

2012年5月12日

南大阪

パーキンソン病市民フォーラム

「パーキンソン病との旅を快適に！」

— うまくつきあうコツ —

堺市南区

嶋田クリニック 院長

嶋田 一郎



パーキンソン病の運動症状より

手足がふるえる、動作が遅くなる

服の脱ぎ着がしづらい、 食事がしにくい、 洗面や歯磨きがしにくい
お風呂で体を洗いにくい、 寝返りやベッドからの起き上がりがしづらい
イスからなかなか立ち上がれない ……

歩行が困難

トイレに行きづらい、 買い物など外出しづらい ……

姿勢を保つことが困難

転倒しやすい ……



⇒ 自分から動こうとしなくなる、 ついついご家族がすぐに手助け

⇒ 外出の機会が少なくなる、家にこもりがち、気持ちが内向きに…

「廃用症候群」に陥らないようにすることが肝要！

パーキンソン病の**非**運動症状より

精神症状

うつ症状、悲観的になりやすい、物事への過度のこだわり、不眠などの睡眠障害、幻覚や妄想、記憶障害 ……

自律神経症状（内臓の働きを調節する神経がうまく働けない）

一番多いのは便秘

体温調節、血圧の調節、全身の血液循環、水分保持などがうまくいきにくい

⇒ **環境の変化に対応できにくい**

夏…熱がこもりやすい(熱中症になりやすい)

脱水、低血圧→ふらつき、転倒、失神

冬…体が冷えやすい、手足が硬直、血圧上昇

胃腸の運動低下(便秘など)



