| <input type="checkbox"/> 指先の細かい動作が苦手になった      | <input type="checkbox"/> 姿勢が前かがみになった         |
| <input type="checkbox"/> 転びやすくなった             |  |
| <input type="checkbox"/> 表情がとぼしくなった           |  |
| <input type="checkbox"/> 声が小さくなった             |  |
| <input type="checkbox"/> 着替え・ボタンかけが思うようにできない  |  |

## 日常生活の工夫

パーキンソン病は、症状の進行にともない身体を動かしにくくなりますが、だからといって体を動かさないことは、運動機能の低下を加速させるおそれがあります。安全で動きやすい環境を整え、生活の中でできるだけ動くことに心がけましょう。

 <p><b>★住まいの工夫</b> 転倒は屋外だけでなく室内でもおこる。室内の危険ポイントを改善する</p>	 <p><b>★着替え</b> 着脱のしやすいものを選ぶ</p>	 <p><b>★入浴</b> 筋肉の固縮をやわらげ、冷えを改善。気分転換や食欲増進にもつながる</p>
 <p><b>★食事</b> 誤嚥を予防する。形態を工夫し、ひと口量を少なくする</p>	 <p><b>★睡眠</b> ベッドは使い心地や安全性に配慮する</p>	 <p><b>★トイレ</b> 水分をしっかりとり、規則正しくトイレに行く習慣をつける</p>

## 薬との上手な付き合いが必要不可欠

パーキンソン病は脳内のドーパミンが不足することで起こります。ドーパミンを作っている脳の黒質に異常が起こって神経細胞が減るためですが原因は分かっていません。いまのところ根本的な治療法はないため薬による対症療法が行われています。その場合、薬の効果と副作用をはかりにかけながら、ある程度時間をかけて種類や量を調整していく必要があります。つまり、長くつき合える医師の存在が欠かせないということです。

また、パーキンソン病は

- ① 「階段は昇れるのに寝返りができない」など障害の起こり方が特殊
- ② 「さっきまでできていたことが急にできなくなる」など症状に波がある
- ③ 「いきなり車椅子が必要になる」など極端に機能が低下する

このことから様々な誤解を受けがちです。介護者は病気を正しく理解して適切な介助をしたいものです。

## ～おわりに～

病状の進行速度は個人によって異なりますが、パーキンソン病は、時間が経つほど症状が進行していく病気です。ご自身やご家族だけでは解決が難しいことも多々ありますので、ぜひ、さまざまな公的支援制度を利用し、少しでも負担を少なくしていくようにしましょう。