

〈監修〉菊地 誠志先生 (国立病院機構北海道医療センター 院長)

……転倒が心配です。どのように対応すればよいのでしょうか？

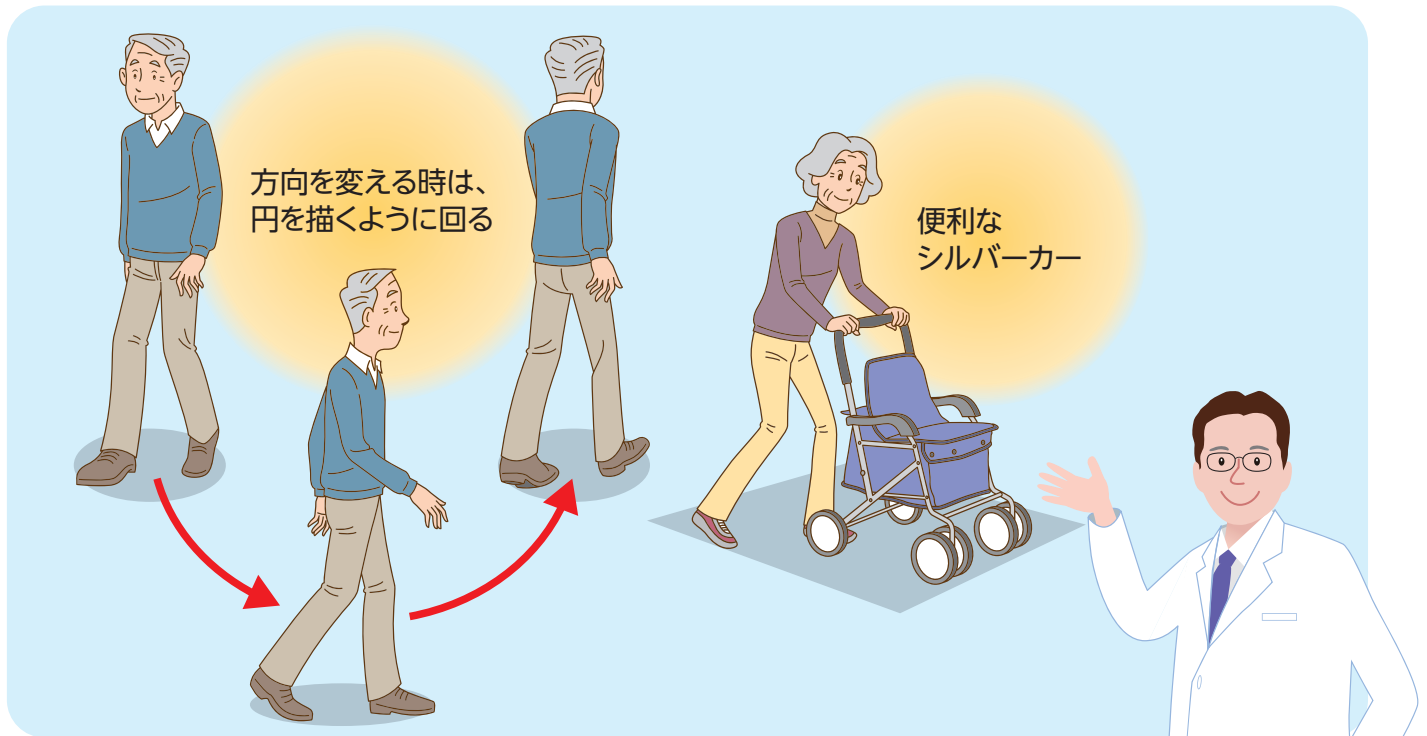
できるだけ心配なく歩けるよう工夫してみましょう。

パーキンソン病のように、動きが不自由になる病気で注意しなければならないのが転倒です。転んで骨折すると寝たきりにつながることもあります。ただ、転ぶのを恐れるあまり歩かないでいると、歩く機能がますます衰えます。そこで、できるだけ心配なく歩ける工夫をしてみましょう。

姿勢反射障害のある人は、方向を変えるときに転ぶことがあります。健康な時と同じように軸足を中心にして回ると起こりがちです。そこで、大きく円を描くよう回って方向を変えるようにしましょう。また、杖やシルバーカーも使ってみましょう¹⁾。

