

第9回

非運動症状と対処法

〈監修〉花島 律子先生 (鳥取大学医学部脳神経内科 教授)

……パーキンソン病の非運動症状にはどのようなものがありますか？

パーキンソンの症状は、動作が遅くなる、手足や体幹がこわばる、手足がふるえる、倒れやすくなるなどの運動症状が代表的ですが、運動症状以外にもさまざまな症状が現れることがあります。運動症状以外の症状を非運動症状と呼んでいますが、便秘、トイレが近い(頻尿)、立ちくらみ、多量の汗が出る(多汗)などの「自律神経症状」、気分の落ち込み(抑うつ)や不安、幻覚・妄想などの「精神症状」が現れることがあります。

このほか、嗅覚障害(においが分かりにくくなる)、不眠などの睡眠障害、腰などの痛みやしびれ、疲れやすいなどの症状が知られています^{1,2,3}。

このようにパーキンソン病では、さまざまな症状が出る場合があります。ただ、ここにあげた症状がパーキンソン病だけで起きているとは限りません。困った症状が出てきたら、まずは主治医にご相談ください⁴。

●非運動症状の可能性のある症状

便秘

- ・胃腸の動きが低下し、便秘になりやすい



排尿障害

- ・トイレが近い
- ・夜中に何度もトイレに行きたくなる



睡眠障害

- ・夜中に起きてしまう
- ・昼間にとっても眠くなる
- ・横になると足がムズムズする



抑うつ

- ・なんとなくやる気がしない
- ・不安感が強くなる
- ・関心や意欲の低下



不安

起立性低血圧

- ・立ち上がったときに「立ちくらみ」がする
- ・ひどい場合は一瞬意識を失い、倒れてしまう



■血圧を一定に保とうとする自律神経の動きが障害されるために起こる

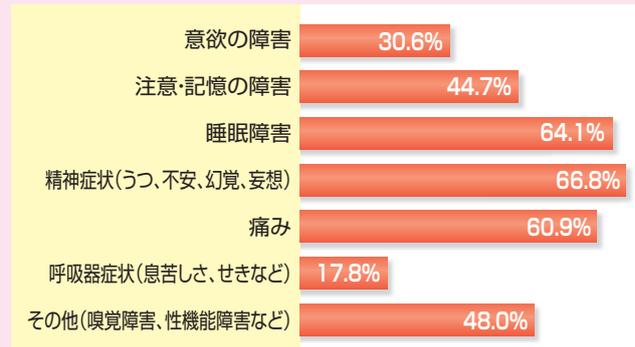
村田美穂(監修)：スーパー図解パーキンソン病。法研、東京、pp30-31、2014.より作成

●非運動症状で多くみられる症状

パーキンソン病で多くみられる自律神経症状



パーキンソン病で多くみられる自律神経症状以外の非運動症状



…………自律神経症状にはどのように対処しますか？

便秘

- (1) 食事内容を見直し、海藻、根菜類、バナナなど食物繊維の多い食品やヨーグルトなど乳酸菌を含む食品を多くとります。また、水分もたっぷりとります。
- (2) できるだけ運動を心がけ、腸の動きを活発にします。
- (3) 食事や運動の工夫であまり改善しない時には、お薬の助けを借ります。便秘のお薬は主治医にご相談のうえお飲みください。

また、パーキンソン病のお薬の中には、消化管運動を抑えて便秘を起こしやすくするものもあります。特にお薬を新しく始めた時や量を増やした時に便秘がひどくなることがあります。このような時は、早めに主治医にご相談ください⁵⁾。

●生活改善プラスお薬で快便へ

排便のコントロールは、体調を良好に保つうえで大切です。生活を見直しても便秘が続くときはお薬の助けを借りることも考えます。

できるだけ運動を

散歩や体操をして腸の動きを活発にしましょう。体を動かすことで、腸の動きに悪い影響を与える不安やイライラの解消にもつながります。



食事内容を見直す

食物繊維の多い食品はもちろん、乳酸菌を含む食品も多くとりましょう。

食物繊維の多い食品

海藻、寒天、こんにゃく、根菜類、イモ類、豆類、バナナ、オレンジなど

乳酸菌を含む食品

ヨーグルト、ぬか漬けやキムチなどの漬物など

積極的にとりたい食品

薬の助けを借りてもかまわない

下剤にはさまざまな種類があります。生活改善でなかなか改善しなければ主治医に相談を。



水分をたっぷり取る

水分不足は便をかたくして便秘をひどくするもと。頻尿が気になる人も、日中は水分をたっぷりとりましょう。

冷たい牛乳を飲んだり、朝、起きぬけにコップ1～2杯の水を飲んだりするのもおすすめです。腸が刺激され動きが活発になるため、便意が起こりやすくなります。



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、pp92-93、2015.より作成

頻尿

- (1) 水分のとり方を工夫し、朝から夕方までは水分をたっぷりとり、夕食後は水分を控えるようにします。
- (2) 日中はこまめにトイレに行きます。
- (3) ポータブルトイレや紙パッドの使用も考えます。
- (4) 頻尿を改善するお薬もあるので、主治医とご相談ください⁵⁾。