パーキンソン病の特徴を踏まえた生活対応が必要！

パーキンソン病と運動療法

- 運動は精神面に良い影響をあたえる
- 日常生活動作をするだけでも十分：
無理のない範囲で自分で行う

<注意点>

- 好きで楽しんで運動すること：
しなければと苦しんでやるのは良くない
- 運動中も薬を消費している：
やりすぎは薬が早く切れる原因

⇒ 具体的な運動・体操については後ほど・・・



パーキンソン病患者さんのための

音楽療法

～音楽を取り入れて、歩行をスムーズに～

音楽療法を行うと…？



音リズムにメロディーを重ね合わせた音楽を毎日聴くだけで、歩行速度(スピード)が上がったり、歩幅が広がるなど、歩行障害に改善傾向が認められました。

歩行速度が上がります！



音楽療法前



音楽療法後

1歩1歩の歩幅が広がります！



音楽療法だけでなく、
歩行訓練も一緒にしたほうがいいのか？



音楽に合わせて歩行訓練を行うと、
歩行障害がさらに改善する可能性があります！

音楽療法＋歩行訓練を行うにあたって

これらの部位を意識しながら、歩行訓練を行いましょう！

背筋はピンと
伸ばすこと！

腕は大きく
振って！

ひざは高く
上げること！

リズムよく
大股で歩こう！



着地はきちんと
かかとから！

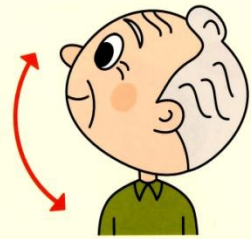
パーキンソン病とうまく付き合うための 1日の過ごし方

朝

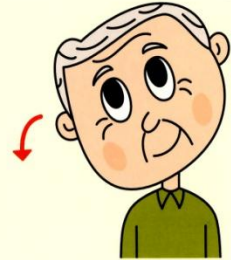
首の運動

首の柔軟性を高めることで、肩こりの予防にもつながります。

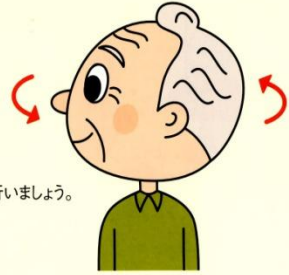
首を上下にかたむけましょう。



首を左右にかたむけましょう。



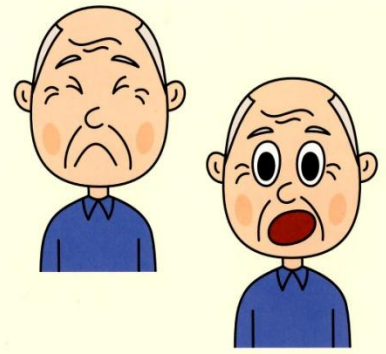
首をぐるっと回し、逆回りでも行いましょう。



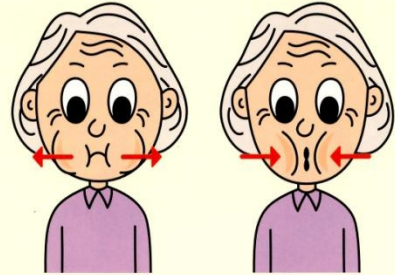
顔の運動

顔の表情も硬くなりがちなので、しっかりと意識して動かしましょう。

しかめ面をしたり、反対に目や口を大きく動かしましょう。



ほっぺたをふくらませたり、引っ込めたりしましょう。



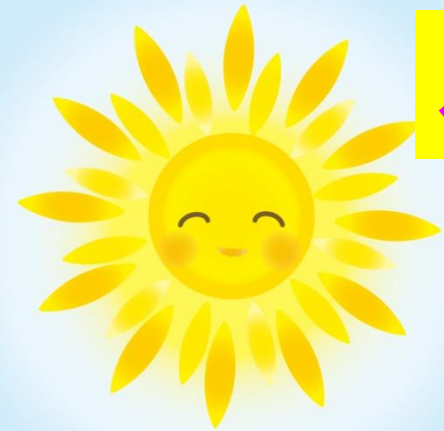
朝は薬の効果が切れる頃：
起床時の服薬がある方は
まず服用

コップ一杯の水分を補給

着替え、洗面が終わったら、まず体操：NHKのラジオ体操がお勧め

首、顔の体操：食事摂取をスムーズにするために
朝だけでなく、各食事の前に行いましょう！

パーキンソン病とうまく付き合うための 1日の過ごし方



昼

活動的に過ごしましょう！

それも立派な運動療法！

家事や趣味などを続けましょう

家にこもりっぱなしにならないように

散歩などを無理なく行いましょう

靴は、履きやすく、ぴったり合うものを

(障害の進んでいる方は)

デイサービス、デイケア、訪問リハビリなど、介護保険等のサービス
利用を！ …… 主治医や担当ケアマネージャー等と相談

運動や体操も、無理なく行いましょう！ (方法の詳細は後ほど)

