

パーキンソン病の治療として、薬とリハビリはみなさんすぐに浮かぶと思います。食事や栄養は大切なのはわかるけど、治療という面ではぴんとこないかたも多いのではないのでしょうか。

パーキンソン病は薬剤の副作用による消化器症状（悪心、嘔吐、食欲不振、便秘など）、エネルギー消費量の増大、抑うつ状態による食欲低下、嚥下障害などに

より栄養状態が悪化することがあります。栄養状態が悪いと、せっかく薬が効いていても、体力がなく疲れてしまって、リハビリの効果を高められないのではもったいないと思いませんか？パーキンソン病は食事治療というわけにはいきませんが、体の栄養状態を適切に保つことは、健康な生活を送るために大切です。

毎日食べる食事ですから、それを活かさないのはもったいない！だからといって、特別な食事の制限や管理が必要なわけではありません。食事の留意したいポイントをお話したいと思います。

## 1. 「規則正しい食生活・バランスのとれた食事」

規則正しく、欠食をせず、ゆっくりとよく嚥

んで、腹八分に楽しく食事をとることが大切です。「主食・主菜・副菜」がそろった食事を一日に3回とるよう心がけて下さい。洋食よりも和食の方がバランスをとりやすいといえます。

## パーキンソン病と食事

西田さつき

### 2. 「水分をしっかりとる」

これは、特に夏場ですが、水分摂取を怠ると、脱水により

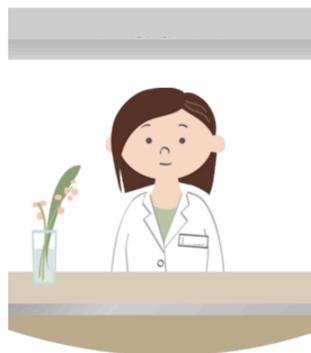
悪性症候群を誘発する危険が高くなるため、特に留意してください。また、自律神経障害により便秘を起こすことが多く、水分は十分に摂取してください。緩下剤を服用している方も水分をたっぷりとることで、その効果が高まります。

### 3. 「食物繊維を十分に摂取する」

食物繊維も便秘予防に大切です。食物繊維は、穀類・いも類及びでん粉類・豆類・種実類・野菜類・果実類・きのこ類・藻類に多く含まれます。毎食、いろいろな食品から食物繊維をとるように心がけましょう。

### 4. 「薬の効果を高める食事」

これは特別な状態の方に行うことがある一種の食事療法です。患者さんが自分の判断で勝手に行うのではなく、必ず医師と相談しながら行っ



てください。比較的進行した患者さんに適応のある治療法です。

#### ・朝昼蛋白質制限食療法

一日に摂取する蛋白質のうち、体を動かすことが必要とされる朝と昼に摂る食事の蛋白質を7～15gに減らし、不足分を夕食で補うという方法です。

蛋白質はアミノ酸からできており、食事から多量の蛋白質を摂取することにより、小腸上部でパーキンソン病の治療薬であるL-DOPAの吸収が低下します。またL-DOPAが血液脳関門を通過する際には、バリン・ロイシン・イソロイシン・トリプトファン・チロシン・フェニルアラニンなどの分子量の大きい中性アミノ酸と競合するため、多量の蛋白質摂取によりL-DOPAの脳内移行が低下し、効果が低下することがあります。

L-DOPAの構造がこのようなアミノ酸と似ているために起こる現象です。進行期の患者様では、薬の効果の持続時間が短くなってしまいう現象（ウェアリングオフ現象）が出現することがあります。薬物療法で症状の改善はあるが、薬の種類、量、服用時間などを変えて治療しても、ウェアリングオフ現象がコントロール困難な場合において、朝昼蛋白質制限が有効であるという報告があります。

くれぐれもこの方法は自分の判断で勝手に行わず、医師と相談しながら行ってください。

#### ・ビタミンB6の過剰摂取を控える

ビタミンB6は末梢のL-DOPAの分解を促進し効果を減弱させる作用があります。ビタミンB6はL-DOPAを分解するL-DOPA脱炭酸酵素の補酵素として働くからです。一般にL-DOPAは脱炭酸酵素阻害薬との合剤として服用していますので、ビタミンB6の影響を受けることは少ないので

すが、ビタミンB6を含むビタミン剤などの極端な摂取は控えたほうがよいでしょう。また、特殊な事情で脱炭酸酵素阻害薬を含まないL-DOPA製剤を内服していることもありますから、そのような場合にはビタミンB6摂取には気をつける必要があります。

#### ・アルコール類は避ける

アルコールと治療薬の同時摂取はいけません。薬の吸収を速めたり、相互作用により思いがけない副作用を生じることがあるからです。適切な時間に適量（酒1合、ビール1本程度）であれば気分をリラックスさせ問題ありませんが、飲み過ぎると薬の作用が変化し効き方も変わることもありますから避けてください。これも医師に相談してみてください。

### 5. 「食形態を工夫し、食べやすくする」

パーキンソン病は嚥下機能の低下がみられることがあり、誤嚥・窒息の危険が高いことがあります。食べにくい、ムせてしまうなどによって、食事量が少なくなってしまう、十分な栄養が摂れない原因になります。適切な体位を保ち、食事の速度や一口量に気をつけ、食形態に配慮することも食事をする上で重要なポイントになってきます。食べにくい・飲み込みにくい食べ物は、食事の形態を普通食より小さく切り分けたり、水分にトロミをつけるなど、食べやすいように調理しましょう。一度に十分な量の食事が摂れない場合は、間食や補助食で補うようにします(少量頻回の食事)。

終わりに

今回は篠塚病院の管理栄養士西田さつきさんに分かりやすく解説していただきました。これを参考にして盛夏を乗り越えましょう(M.T.)。