立ちくらみ

- (1) 急に立ち上がりず、頭を下げた状態でゆっくり姿勢を変えます。
- (2) 血圧を下げるお薬を飲んでいる場合には、主治医にご相談ください。
- (3) 運動を心がけ、循環している血液量が落ちないようにします⁵⁾。



…………自律神経症状以外の症状にはどのように対処しますか？

気分の落ち込み(抑うつ)

パーキンソン病でみられる抑うつは、症状が起こる原因や現れ方が「うつ病」とは少し違います。「うつ病」では「ゆううつ感」が目立つのに対し、パーキンソン病では意欲の低下、集中力の低下が目立ちます。抑うつがある場合、まずは運動症状への治療をしっかり行います。運動は、抑うつや不安の症状を改善するといわれています。抑うつに対して抗うつ薬を使用することもあります。運動症状の改善が不十分だと、効果が期待できないことがあります^{6,7)}。

●出かける場を作りましょう



運動症状をよくして動ける体になれば、外出しやすくなります。運動には抑うつを改善する効果が期待できます。体を動ける状態にすると同時に、家族もおぜん立てするなどして、出かける場を作りましょう。

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、pp88-93、2015。
北一郎、ほか：スポーツ心理学研究、2010；37(2)：133-140より作成

睡眠障害

パーキンソン病の睡眠障害には、寝つきが悪い、何度も目が覚める、日中眠くてたまらないなどがあります。睡眠障害の生活上の対処には、(1)夕食後は水分を控え目に、(2)日中は戸外でできるだけ動く、(3)昼寝は30分程度にとどめる、などがあります。それでも改善がみられない場合には、主治医にお薬の変更や追加をご相談ください⁸⁾。

痛み・しびれ

痛みやしびれが起きる理由には、パーキンソン病に関連する要因が隠れていることがあります。例えば、ドパミンの不足、姿勢の悪さ、筋肉のこわばり・運動不足、末梢神経障害などです。痛み、しびれへの対処には、まず、パーキンソン病以外に原因はないかを確認した後、(1)パーキンソン病の治療を強化する、(2)生活上の工夫をする、(3)鎮痛薬を使用するなどがあります⁸⁾。鎮痛薬は、主治医とご相談のうえご使用ください。

●パーキンソン病で痛みやしびれが起きる理由

しつこい痛みやしびれの背景には、パーキンソン病に関連する要因が隠れていることがあります。

ドパミンの不足

脳内のドパミン量が不足すると、痛みやしびれを強く感じやすくなる。そのため、ウェアリング・オフのオフ時に症状が強まりやすい。

末梢神経障害

足のむくみ、同じ姿勢が続くことによる神経の圧迫、合併する糖尿病などにより生じることがある。パーキンソン病自体による末梢神経障害も報告されている。



姿勢の悪さ

姿勢異常(前かがみ、首下がり、腰曲がり、斜めに傾くなど)が原因で、腰や首、背中の筋肉や骨、神経に負担がかかり、痛みが生じやすくなる。

筋肉のこわばり、運動不足

運動症状として現れる筋肉のこわばりや、治療薬が誘発する筋緊張異常(ジストニア)も痛みを引き起こす。運動不足による血流の悪化が筋肉のこわばりを強め、痛みの原因になることも。

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、pp86-87、2015より作成



花島 律子先生
からのコメント

パーキンソン病の非運動症状は、運動症状よりも“生活の質”を損なうこともあり、注意が必要なものです。パーキンソン病の非運動症状を抑える特別な薬物療法は、まだ充分開発されていませんが、生活の工夫や運動症状の改善により大きく改善することもありますので、対応を担当の医師に相談してください。

参考資料

- 1) 村田美穂(監修)：スーパー図解パーキンソン病。法研、東京、pp30-31、2014。
- 2) 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、pp12-15、2015。
- 3) Barone P, et al.: The PRIAMO study: A multicenter assessment of nonmotor symptoms and their impact on quality of life in Parkinson's disease. *Mov Disord.* 2009; 24(11): 1641-1649。
- 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、pp74-75、2015。

- 5) 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、pp88-93、2015。
- 6) 北一郎、ほか：うつ・不安にかかわる脳内神経活動と運動による抗うつ・抗不安効果。スポーツ心理学研究。2010；37(2)：133-140。
- 7) 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、pp76-77、2015。
- 8) 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、pp84-87 2015。