このページの表にあげた、「転倒予防の5カ条」も参考にしてみてください²⁾。

●転ばないための工夫



山之内博(監修)：よくわかる最新医学パーキンソン病. 主婦の友社, 東京, pp116-117, 2004.より作成

●転倒予防の5カ条

- 1 歩きながら他のこと(会話など)をしない、歩行中に声掛けをすることもできるだけ避ける
- 2 急な動作を避ける、来客や電話などで焦らない、自分に安全なペースを守る
- 3 歩行中に両手が塞がることを避ける、とっさの時に上肢が使えるように空けておく
- 4 スリッパやサンダルなど脱げやすく滑りやすい履物は使わない
- 5 気分安定薬や睡眠薬はなるべく避ける、飲んだ夜にはトイレに立たない

武田篤(柏原健一ほか編)：みんなで学ぶパーキンソン病. 南江堂, 東京, pp81-82, 2013.より作成

…………毎日症状が違うのはどうしてですか？

パーキンソン病の運動症状は、脳内のドーパミン不足で起こりますが、脳内のドーパミン量は、気分や体調の変化で大きく変動すると言われています。これが毎日の症状の出方に影響していると考えられます。たとえば、人前に出るなど適度に緊張すると驚くほど動きが良くなることがあります。反対に、悲しいことや憂うつなことがあると、動きが悪くなります。また、お薬の吸収も体調によって変化し、便秘が続くとお薬の吸収が悪くなります。運動不足も動きを悪くします。

明るい気持ちで毎日を楽しむようにして、規則正しい生活を送る、適度の運動をする、便秘に気をつけるなどにより、症状の変動は多少予防できるはず³⁾。



…………市販のかぜ薬を飲んだ時には、パーキンソン病のお薬を飲む時間をずらした方がよいですか？

通常のかぜ薬が、パーキンソン病のお薬の吸収などに大きな影響を与えることはありません。一緒に服用しても問題ありません⁴⁾。

…………食事やサプリメントはお薬の効き方に影響がありますか？

食事やサプリメントによって、お薬の吸収が変化することがあります。L-ドパ(レボドパ)服用の前後少なくとも30分は、飲食を控えるようにしましょう。

オレンジジュースやグレープフルーツは、L-ドパの吸収をよくし、反対に鉄剤のようなお薬はL-ドパの吸収を悪くします。どうしても鉄剤を飲まなければならない時は、飲む間隔を30分以上あけるようにします⁵⁾。

タンパク質もL-ドパの吸収を悪くしますが、タンパク質を摂らないと栄養バランスを崩す恐れがあり、健康を維持するうえでは逆効果になります。ご自分だけで判断せず必ず主治医や栄養士などにご相談ください。

● L-ドパの吸収に影響する食べ物、サプリメント

吸収をよくする食べ物、サプリメント

オレンジジュースなど酸性の飲み物

グレープフルーツなど酸性果汁の多い果物

ビタミンC

吸収を悪くする食べ物、サプリメント

タンパク質

牛乳

鉄剤

ビタミンB₆(L-ドパ単剤の場合のみ)*

* L-ドパだけをビタミンB₆と一緒に飲むと、吸収が悪くなりますが、現在のL-ドパのお薬は、ほかの成分が配合されているので、吸収が悪くなる恐れはほとんどありません。

谷口さやか、武田篤(武田篤編)：パーキンソン病実践診療マニュアル。中外医学社、東京、pp62-68、2016.より作成



菊地 誠志先生
からのコメント

転倒予防5カ条についてはご家族の協力が必要です。日頃から家族みんなで確認するようにしてください。バランス訓練、筋力増強訓練などの運動療法を併せて行うことも必要です。睡眠不足、気分の落ち込み、便秘などは、動きづらさや転倒にかなりの影響を与えます。これらに対する薬物治療については主治医に相談しましょう。

参考資料

1) 山之内博(監修)：よくわかる最新医学パーキンソン病。主婦の友社、東京、pp116-117、2004。

2) 武田篤(柏原健一ほか編)：みんなで学ぶパーキンソン病。南江堂、東京、pp81-82、2013。

3) 武田篤(柏原健一ほか編)：みんなで学ぶパーキンソン病。南江堂、東京、pp91-93、2013。

4) 柏原健一(柏原健一ほか編)：みんなで学ぶパーキンソン病。南江堂、東京、pp55-57、2013。

5) 谷口さやか、武田篤(武田篤編)：パーキンソン病実践診療マニュアル。中外医学社、東京、pp32-33、2016。