

パーキンソン病患者さんの

# 日常生活 読本

— 日常生活の工夫編 —

監修

藤田 賢吾 先生

(ふじた脳神経内科 院長)



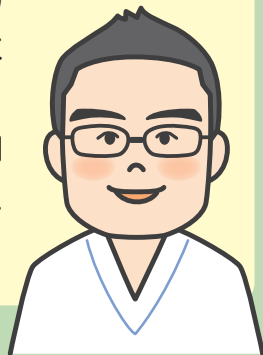
協和キリン株式会社

## はじめに

パーキンソン病は「手足が思うように動かなくなり、歩くことも難しくなる病気」という印象をもたれる方が多いかもしれませんが、現在では適切な治療を行い、動作や環境を工夫することで、生活の質 (QOL) を維持することが可能になっています。

パーキンソン病では、身体の動きが悪くなり、日常生活が今まで通りに行えなくなることが問題となります。そこで、パーキンソン病患者さんに日常生活をより安全に送っていただくために、身体の動かし方を場面ごとに紹介することを趣旨として本冊子を作成しました。パーキンソン病の運動症状によって動作が取りづらくなりやすい場面でも、工夫をすれば十分に安全に行動することが可能です。とはいえ、最初から日常の生活行動すべてに気を配るのはなかなか難しいですから、まずは本冊子の内容からポイントを押さえていただければ幸いです。

パーキンソン病の治療は、薬物療法と運動療法(リハビリテーション)が両輪になって行われます。日常生活をより安全に過ごし、QOL をさらに向上させるには、ご自身の症状をしっかり把握し、十分な治療を適切に行うことが必要です。そのためにも、主治医にご自身の症状をしっかり伝えて、日常生活でどのようなことがしたいのかを相談して、患者さんご自身が前向きに治療に取り組んでいただければと思います。



ふじた脳神経内科 院長 藤田 賢吾

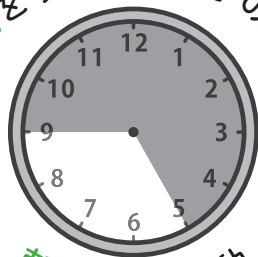
## パーキンソン病って、どんな病気なの？

パーキンソン病は手足のふるえ(振戦)、身体のこわばり(筋強剛)、動きが遅くなる(無動)、転びやすくなる(姿勢反射障害)といった運動症状が主な症状の病気です。主に50～60歳代で発症し、徐々に進行していきます。進行すると、歩くことが難しくなったり、物を持てなくなったりして、日常生活上の動作にも影響が出てきます。

パーキンソン病は難病ですが、症状を改善する薬剤や治療が開発されており、適切な治療を行った上で、行動や環境を工夫すれば日常生活を維持することが可能です。以下、日常生活における生活行動の主な場面と身体の動かし方のポイントをご紹介します。



日常生活ではどんなことに  
気をつけたらよいの？

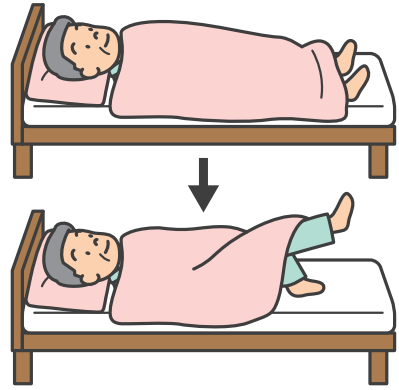
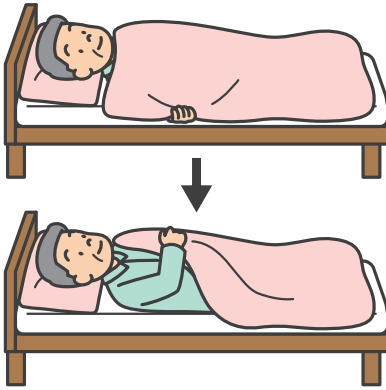


