

シリーズ「ユメディカルの現場から」③

パーキンソン病の日常生活動作の工夫

独立行政法人国立病院機構 和歌山病院

リハビリテーション科 蘭畑 勇佑

パーキンソン病とは、脳の中にあるドーパミンという物質が不足し、脳から体への運動指令がうまく伝わらなくなる病気です。「手がふるえる」「筋肉がこわばる」「動作が遅くなる」「姿勢が保てなくなる」といった症状が代表的な特徴であり、生活上の様々な動作が行いにくくなります。パーキンソン病の治療には主に薬物療法とリハビリテーションがあります。薬を適切に服用することで症状をコントロールし、リハビリテーションを行うことで動作の改善が期待できます。しかしながら、パーキンソン病は進行性の病気であるため、症状のコントロールや動作の改善が困難な場合もあります。このとき、生活動作の工夫や生活環境を適切に整備することで、質の高い生活を維持することが可能となる場合があります。

今回は作業療法士の観点から日常生活動作の工夫や環境整備の要点を紹介したいと思います。

『食事』 お椀を持ちながらおかずをつまむと

の際、床が濡れていると滑りやすく危険です。「危ない」「狭いな」といった心理状態が動作に強く影響し、足が出にくくなります。手すりや滑り止めマットを設置し、脱衣所や浴室内は整理整頓しスペースを確保するなど、安心感を得られる工夫をしましょう。浴槽を立ったまま出入りする場合は、洗い場と浴槽の高低差は出来る限り小さいのが理想です。踏み台などで高さを調整し、手すりを持ちながら行いましょう。両手で持ったタオルを同時にうまく動かさず背中が洗にくい場合は、長めのタオルを使用し、一方の手は動かさず、もう一方の手だけを動かすようにしましょう。入浴は必ず動きの良い時間帯に行いましょう。

『トイレ』 スポンを上げる際にお尻の部分が引っかかりやすい場合には、スポンの内側に手を差し込み引き上げるようにしましょう。おでこなど体の一部を壁に当てることと立位姿勢が安定し、動作が行いやすい場合があります。スポンや下着は伸縮性があり、腰回りに余裕のあるものが適しています。手すりを設置したり、床に足位置の目印をつけることで方向転換が行いやすくなります。

『入浴』 浴室へ移動する際、床が濡れていると滑りやすく危険です。「危ない」「狭いな」といった心理状態が動作に強く影響し、足が出にくくなります。手すりや滑り止めマットを設置し、脱衣所や浴室内は整理整頓しスペースを確保するなど、安心感を得られる工夫をしましょう。浴槽を立ったまま出入りする場合は、洗い場と浴槽の高低差は出来る限り小さいのが理想です。踏み台などで高さを調整し、手すりを持ちながら行いましょう。両手で持ったタオルを同時にうまく動かさず背中が洗にくい場合は、長めのタオルを使用し、一方の手は動かさず、もう一方の手だけを動かすようにしましょう。入浴は必ず動きの良い時間帯に行いましょう。

『更衣』 姿勢が崩れ前屈みとなった状態では肩が動かすづらいため、姿勢が安定するよう足底がしっかりと床につき椅子に座り、背中を伸ばしましょう。衣服は手足を通し易いゆったりした形、素材は伸縮性があり滑りやすく、ボタンは大きなものを選びましょう。体の後ろで上着の裾を整えるときなど、手が隠れて見えづらくなると動作が行いにくくなるので、予め動作の手順をイメージしておくことも有効です。