

〈監修〉藤本 健一先生

(自治医大ステーション・ブレインクリニック CEO)

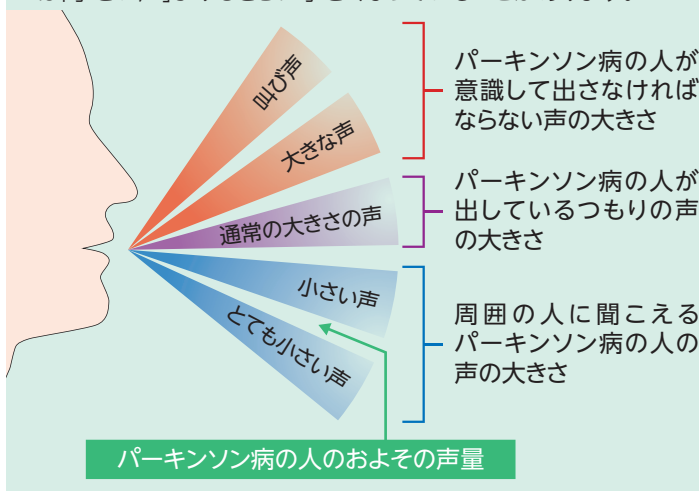
## …… パーキンソン病の発話障害とはどういう状態ですか？

パーキンソン病では6~9割の患者さんに発話障害がみられるといわれています<sup>1)</sup>。発話障害とは、声が小さくなったり、抑揚がなくなったり、発音が不明瞭になったりして、言葉によるコミュニケーションがうまく取れなくなっている状態です<sup>2)</sup>。例えば、パーキンソン病の方ご本人は、普通に話しているつもりでも、実際の声の大きさは、かなり小さくなっていることもあるといわれています<sup>2,3)</sup>。

発話障害は主に、呼吸に関係する筋肉や、声を発する筋肉(声帯)、母音や子音の区別を作り出す舌やくちびる周辺の筋肉の動きが悪くなることから起きます。そこで、相手にしっかり伝わる大きな声と、聞き取りやすい明瞭な発音を取り戻すために、呼吸訓練、発声練習などのリハビリテーションが大切になります<sup>4,5)</sup>。

### ●パーキンソン病の人の声量

自分は「普通の大さの声」で話していると思っていても、実際には「小さい声」よりもさらに小さくなっていることがあります。



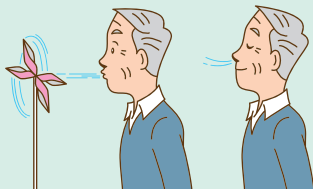
杉下周平ほか(編):言語聴覚士のためのパーキンソン病のリハビリテーションガイド、協同医書出版社、東京、p115、2019より作図

## …… 発声のリハビリテーションはどのタイミングで、何から始めるとよいですか？

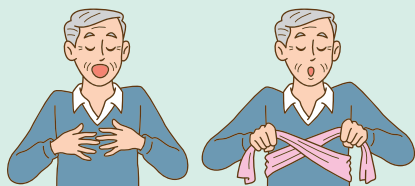
発話障害は、パーキンソン病の病状の進行とともに進んでいきます。声が小さくなってきたと感じたら、発声のリハビリテーションを始めましょう。発声の基本は呼吸です。発声練習の前に、まず、ゆっくりと深呼吸をし、腹式呼吸の練習をして、呼吸を整えることから始めると効果的です<sup>5)</sup>。

### ●呼吸訓練の方法の例

#### 深呼吸

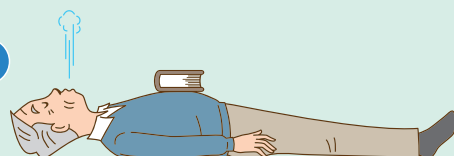


- ①鼻から深く息を吸い込む
  - ②口をすぼめ息を思いきり吐き出す
  - ③上記①②を繰り返す
- ※風ぐるまなどを顔の前に置いて行くと、息の出入りがわかりやすくなります。



- ①お腹に手をあてて深呼吸をする
- ※長いタオルを胸でクロスして巻き、息を吐く時に両手でタオルを引いて深呼吸をする方法もあります。

#### 腹式呼吸



- ①あおむけに寝る
  - ②枕や本をお腹にのせる
  - ③ゆっくりと鼻から息を吸って、口から息を吐く
- ※お腹にのせた枕や本が、上下に動くことがわかるように深呼吸をする。