朝の生活行動

## ベッドからの起き上がり

パーキンソン病では、布団の重みでかけたりめくったりすることが困難になる場合があります。その場合、まず片側の手や足を布団から出して、めくるようにすれば布団をはぎやすくなります。

また、起き上がりは一つひとつの動作を確実に行う必要があります。①布団をめくって動かしやすい側の手足を下にして横向きになる、②両足をベッドから下ろす、③上半身を起こす、という順番を意識して行いましょう。



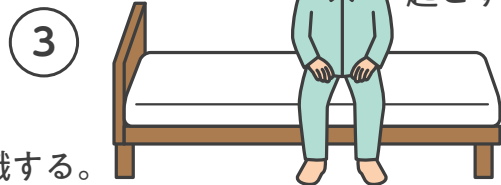
手先や足先を布団から出すとめくりやすい。



動かしやすい側の手足を  
下にして横向きになる。



両足をベッドから下ろす。



上半身を  
起こす。

①→②→③の順番を意識する。



着替えは椅子に  
座って行う。

## 着替え

バランスを崩して転倒しないよう、椅子に座って着替えましょう。上着は「動かしにくい側」からそでを通す、両手をそでに通してからかぶる、大きめのサイズにするなどの工夫が必要です。ズボンはすそから足先を出しにくいことがあるので、先に足先をすそから出してからズボンを上げるようにするほうがよいでしょう。

上下どちらかの方向だけに動かすことを意識する。



電動歯ブラシを使用するのもよい。



## 歯磨き

歯ブラシを上下に動かそうとすると動作が滞ることがあるので、「上から下」「下から上」のどちらか一方の動きだけを意識すると動かしやすいです。電動歯ブラシを使用するのもよいでしょう。また、座って歯を磨くと姿勢が安定して磨きやすくなります。

## トイレ

座るときには、ふくらはぎを便器につけてから腰かけるようにすると、距離感が把握できて座りやすくなります。立ち上がるときには、顎を十分に引き重心を前に移すことを意識しましょう。足の幅も肩幅くらいに開くと、足元が安定して立ち上がりやすくなります。

トイレは狭い空間なので、転倒リスクも上がります。便器への立ち座りを安全に行うために、トイレ内に手すりを設置しましょう。また、トイレに行く時間をあらかじめ決めておき、尿意を感じて焦ることがないように心がけましょう。



座る前にふくらはぎ(膝の裏)あたりが便器につくようにすると座りやすい。





立ち座り動作や座位の安定を助けるために、手すりを設置する。



便器の高さは、足がついて立ち上がりが容易な高さにする。一般的に40cm前後がよい。

## 食事

飲み込みやすい姿勢をとりましょう。顎を引いて、足の裏を床につけることがポイントです。また、テーブルの位置も身体から離れすぎないようにし、肘が90度に曲がる高さにしましょう。



良い姿勢



悪い姿勢

できるだけ  
背筋を  
伸ばす。



ひじ掛け  
付きの椅子  
に座る。

足裏が床につく。

背中を  
丸める。



足の裏が浮いた状態  
だと嚥下しにくい。

食べるときには、食べ物を口に運ぶ動作を確実に行うようにしましょう。茶碗を持ちながらおかずをつまむのではなく、茶碗を置いて一つのものをつかむように心がけましょう。



茶碗を左手に持ちながら右手でおかずを取るなど、二つの動作を同時にすることが困難な場合が多いので、一つひとつの動作を確実に行うようにする。

日常生活ではどんなことに  
気をつけたらよいの？



日中の生活行動

## 散歩（外出）

歩道ではわずかな段差が多く、転倒のリスクが大きいので、杖などの歩行補助具や重心の安定するショルダーバッグまたはリュックサックを準備しましょう。外出する前には、目的地までの経路や所要時間をあらかじめ調べておき、時間に余裕をもって行動することを心がけてください。人混みの中を通る必要がある場合には、目標物を決めて、そこに向かっていくことを意識するとよいでしょう。



