

倉敷平成病院

パーキンソン病パンフレット



はじめに

パーキンソン病とは、脳内のドーパミンが減少することで身体が動かしにくくなる進行性の神経変性疾患です。

主な症状としては、①安静時振戦②筋固縮③無動・寡動④姿勢反射障害の4症状を中心として、すくみ足や突進歩行、姿勢障害、構音障害や嚥下障害、自律神経障害といった様々な症状を呈します。

このパンフレットでは患者様ご本人、ご家族、介助者様がパーキンソン病という病気や症状を知ってもらい、症状が出現した時の対処法や介助方法、運動などを紹介していきます。



もくじ

①非運動症状・・・3

認知機能・精神機能障害・・・4

ドパミン調節異常症候群・・・5

睡眠・眠気の問題・・・6

その他の自律神経症状・・・7

②日常生活動作について・・・8

食事動作・・・9

嚥下障害・・・10

着替え動作・・・11

書字・・・12

③動作・介助方法と運動・・・13

どの時間に運動するか・・・14

発声練習・・・15

起き上がり動作・・・16

立ち上がり動作・・・17

すくみ足が起こりやすい場面・・・18

すくみ足対処法・・・19

すくみ足の対応と介助方法・・・21

寝た状態でできる運動・・・22

座位・立位で行う運動・・・23

歩行補助具について・・・24

①非運動症状について

①非運動症状について 認知・精神機能障害

●出現しやすい認知機能障害

- ・記憶障害：最近のことを忘れやすくなる
- ・遂行機能障害：何かをする時に計画的にできなくなる
- ・注意機能障害：注意力が低下する
- ・幻覚：存在しないものが見えたり聞こえたりする。ゴミが虫のように見える。
- ・視空間認知障害：空間認識能力の低下

●出現しやすい精神機能障害

- ・抑うつ：気分が落ち込みやすい
- ・不安：ささいなことでも不安に感じやすくなる
- ・意欲低下：なにかをする意欲がなくなる
- ・妄想：事実ではないことを事実かのように思い込む

●予防・対策

- ・趣味活動(手先を使った作業も良い)
- ・脳トレ(計算ドリル、将棋、パズルなど)
- ・日課を作る、生活リズムを整える
- ・人との会話
- ・レシピを見ながら調理する

※無理せず、楽しんで続けるのが良い！

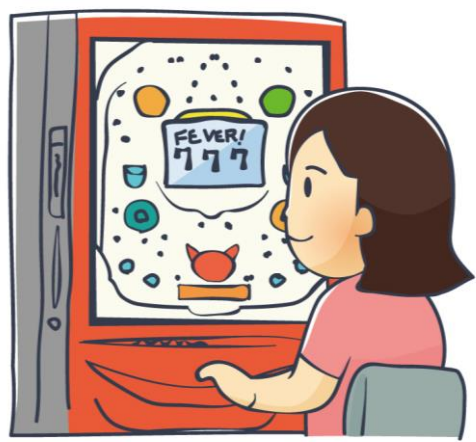
①非運動症状について ドーパミン調節異常症候群

●ドーパミン調節異常症候群とは

ドーパミン補充療法と関連して生じる行動障害であり、ドーパミンの量が過多になっている際に生じることがある。

衝動制御障害 (ICD)	反復常同運動 (Punding)
・爆発的攻撃行動 ・過食症 ・買い物依存症 ・性欲亢進 ・病的賭博	・ガーデニング ・家のリフォーム ・タンスの整理 ・物品の収集 ・編み物 ・魚釣り ・ネットサーフィン

* 反復常同運動は物の収集や整理などを過度に行ったり、没頭してしまうことであり、適度なものであれば問題ありません。



①非運動症状について 睡眠・眠気の問題

パーキンソン病では早期から睡眠障害が出現することがあります。

●**レム睡眠行動異常症**

睡眠中はレム睡眠（浅い睡眠）とノンレム睡眠（深い睡眠）を周期的に繰り返しています。レム睡眠行動異常症はレム睡眠中に大声を発したり、手足を振り回したりしてしまう症状です。睡眠中なので本人も覚えていないことがほとんどです。

