

シリーズ「パーキンソン病」⑥

パーキンソン病の付き合ひ方

国立病院機構和歌山病院

看護部 吉谷 晴希

今回はパーキンソン病の家庭での注意点とそれに対する工夫、公的サービスについて書かせていただきます。

パーキンソン病の特徴的な症状は手足の震え、手足のこわばり、動作が緩慢になる、転びやすくなる等があります。パーキンソン病の患者さんの日常生活で気をつけるポイントとしては上に紹介したような症状によって日常生活動作が障害されることです。

これらのパーキンソン病の症状は日常生活に影響を及ぼすため、症状に合った工夫が必要となります。手足の震えに対してはゆっくりと自分のペースであること、食器や用具を活用したり、使いやすい食器を選んだり、調理の工夫(小さく切る・柔らかくする・とろみをつける等)を行うことをつける等を行います。

ただで運動効果はアップします。症状が進むと億劫に感じるようになるので、生活全体を運動時間にするという気持ちで生活の端々で意識して体を動かすようにしましょう。また動作が全体的に遅くなり、立ち姿が前屈り、歩き始めや途中で足がすくむと次の一歩がなかなか出ない等の症状が出現します。

そのためのバランスが悪くなりバランスを立て直すのに転びやすくなるため、自宅では転びにくい家づくりが大切です。玄関や浴室・トイレ等に手すりを取り付け、通路や階段は足元の

明かりをつける等の工夫があります。また、ベッドやイスを運ぶ時にも手すりがあるか、立ち上がりやすい高さを選択して選ぶと良いです。イスの高さはひざから下の長さに合わせると足を動かさずすべります。ベッドは床からマットまでの高さをひざ関節の高さに合わせるのが目安です。

入院生活ではリハビリテーションを行っています。ですが、自宅では生活の中で体を動かすこと自体がリハビリテーションの代わりになります。足の運び、腕の振りを意識する

次に抗パーキンソン病の薬についてですが、人によって服用している量や時間は様々ですが、食後以外にも時間指定で服用するため飲み忘れのない工夫が必要です。飲み忘れをしないため、カレンダーに服薬時間を書いてチェックしたり、時間ごとに薬をケースに入れて管理する方法があります。また、抗パーキンソン病の薬の副作用として、薬の効果が続く時間が短くなり症状が出現したり、急に症状が悪くなったり良くなったりするようないことがあります。動きやすい時間に家事をしたりすることも自宅のできる工夫として大切です。

パーキンソン病は生活していく中で状態に合わせて少しずつ改良を重ねていき、毎日過ごす家の中を安全で快適な場所にしていくことが大切です。家族の方のサポートも必要です。病気を正しく理解し、まずは患者さんの気持ちに寄り添い、悩みを受け止め一緒に治療に参加する気持ちを持つこと。ご家族の方も苦

勞をためないよう、公的なサービスを利用しながら、自宅での日々の生活を充実させていきましょう。

後以外にも時間指定で服用

シリース完

シリース完

シリース完