散歩には杖などの歩行補助具を持って。



自動車の運転は避ける。

## 自動車の運転

パーキンソン病患者さんでは、運動症状にともなって運転操作が難しくなる、運転時の注意力が低下したという意識調査の結果が報告されており<sup>1)</sup>、運転技術自体が低下すると言われていています。また、薬物治療の副作用で突然の眠気が現れることがあります。そのため、自動車の運転は避けましょう。

1) 厚生労働省「神経変性疾患領域における基盤的調査研究班」平成 27 年度報告書。



階段では手すりをつかむ。

## 階段・スロープ

パーキンソン病患者さんは、歩行よりも階段の昇り降りのほうが行いやすいと言われています。しかしながら、階段では片足を上げることになるためバランスを崩しやすく、転倒・転落の危険がありますので、手すりを持って昇り降りするようにしましょう。

また、スロープや坂道は、特に下りで突進現象が起こって止まれなくなる可能性があり、けがにつながる場合があります。スロープ・坂道の通行は避ける、または、手すりを持って慎重に歩くようにしてください。



定期券や切符は取り出しやすい場所に。



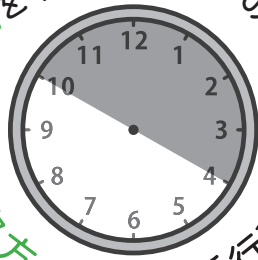
できるだけ扉の近くに座る。

## 公共交通機関

改札やバスの昇降口では、切符や定期券を出すことと通行することの二つの動作を同時にしようとするのではなく、あらかじめ切符を手を持っておいてから通ることを意識することが大切です。改札などは人が集まる場所ですので、急に立ち止まることのないよう工夫しましょう。

また、車内では混雑で身動きの取れない場合もありますので、ドアの近くに座るようにしましょう。時間に余裕がある場合には、混雑しない時間帯を選んで利用するとよいでしょう。

日常生活ではどんなことに  
気をつけたらよいの？



夕方・夜の生活行動



下ごしらえと調理は別の時間に。

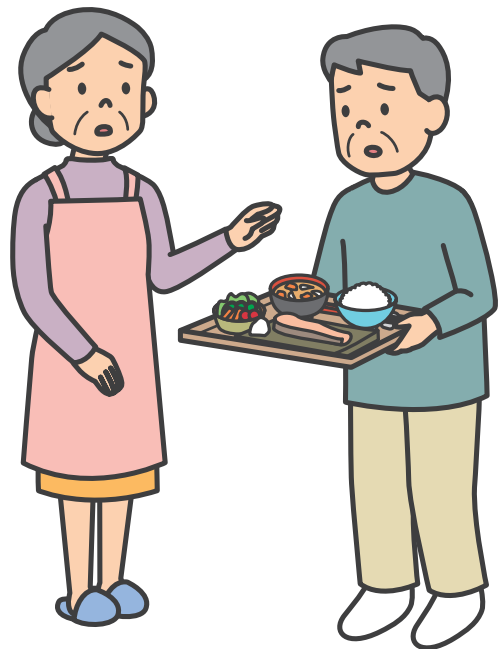
## 料理

料理はさまざまな工程からなる複雑な動作で、難しい作業のひとつです。一度にすべてを行うのではなく、例えば「下ごしらえは日中にして、夕食の直前に調理する」など、作業の時間を分けるとよいでしょう。また、菜箸や包丁などの調理器具が使いづらいと思ったときは、トングやハサミなどを試してみましよう。材料の下ごしらえも、カット野菜や食材のセットを利用することで、負担を減らすことができます。