●**突発性睡眠**

突発性睡眠とは、日常生活の中で急に睡眠してしまう症状です。抗パーキンソン病薬の影響も考えられるため、症状がみられるようであれば主治医に相談してください。

●**むずむず足症候群**

夕方や夜になると出現してくる症状で、「足がむずむずする」「じっとしてられない」といった感覚になり、睡眠にも影響してしまいます。

①非運動症状について その他の自律神経症状

●便秘

パーキンソン病発症前から症状がみられることが多く、約80%の患者にみられます。

●頻尿

膀胱に尿が溜まっていなくてもトイレに行きたくなることがあります。

●嗅覚低下

臭いを感じにくくなります。

●立ちくらみ

寝た状態から起き上がった時、立ち上がった時に血圧が低下し立ちくらみが起きることがあります。血圧の低下が著明な場合は気を失うこともあるため注意が必要です。

●発汗異常

汗の制御が困難となり、汗をかきやすくなってしまいます。

②日常生活動作について

②日常生活動作について 食事動作

●食事姿勢

- ・背もたれや肘掛けのある椅子を使用すると姿勢を整えやすくなります。
- ・椅子に深めに座り、背筋を伸ばして顎を引っきましょう。



●自助具

- ・カフ付きのお碗
- ・すくいやすいお碗
- ・介助箸
- ・先曲りスプーン



②日常生活動作について 嚥下障害

●嚥下障害

- ・むせや飲み込みにくさが出ることがあります。
- ・むせずに誤嚥してしまうことがあります。
(不顕性誤嚥)
- ・むせや飲み込みにくさ、誤嚥の疑いがある時は主治医に早めに相談を



●対策

- ・口腔ケア：口の中を清潔に保つ
- ・肩や首、口の周囲の体操を行う
- ・飲み込む力を鍛える

しっかりと舌を前に出した状態で引っ込めないように軽く噛み、つばを飲み込む。

②日常生活動作について 着替え動作

●気をつけること

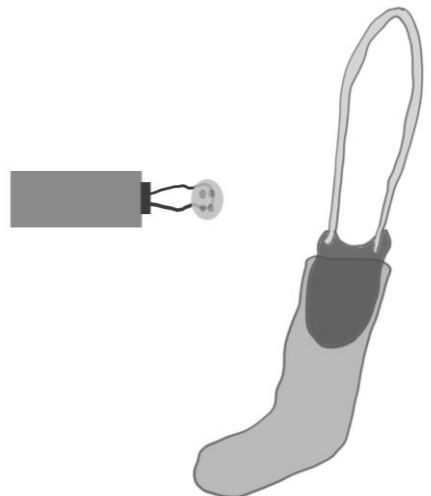
- ・立って着替えるとバランスを崩しやすいため椅子に座って着替えましょう。
- ・服に袖を通す時やズボンに足を通す時は動かしにくい方から通しましょう。
- ・ボタンよりマジックテープで止める方がスムーズに着替えることができます。



- ・座って着替える
- ・焦らず、ゆっくりと行う

●補助具

- ・ボタンエイド
- ・ソックスエイド



②日常生活動作について 書字

●書字の症状

- ・ペンに力が入りにくく、筆圧が低下します。
- ・マス目に対して字が小さくなってしまいます。
(小字症)

あ	い	う
1	2	3

↑筆圧の低下

あ	い	う
1	2	3

↑小字症

・対策

マス目や行の線などの目印がある紙でマス目いっぱいを使って字を書く練習をする。

●自助具

- ・柄の太いペン
- ・スポンジハンドル
- ・万能力フ
- ・重みのついたペン



↑スポンジハンドル
真ん中に切れ目があり、ペン
を挿すことで持ちやすくなる

②動作・介助方法と運動

③動作・介助方法と運動 どの時間に運動するか

運動は調子の良い時間に行う！！

調子の良い時間に運動を行うことで・・・

- ①自分の身体を大きく動かせる
- ②転倒のリスク軽減
- ③しっかり運動を行うことで筋力やバランス能力の向上を見込める

調子の悪い時間やジスキネジアが出現している時に運動を行うと・・・

- ①動きが鈍く、しっかりと力を発揮できない
- ②自分の動きを制御できない
- ③姿勢が崩れて、腰痛などを引き起こす可能性ある

* ジスキネジア：自分の意志ではなく、勝手に身体が動きだしてしまう症状。くねくねした動きや足指の反り返りなど

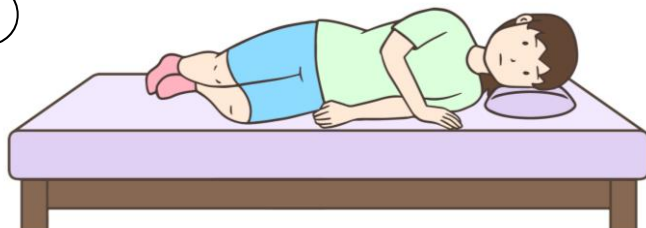
③動作・介助方法と運動 発声練習

- ①「あー」とできるだけ長く伸ばす
→目標20秒
- ②口を大きく開ける→しっかり閉じる
→繰り返し10回
- ③唇を「イー」と横に引く→「ウー」と丸くすぼめる
→繰り返し10回
- ④頬部をふくらます。左右交互にふくらます。
- ⑤「パ、タ、ラ、カ」を速く発音する
- ⑥フリントの音読
- ⑦歌唱など



