

## 健康

## まめに承らえましょや!

“おなご先生”の独り言in診察室

101

感じます。  
③動作緩慢 日常のすべての動作が遅くなり、動きそのものが乏しくなります。  
④姿勢反射障害 体が傾いたりしたときに、姿勢を

立て直すことが困難で転倒しやすくなります。  
次に重症度を示すヤール分類について説明しましょう。

1度 症状が片方の手足のみにみられます。

2度 症状が両方の手足にみられます。

3度 症状が両方の手足にみられ、前屈姿勢、小刻み歩行。日常生活の制限が少しあります。

4度 両方の手足に強い症状があり、日常生活に介助を要します。

5度 ベッドや車いすの生活で、日常生活に全面的な介助を要します。

パーキンソン病の治療は薬物療法が中心で、手術療法も行われています。ヤール分類で3度以上になると医療費の助成が受けられます。

さて、パーキンソン



病の人が日常生活において困ることは①歩行②書字③姿勢保持④寝返り⑤言葉—といわれています。現在のさまざまな機能を維持し低下させないためには薬物療法だけに頼るのではなく、できる範囲内のこと

は自分でする、積極的に体を動かすリハビリが大切です。

家庭でおすすめののがストレッチ運動。筋肉のこわばりをほぐすことは、日常生活の動作の改善につながります。できるだけ体をゆつくり動かし、一日に何回も繰り返しましょう。また、言葉が出てくるとも積極的に話をしましょう。歌を歌

つたりすることも良いことです。運動は理学療法士、言葉は言語聴覚士に相談してみてください。

(いんべ杉谷内科小児科医 院院長・杉谷美代子) 松江市東忌部町)

りびえくるの読者の皆さん、まめにしとられますか?

「暑くて動く気がしない」とノビてる方もおられのでは。まだまだ暑い夏は続きます。規則正しい生活を

心掛けて、元気で乗り切りましょう。

さて、今回は手足が震えたり、動作がゆつくりするなどの症状が現れるパーキンソン病についてお話ししましょう。

◇ ◇ ◇

パーキンソン病は、脳内にある神経伝達物質のドーパミンが減少して起こる病気。発病しやすい年齢は50歳以降ですが、例外的に20代の発症者もいます。残念

ながらその原因は不明で治療は困難を極めており、特定疾患(難病)に指定されています。

パーキンソン病の主な症状を説明しましょう。

①安静時の震え 手足が1秒間に4〜6回くらいの割合で震えます。症状は左右に生じますが、左右差があり、片側から起こってきます。

②筋固縮 筋肉がこわばり、関節を曲げ伸ばしするときに強い抵抗を

感じます。

③動作緩慢 日常のすべての動作が遅くなり、動きそのものが乏しくなります。

④姿勢反射障害 体が傾いたりしたときに、姿勢を

立て直すことが困難で転倒しやすくなります。

次に重症度を示すヤール分類について説明しましょう。

1度 症状が片方の手足のみにみられます。

2度 症状が両方の手足にみられます。

3度 症状が両方の手足にみられ、前屈姿勢、小刻み歩行。日常生活の制限が少しあります。

4度 両方の手足に強い症状があり、日常生活に介助を要します。

5度 ベッドや車いすの生活で、日常生活に全面的な介助を要します。

パーキンソン病の治療は薬物療法が中心で、手術療法も行われています。ヤール分類で3度以上になると医療費の助成が受けられます。

さて、パーキンソン