

健康 ぷらざ

パーキンソン病と上手につきあう

— QOL向上を目指して —

指導：独立行政法人労働者健康安全機構関東労災病院 名誉院長 柳澤 信夫

企画：
日本医師会

No. 468

日常生活の動作が変化

パーキンソン病の主な症状は、手足のふるえ、体の硬さ、普段の動作が遅くなる、姿勢が前かがみになる・歩く速さが遅くなるなど、老化現象に似ています。

これらの症状は、脳の中にある体を動かす機能を調節する物質が不足するなど、脳の働きの低下によるものです。

かかりつけ医、専門医の活用を

パーキンソン病の治療は、薬物療法が基本です。脳で欠乏する物質を補う薬など種類があるので、患者さん一人ひとりに合った薬を飲みます。

そのため、専門医による正確な診断が必要です。気になる症状があれば、かかりつけ医から専門の神経内科医を紹介してもらい、受診しましょう。治療に入ったら専門医から半年に1度は治療方針のアドバイスを受けながら、日頃の経過はかかりつけ医と相談しましょう。

長く上手につきあうために

パーキンソン病は経過の長い病気なので、治療では生活の質(QOL)の向上も大切な目標です。

QOLを妨げるのは、歩行障害、うつ、そして病気からくる生活制限による老化の促進です。薬を飲みながら運動訓練、バランス体操、プールでの水中歩行、ダンス、音楽療法などを組み合わせます。

さらに少しでも楽しい時間を増やすために、患者友の会など同じ病気を持つ人との交流や、趣味を一緒に楽しめる仲間を作るようにしましょう。“笑いは百薬の長”です。気分が楽しくなる読み物やテレビ番組を見ることも療養のプラスになります。

また、生活の場をバリアフリーにする、自分に合った履物を選ぶ、歩行補助具を使う、起立性低血圧に注意する、などにも気を配りましょう。

ぜひ体を動かし、毎日を規則正しく、有意義に楽しく過ごすことを心がけてください。