③動作・介助方法と運動 起き上がり動作

①



①膝を軽く曲げて起き上がる方向に横向きになる

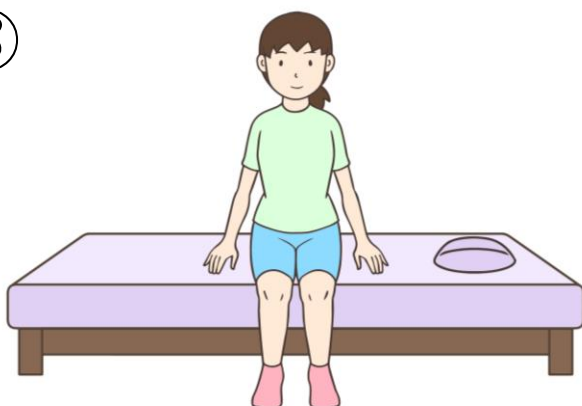
②



②足を下ろして、手と肘を使いながら身体を起こしてくる。ベッドに柵がついていれば柵を引っ張って身体を起こしてくる。

*柵と頭の間にスペースを作ることによって、身体を持ち上げやすくなります。

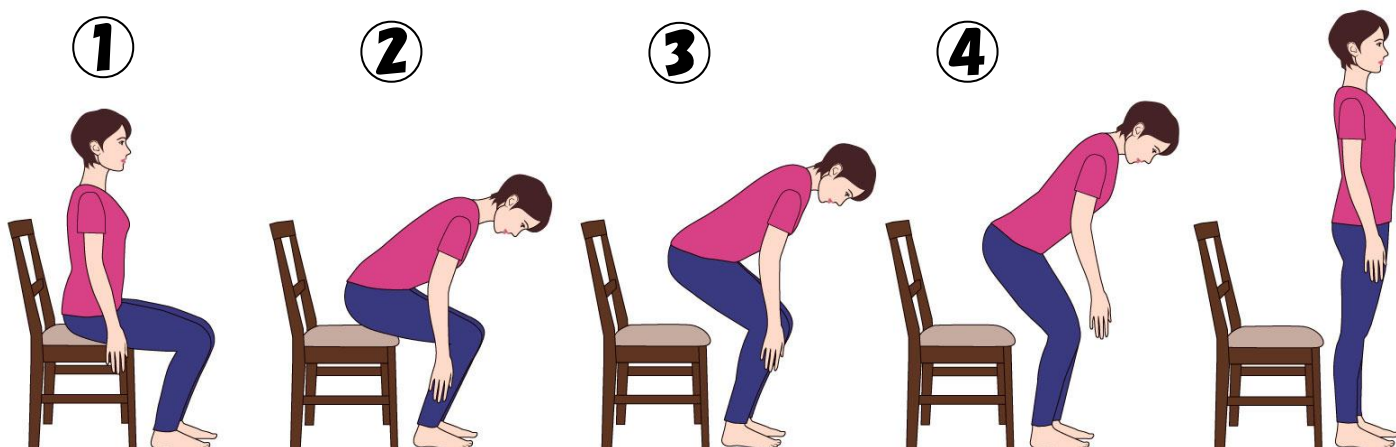
③



③起き上がった直後はめまいなどの症状が出現することがあるため、症状が出現していないかの確認をしてから動きだす。

③動作・介助方法と運動

立ち上がり動作



①椅子に浅めに腰掛ける

②お辞儀をするように前方へ体重移動

③爪先に力を入れてお尻を持ち上げる

④膝・腰を伸ばして立ち上がる

③動作・介助方法と運動 すくみ足が起こしやすい場面

①歩行開始時

一歩目が出にくくなる

②方向転換時

身体の向きを変える時に足がついてこない

③歩行中

注意が逸れた時に足が出ない

④目標物に近づいた時

椅子などの目標物が近くなってくると足が出なくなる



すくみ足が出ている時の状態

- ・踵から着地していない
- ・突進歩行になる
- ・上半身が前方に倒れそうになる
- ・焦ってしまう

③動作・介助方法と運動 すくみ足対処法

①大股歩行

歩幅を大きくして小刻み歩行を防ぐ



②踵接地を意識する

踵から接地することで前方への推進力が生まれる



③片脚立ちをする

上げた足を前方に踏み出して歩行を開始する

③動作・介助方法と運動 すくみ足対処法

④リズムをとる

1, 2, 1, 2とリズムをとって歩く



⑤横に体重移動する

体重移動した方の足と反対側の足を前方に着地し歩きだす



⑥目印をまたぐ

床に線などの目印をつけて、またぐようにして足をだす

③動作・介助方法と運動

すくみ足の対応と介助方法

すくみ足が出現したら・・・

- ①一旦立ち止まる
- ②手すりなどがあれば持つ
- ③落ち着いて深呼吸
- ④対処法を思い出して歩き出す

すくみ足出現時の介助方法



←前方介助

1, 2, 1, 2, とリズムをとりながら行くと歩行しやすくなる。早くなりすぎないように注意が必要。

側方介助→

横方向に重心の移動を介助すると歩行しやすくなる。