大きな声を出す練習も！ カラオケなどで楽しんで行いましょう！

間で水分をこまめに補給

室温調節・衣服での体温調節

パーキンソン病とうまく付き合うための 1日の過ごし方



夜

入浴：安全に気をつけて
入浴の前後に水分摂取
食後すぐの入浴は避けること

食卓を囲んでのだんらん：ご家族との対話
自分の思いを素直に話す
ご家族はじっくりと聴いてあげる

日記をつけましょう 記憶力をきたえる 字を書く練習を兼ねて

十分な睡眠をとること

睡眠不足は体の動きを悪くします

眠れない場合は、主治医に相談 適切な睡眠薬の使用も大事

**夜間の寝返りが打てない場合や頻回の夜間尿など、
不都合があれば、主治医に相談**

パーキンソン病にやさしい生活環境づくり

☆ 3食、規則正しく摂りましょう。食事の際、水分摂取をしっかりと！

- ① 使いやすい食器や道具を活用しましょう
- ② 細かく刻んだり、とろみをつけると、飲み込みやすい
- ③ 食物繊維の多い野菜、海草、キノコを中心に

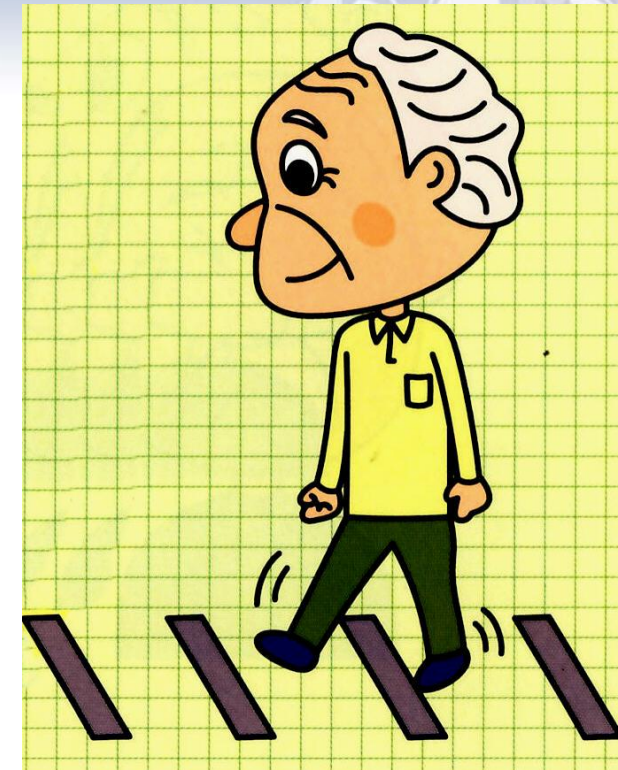
お食事



パーキンソン病にやさしい生活環境づくり

- ① 段差をなくしましょう
- ② ドアは引き戸が便利
- ③ 冷暖房の設定に注意
- ④ 廊下には手すりを設置！ 床に物を置かない

家の中

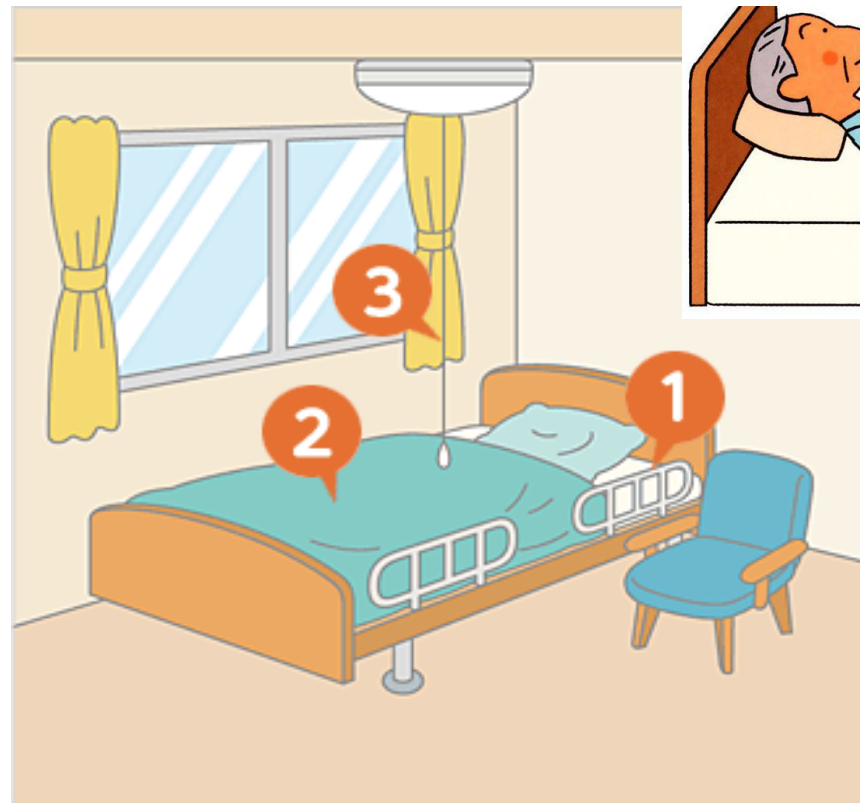


- テープを貼っておくと、目印になって歩きやすくなります
- 「1、2、1、2」と号令をかけながら、足を高く上げて歩くと足が出やすい

パーキンソン病にやさしい生活環境づくり

- ① ベッドがお勧め！ 転落防止用の柵も忘れずに
- ② 寝床はかために
- ③ 寝室の照明には、ひもを付けましょう

寝室

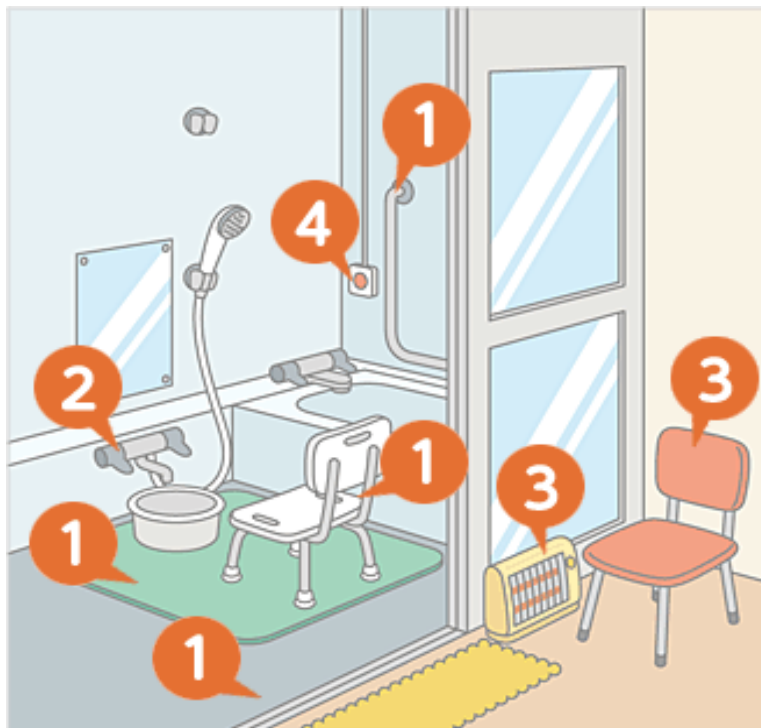


↑
寝床の周りに
結び目付きのロープ
を取り付けると
起き上がりに便利
(日本ベーリンガーインゲル
ハイム社の資料より)

パーキンソン病にやさしい生活環境づくり

- ① 足を滑らせないように、浴室を工夫
- ② 蛇口をレバー式に
- ③ 脱衣所にも、いすと暖房具を
- ④ 緊急通報ブザーを取り付ける

浴室



- 入浴の前後で
しっかりと水分摂取
- お湯は
熱すぎないように

パーキンソン病にやさしい生活環境づくり

- ① 自動洗浄機付きの洋式トイレが便利
- ② 手すりを設置
- ③ コンセントを開設
- ④ 緊急通報ブザーを取り付ける

トイレ



●便秘が改善しない時は、下剤を適切に服用
(主治医と相談)

パーキンソン病にやさしい生活環境づくり