## 配膳（物を持って歩く）

パーキンソン病患者さんは「物を持って歩く」など、二つ以上の動作（この場合「物を持つ」と「歩く」の二つの動作）を同時に行うことが難しくなります。例えば、「料理を作ってテーブルに持っていく」場合は、お皿やお盆を持つことに集中してしまい、歩くことに意識が向かず、転倒につながります。物を持って歩くことは極力避け、どうしても必要な場合は配膳用のカートに乗せて押して歩くなど、転倒リスクを減らすよう心掛けましょう。



物を持って  
歩くのは避ける。

## 入浴

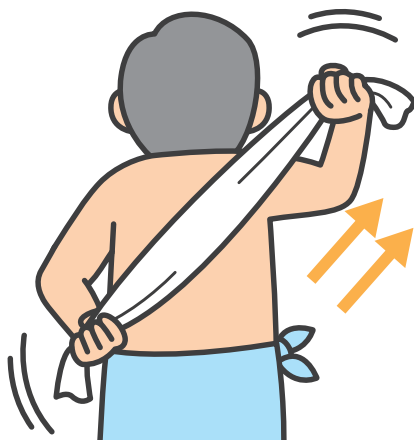


一般的にお風呂場は狭く、滑りやすい場所で、安心して動くためにもパーキンソン病と診断されたら早めに環境の整備を行いたい場所のひとつです。具体的には、手すりや滑り止めマットなどの設置が挙げられます。

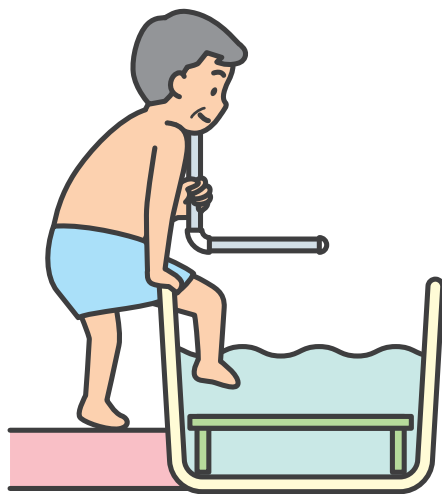
まず、立ったまま身体や髪を洗うと転倒につながるので、椅子を設置しましょう。また、洗うことに集中していると身体の傾きに気づかず、ひじ掛けのない椅子だと転倒してしまうので、必ずひじ掛け付きのものを用意してください。

パーキンソン病患者さんでは、身体を洗うときに、特に背中が洗いにくいとを感じるようです。このような場合、動きを単純にするため、両手に力を入れて交互にタオルを引くのではなく、「一方の手はタオルを握る、もう一方の手はタオルを動かす」という動作を意識すると洗いやすくなります。

浴槽に出入りする際には、立ったまま浴槽の縁を片足ずつまたぐという動作になりますが、この動作はバランスを崩しやすく、転倒のリスクが大きい動作です。手すりや段差を小さくする浴槽台、座ったまま浴槽をまたぐことができるバスボードを設置して、環境を整えましょう。