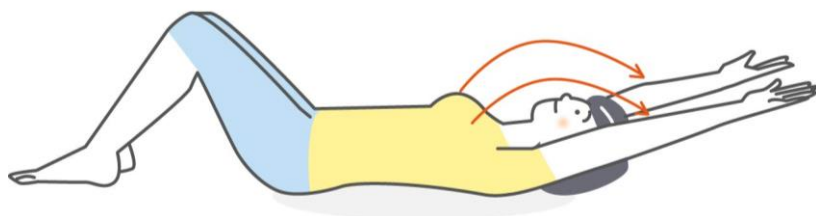


←後方介助

前方への転倒リスクが高いため望ましくない。

③動作・介助方法と運動

寝た状態でできる運動



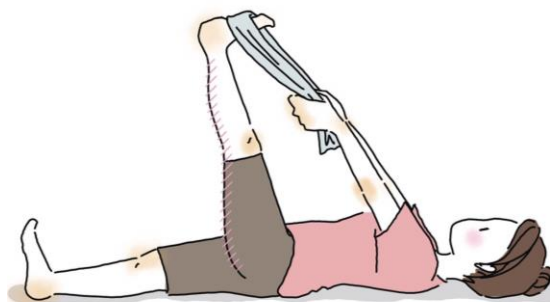
身体を伸ばす

パーキンソン病では身体が前方に曲がってくることが多いため身体をしっかり伸ばす必要があります。



お尻上げ

肩・腰・膝が一直線になるように意識してお尻を持ち上げます。姿勢を正す筋肉の運動です。

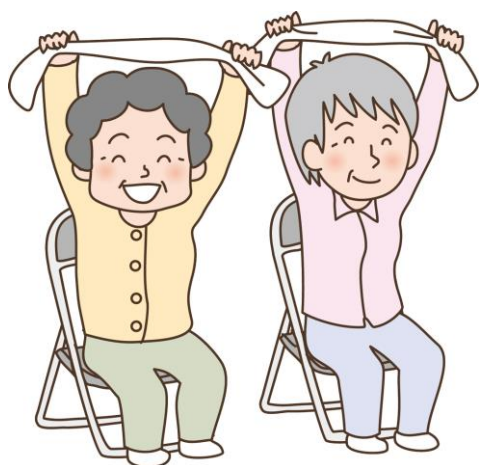


ふくらはぎのストレッチ

タオルを使用して足を手前に引っ張ります。ふくらはぎに突っ張りを感じたら正しいストレッチです。

③動作・介助方法と運動

座位・立位で行う運動

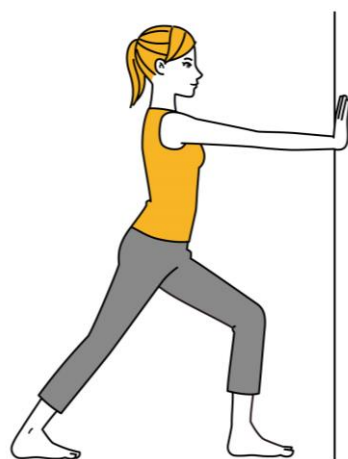


←棒やタオルを使った体操

身体を伸ばすことも目的に腕を上げましょう。天井を見上げることでさらに身体が伸ばされます。

アキレス腱のストレッチ→

身体を伸ばすことも目的に腕を上げましょう。天井を見上げることでさらに身体が伸ばされます。



←足上げ運動

机や手すりなどを把持してしっかり足を上げます。90°まで足を上げることが目標です。

③動作・介助方法と運動 歩行補助具について



←杖歩行

高さの設定：立って手を下ろした時の手首の高さに設定します。

すくみ足や小刻み歩行があると不向きです。

ノルディックポール→

高さの設定：立って腕を身体につけて、肘を90°曲げた状態から握りこぶし1つ分下に設定します。

歩行中の姿勢を維持しやすく、ウォーキングには最適です。



←シルバーカー歩行

高さの設定：身長÷2+5~10cm

すくみ足や小刻み歩行、突進歩行がある場合はブレーキ付きがおすすめです。

おわりに

パーキンソン病では、身体が固くなったり、動作・思考が遅くなったり、動きが小さくなってしまうことがあります。

自分の身体をコントロールするために運動は「ゆっくり、大きく」動かして、自分が今「どういう運動」をして、「こういった動き」になっているかを意識しながら行って下さい。

運動を行う際は転倒に注意して、リスクのある運動は行わないようにしましょう。

**倉敷平成病院
パーキンソン病パンフレット**

初版 2024年5月

イラストは全てイラストACから使用しています。