- ① 電動歯ブラシや電気カミソリが楽
- ② 衣類は、着替えやすいように工夫を凝らす
ボタンを留める部分をボタンからマジックテープに変える
トレーナーのような被るタイプの服もお勧め
- ③ 着替えるときは、いすに座りましょう

洗面所 着替え



椅子からの立ち上がり

- ・ 座りやすく、立ち上がりやすい椅子を選びましょう。
- ・ このような椅子がおすすめです。
かたいもの（木製やスチール製）
背もたれ、肘かけつき
かかどが床に着くくらいの高さのもの
椅子の足にはすべりどめをつける
（日本ベーリンガーインゲルハイム社の資料より）

公的支援制度を利用しましょう

- **特定疾患医療費助成制度**

Hoehn-Yahr重症度Ⅲ以上、かつ、生活機能障害度Ⅱ以上なら、
医療費の自己負担分の一部～全額が助成される

⇒ 最寄りの保健所・保健センター等で申請

- **介護保険制度**

40歳以上で可能。申請による、要介護認定が必要

⇒ 市役所・区役所の介護保険課で申請

具体的サービスは、担当ケアマネージャーに相談

- **身体障害者福祉法**

身体障害者認定を受け、身体障害者手帳交付で様々な支援を受ける

⇒ 市区町村の福祉担当窓口で申請

- **障害者自立支援法**

介護保険制度が優先されるため、介護保険の対象外の身障者が対象

⇒ 市区町村の福祉担当窓口で申請

最後に強調したいこと

1. 悲観的にならず、前向きに過ごしましょう
2. 今までの生活を変える必要はなく、
諸活動に積極的に参加しましょう
3. 薬はきちんと飲みましょう
4. 病気のことをよく知りましょう
(本、インターネット等の活用)
5. 社会のいろいろな制度を活用しましょう
6. 主治医、介護・医療・福祉・保健の各担当者に
積極的に相談しましょう
7. パーキンソン病友の会などで交流しましょう
8. 家族の支えが大きな力、
でも、できるだけ自力でしましょう

A person wearing a traditional white conical hat and a white robe is walking up a wide set of stone steps. The steps are made of dark, irregular stones and lead up a hillside. The background is filled with lush green trees and foliage, suggesting a forest or park setting. The lighting is bright, with sunlight filtering through the leaves.

