

昨年発行した「みどり」の21号から26号の6回にわたってパーキンソン病の治療を特集しました。26号では非薬物療法としてリハビリの重要性を指摘しましたが具体的な方法は記載できませんでした。歩行や移動能力の向上、書字や食事動作の改善、嚥下障害の改善や発声の明瞭化などパーキンソン病におけるリハビリの役割は大変大きなものがあります。

そのようなわけで今回から何度かにわたって篠塚病院のリハスタッフが総力を挙げて考案したパーキンソン病患者さんたちが日常生活動作をより容易に、そして安全に行うための工夫を紹介しようと思います。

まずはパーキンソン病の簡単な復習からです。

## パーキンソン病 日常生活動作の工夫（1）

### 1. パーキンソン病の四大徴候

#### ①振戦

手、足、頭、上下肢など体全体に起こる震えのことを指します。動作を行っているときよりも安静時に、何もしていない時に起こるのが特徴的です。精神的に緊張したり、疲れていると震えがひどくなるようです。震えている部位に注意を向けると軽減するのが一般的です。

#### ②筋強剛（または固縮ともいいます）

ご本人が気づかれることはほとんどありま

せんが、医師が手足を曲げたり伸ばしたりした際に抵抗が感じられる現象をいいます。一般的にはカクカクと感じられて、しぶい歯車を回すときの抵抗に似ています。病気が進むと動作がぎこちなくなったり、腕の振りが小さく足を引きずるような歩き方になることがあります。これにもしばしば筋強剛が関連しています。

#### ③動作緩慢（無動・寡動）

動作の開始が遅くなることや運動が少なくなる症状をいいます。ボタンをはめたりする細かい動作がやりにくくなったり歩行が遅くなることがあります。顔の表情が少ない、字が小さい、声が小さくなる、

足がすくんで前に出ないなども無動症の現れです。この症状は日常生活動作を阻害する大きな因子となります。

#### ④姿勢反射障害

バランスを崩しそうになった際に、倒れないようにするための立ち直り反射が弱くなる症状を指します。バランスをとろうとして、膝を曲げて少し前かがみとなった姿勢をとるのが特徴的です。歩行中に転びやすくなることや、長時間椅子に座っていると徐々に体が傾いてしまい修正できないことがあります。これらも患者さんの日常生活

を制限する重要な原因になります。

## 2. Hoehn&Yahr 重症度分類

パーキンソン病の重症度はいくつかの方法で評価されますが、もっともよく使われるのがこの分類です。しばしばヤールのステージ分類と簡単に呼ばれます。

**Stage I** : 症状は一側性で、体の片側だけの振戦・筋強剛を示す。軽症例である。

**Stage II** : 両側性に障害を認め、姿勢の変化がかなり明確となる。日常生活がやや不便である。

**Stage III** : 歩行障害が現われ、方向転換の不安定など立ち直り反射障害がある。

**Stage IV** : 起立や歩行など日常生活動作の低下が著しく、労働能力は失われる。

**Stage V** : 立つことも不可能で、介助なしではベッドまたは車椅子での生活である。

ヤールのステージ分類と関連しますが、**生活機能障害度**も特定疾患の診断書に含まれており、しばしば利用されます。**生活機能障害度**とは以下のようなものです。

**I 度** : 日常生活、通院にほとんど介助を要さない(ヤールのステージ分類 **Stage I** と **II** 相当)

**II 度** : 日常生活、通院に介助を要する (ヤールのステージ分類 **Stage III** と **IV** 相当)

**III 度** : 日常生活に全面的な介助を要し、歩行、起立不能(ヤールのステージ分類 **Stage V** 相当)

以上はパーキンソン病の復習でしたが、これからが本編となります。今回は具体的な説明には入らず、総論的なポイントをリハスタッフから解説していただきます。

## 3. 日常生活動作の工夫のポイント

### ① できるだけ単純な運動を意識しましょう。

手足の曲げ伸ばしのような運動を交互に繰り返すことが苦手になります。上から下あるいは右から左へのような単純な動きを意識すると動きやすくなります。

### ② 一つ一つの動作を確実に行いましょう。

複雑な動作を行なうことは難しく、動きが滞りがちになります。二つ以上の動作を同時に行うのが苦手になるのもこの病気の特徴です。立ち上がる、方向を変える、歩き出す等のように動作を分解して、一つ一つ順番に行いましょう。

### ③ 目印や掛け声を上手に使いましょう。

歩き始めに足が床に吸い付いたようになり最初の一步が出せなくなってしまうことがあります。そのような時は床に付けた目印を目標にすると足を出しやすくなります。また「せーの」等の掛け声が効果的なこともあります。歩く時だけでなく、立ち上がりや方向転換のときにも有効です。

### ④ 心理的にリラックス出来る環境を整えましょう。

多くの方は「危ない」「出来ない」と感じた時や、焦った時極端に動きにくくなります。十分な時間をとり、安心して動ける環境を整えてマイペースを心がけましょう。

### ⑤ 早めに動作や環境を変更し、慣れておきましょう。

多くの方は新しい動作を覚えることが次第に苦手となります。早いうちから、お風呂の入り方を安全な方法に変更する、トイレに手すりをつける等の工夫をし、慣れておきましょう。

次回からは日常生活場面での具体的な工夫について詳しく説明していただきます。