身体を洗うタオルは一方向に動かすことを意識。

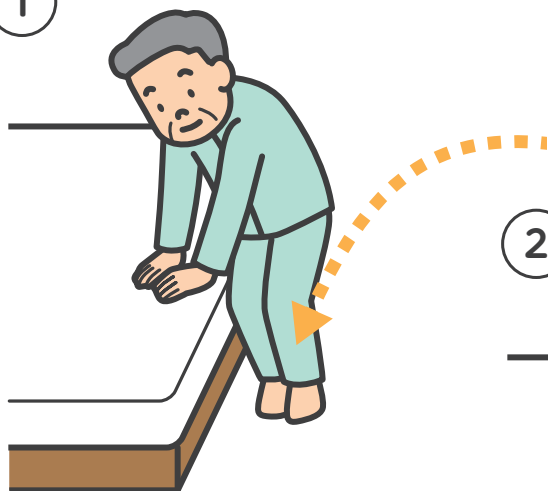


浴槽台で風呂の縁をまたぐ大きさを極力小さくする。

## 就寝準備（ベッドへの近づき方）

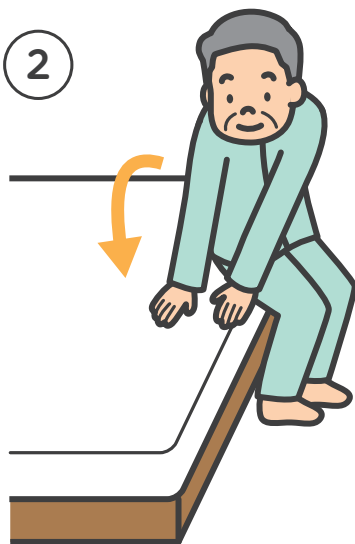
パーキンソン病患者さんは、目標物に対して正面から近づくと足がすくむ傾向があります。就寝のためにベッドに近づく際には、ベッドの側方から弧を描くように近づき、

①



- ① ベッドの横から弧を描くように近づく。足がベッドに触れるのが目安。

②



- ② 身体を前に傾けて、ベッドに両手をつけてから腰かける。

足がベッドに触れるのを確認してから手をついて腰かけるようにすると、スムーズにできます。また、ベッド周りの空間を広くとることも重要です。

また、夜間にベッドから落下し、動けなくなることも考えられますので、注意が必要です。眠るときはベッドの端には寄らず、中央にいるようにしましょう。



③ベッドに腰かけた後、しばらく姿勢は顎を引いて前に傾いたままにする。



④身体を正面に向けてゆっくり上体を起こす。

家で転ばない  
ようにするには  
どんな工夫を  
すればよいの？

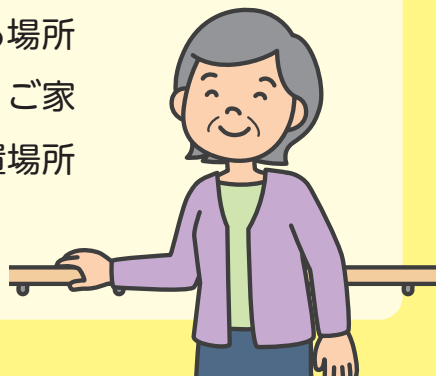


## 家の中の環境整備

家の中で転倒を予防するためには、早期の環境整備が大切です。ここでは、主な環境整備の例を紹介します。

### 手すりの設置

玄関やトイレ、浴室、階段など生活動線となる場所には、手すりを設置しましょう。患者さんごとによく使用する場所や症状の程度が異なるため、ご家族や介護者の方と相談し設置場所を検討しましょう。





## 床に線を引く

パーキンソン病ではすくみ足などの歩行障害がみられますが、床に線を引くことで目印ができ、線をまたぐことを意識すると足が前に出やすくなります。色違いのクッションマットを交互（市松模様）に敷くことでも同じ効果があります。



## フットライトなど常夜灯の設置

夜間にトイレに起きた場合などは、廊下が暗いと転倒につながるため、常に明るくしておくほうがよいでしょう。フットライトなど足元が明るくなる照明を設置することで、動線をより安全にできると考えられます。

### 参考文献

- 山永裕明, 野尻晋一. 図説 パーキンソン病の理解とリハビリテーション. 東京; 三輪書店: 2010.
- 一般社団法人大阪府作業療法士会学術部パーキンソンシンドローム研究会. パーキンソン病の日常生活動作の工夫-パーキンソン病の方々と作業療法士からの提案- 第2版. 大阪; 大阪府作業療法士会: 2013.
- 横浜市総合リハビリテーションセンター. 在宅でできる!生活ワンポイント・アドバイス.  
[[http://www.yokohama-rf.jp/common/pdf/advice\\_p.pdf](http://www.yokohama-rf.jp/common/pdf/advice_p.pdf)]

# 協和キリン株式会社