同行二人

みなさんの人生の旅路は、同行「大勢」です

パーキンソン病との旅を快適に！！

ご清聴 有難うございました

質問3

歩行時に、すくみ足や方向転換時の
よろけ、途中からの突進や加速してしまう
ことがあります。また、良く転倒するので、
骨折をしないか心配です。

良い対策があれば教えてください。

嶋田先生



歩行困難対策と転倒予防

ポイント:は、「逆転の発想」

●動きは「大げさに」!

⇒ 大きく手を振り、大きく足を上げて歩く

⇒ 方向転換時は「大回り」するようなイメージで

●あわてず、あせらない

⇒ 一旦立ち止まって、深呼吸。

⇒ 「せーの」で行動開始

●「リズム」をつけて

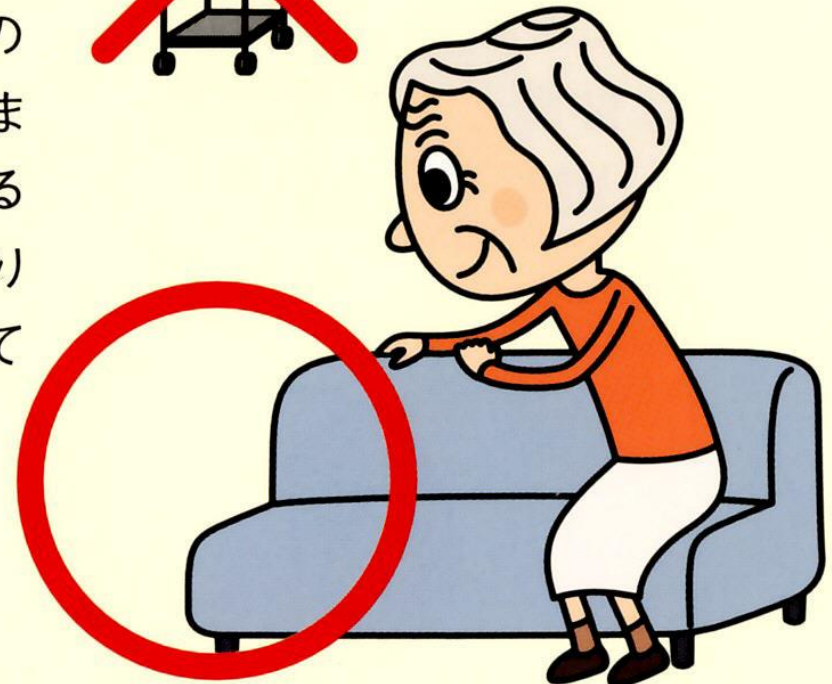
⇒ 「のっし、のっし」と号令

転倒予防のためのアドバイス（追加）

●環境整備： 段差をなくす 余計なものを置かない 手すりの設置

転倒事故を起こさないための注意

転倒事故を防ぐため、廊下などに手すりをつけて対応されていますが、最近の研究では居間などの手すりのつけにくい場所での転倒事故が意外と多いことがわかってきました。何かにつかまって立ち上がろうとする場合には、ソファなどの重さがありしっかりしたものをつかむように日頃から意識して転倒も未然に防ぎましょう。