## ………… 発声練習はどのように行えばよいですか？

呼吸訓練をして息を整えたら、いよいよ次は発声練習です。鏡を見て、「ア、イ、ウ、エ、オ」と一音一音を区切りながら、大きな声ではっきりと発音しましょう。口をゆっくり大きく開けて、お腹の底から声を出し、あごの動きも意識しながら、口全体をしっかりと動かします。また、この「ア、イ、ウ、エ、オ」だけでなく、50音をさまざまな順序で発音したり、早口言葉を言ったりすることも良い発声練習になります。そのほか、自分の好きな文章を、大きな声で朗読することも効果的です。読み上げるものは、小説やエッセイでも、詩でも、絵本でも、何でもかまいません。人に伝わるような声量で歌を歌うカラオケやコーラスも、知らず知らずのうちに発声練習ができるので、楽しみながら発声練習ができる娯楽といえるでしょう<sup>4,5)</sup>。

### ●発声練習の例

大きな良い声で、ゆっくりと、50音や早口言葉を言ってみましょう。

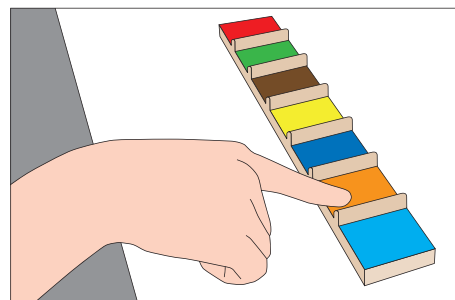
- ①「ア、イ、ウ、エ、オ」の言葉を大きな声でゆっくりと発音する
- ②5～10回繰り返す



## ………… 言葉の聞き取りにくさは改善しますか？

パーキンソン病の発話障害は運動障害性構音障害と呼ばれ、声が小さく、加速言語が見られたり、声を長く出せなかったり、子音の弱音化により言葉が聞き取りにくくなる傾向があります<sup>6)</sup>。このうち、加速言語を改善するためのリハビリテーションに、ペーシングボードを使ったものがあります。

ペーシングボードは数種類の色のついたスロットからなり、各スロットはそれぞれ縁で仕切られています。言葉を話す際に、モーラ、単語、文節などの単位ごとに一つのスロットを指で順に触りながら発話することで、発話速度を強制的に低下させ、言葉を聞き取りやすくすることができます<sup>7)</sup>。また、日常生活でもペーシングボードを使用し発話速度を安定させる際には、携帯型のペーシングボードが有効です<sup>7)</sup>。携帯型のペーシングボードは裏面にマグネットがついており、車椅子のアームレストなどにつけて常時携帯することもできます。



## ………… LSVTという訓練法があると聞きましたが、どんな方法ですか？

LSVT(リー・シルバーマン療法)は、米国で開発されたパーキンソン病のリハビリテーション法で、発話障害の改善を目指す「LSVT LOUD」と、運動障害に対する「LSVT BIG」の2つがあります。このうちLSVT LOUDは、大きな声を出す訓練を通じて、声の大きさや声の質を取り戻し、日常会話の質をよくするために行います。行うにあたっては、専門の資格を持った言語聴覚士と一緒に練習します。日本でも最近、LSVTを行う病院や施設が徐々に増えています<sup>1,4,5)</sup>。



藤本 健一先生  
からのコメント

言語は人間だけが手にしたコミュニケーションの道具です。なかでも話し言葉は最も大切です。メールより、会って話す方が気持ちが伝わりますよね。話し言葉が上手く伝わらないと、社会生活に支障を生じます。パーキンソン病における発話障害の要因は様々なので、自分に合ったトレーニング方法を見つけることが大切です。

#### 参考資料

- 1) 林明人(編著): パーキンソン病の医学的リハビリテーション. 日本医事新報社, 東京, pp.99-104, 2018.
- 2) 村田美穂(編著): やさしいパーキンソン病の自己管理 改訂第3版. 医薬ジャーナル社, 東京, pp.85-94, 2017.
- 3) 松下周平, ほか(編): 言語聴覚士のためのパーキンソン病のリハビリテーションガイド. 協同医書出版社, 東京, pp.114-117, 2019.
- 4) 柏原健一(監修): パーキンソン病のことがよくわかる本. 講談社, 東京, pp.70-72, 2015.
- 5) 作田学(監修): 図解よくわかるパーキンソン病の最新治療とリハビリのすべて. 日東書院, 東京, pp.142-144, 2016.
- 6) 林明人(編): パーキンソン病の医学的リハビリテーション. 日本医事新報社, 東京, pp.137-145, 2018.
- 7) 西尾正輝: ディサースリアの基礎と臨床 第3巻 臨床応用編. インテルナ出版, 東京, pp.134-139, 2018.