質問6

病気の父は、最近元気がなくなり閉じこもりがち
になっています。

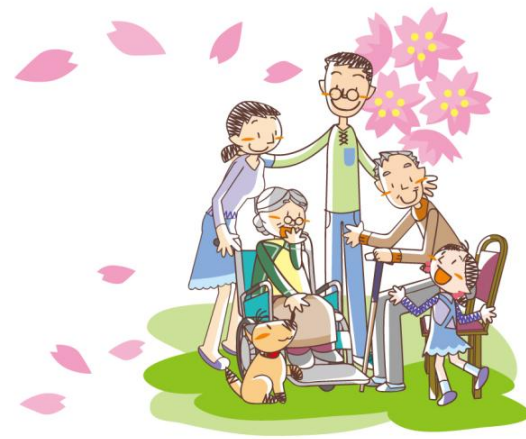
日によって、また一日の中でも差があるように感
じています。

何か、励ます良い方法はないでしょうか。

このまま、様子を見た方が良いでしょうか？



嶋田先生



気分の落ち込みの予防と対策

●運動が気分を改善する

- ⇒ 普段から、散歩や外出の機会を持つ
- ⇒ 気分転換を意識して生活

●ご家族が心の支えになっていただく

- ⇒ 不安な気持ちへの寄り添い・理解
- ⇒ 患者さんのお話をよく聞く

●治療の見直し：主治医等の医療関係者とよく相談

- ⇒ 抗パーキンソン薬の見直し
- ⇒ 不眠・うつなどの精神症状に対する治療

質問9

パーキンソン病に適したリハビリ、適さないリハビリはありますか。日常取り入れられるリハビリはありますか？



嶋田先生



リハビリテーション(運動療法)の原則

- 薬の効果が出ている時に行う
- 無理をしない。 疲れない程度に行う。
- 強い痛みを伴う運動や体操は避ける。
- 可能な範囲で行う。
- おおむね、1日に、
10～20分の運動を1日2～3回

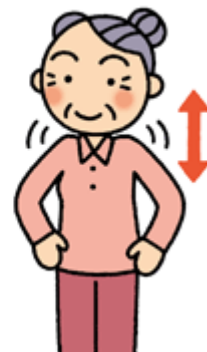
リハビリテーション(運動療法)の例



胸の運動



腕回し



脚の運動



前かがみ・後ろそらし



体の横たおし



ねじり運動

リハビリテーション(運動療法)の例



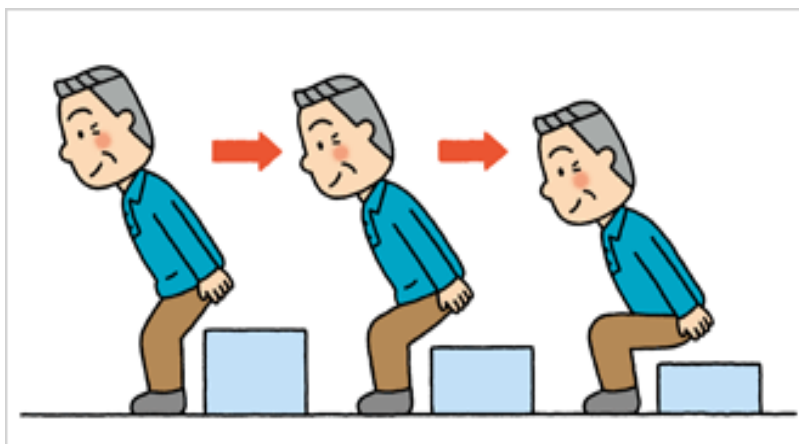
腹筋運動



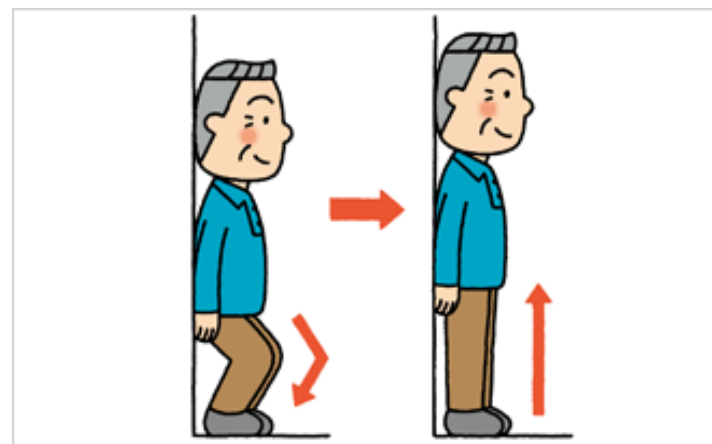
背筋運動



お尻の筋肉の運動



低い台からの立上がり



膝の曲げ伸ばし