

健康たうん

2024年10月

秋

Vol.84

ご自由にお持ちください

発行/社会医療法人 平成醫塾 編集/広報企画委員会



特集

パーキンソン病について

医局

パーキンソン病について

リハビリテーション

「大きく動く!」パーキンソン病の体操

看護部

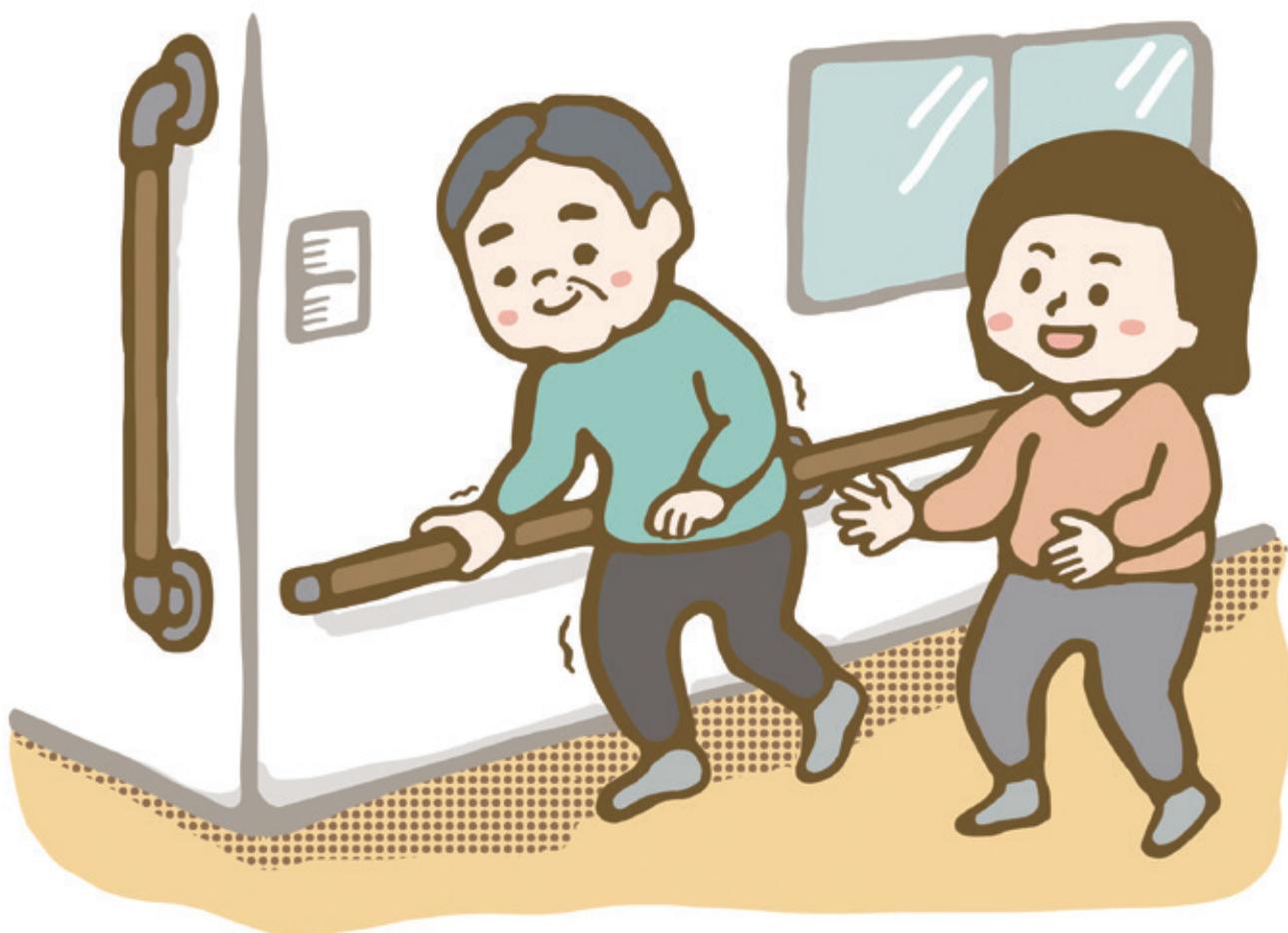
パーキンソン病患者の症状と在宅での介護のポイント

薬剤科

パーキンソン病の薬

裏表紙

マイナンバーカードの健康保険証利用・オンライン資格確認について



私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人 平成醫塾

特集

パーキンソン病について

医局 医師 細野 瑛



パーキンソン病は、世界中で数百万人が罹患している神経変性疾患です。有病率は比較的高く、日本国内では人口10万人当たり約150人であると推定されています。発症年齢は50〜70歳に多く、高齢になるほど有病率が高くなります。男性での有病率が高いといわれています。多くの研究がされていますが、病期の進行を抑えたり、止めたりする効果的な治療薬はまだ見つかっていません。

です。

安静時振戦は、軽微な場合は暗算などの精神的負荷によって初めて出現します。初発症状としては左右どちらかに出現することが多いといわれています。

筋強剛とは筋肉が硬くなり、動きがぎこちなくなることです。

動作緩慢とは動作が遅くなり、細かい動作が難しくなることです。起立時や寝返りなどの体位変換動作時に顕在化しやすいといわれています。これに関連した症状として、無表情でまばたきも減少する仮面様顔貌、書く文字が小さくなる小書症、小声、小刻み歩行などがあります。嚥下運動も減少するため流涎がみられることもあります。

パーキンソン病の症状

運動症状と非運動症状に分けられます。

●運動症状

主なものは、安静時振戦、筋強剛、動作緩慢、姿勢反射障害の4つ

姿勢反射障害は体のバランスが悪く倒れやすくなる現象であり、

転びやすくなるだけでなく前傾角

屈の姿勢への変化が生じたりします。さらに、前のめりになり突然小走りしてしまう状態を自身で制御できない、突進現象という歩行障害もみられるようになります。また、歩行時の最初の一步がなかなか出にくくなるすくみ足も生じ、方向転換時や狭い場所を通過する際に出現しやすいといわれています。

●非運動症状

嗅覚障害、感覚障害、睡眠障害、自律神経障害、精神症状や認知機能障害など多彩な症状が出現します。運動症状の発症よりも前に出現することも多いといわれています。

精神症状では、うつ症状がよく出現しやすいですが、うつ病よりも

気分変調性障害を呈することが多く、無関心、不安感の増強、喜びや快感などの感情が消失してしまう「アンヘドニア」といった精神症状が目立つようになります。

認知機能障害も経過中に出現することがあり、認知症の特徴として、初期は認知機能障害、特に記憶障害については目立たないことが多い、抑うつ症状や幻視を含めた行動心理症状が生じやすいといわれています。認知機能は経過の中で変動し、目標設定や計画立案、それらを効率的に実施することが困難になる遂行機能障害や注意障害、視力低下がないにも関わらず顔や物品の認識や簡単な道具の操作などが困難になる視空間機能障害が出現します。

パーキンソン病の原因

α-シヌクレインという神経細胞に存在するタンパク質の蓄積といわれています。このタンパク質が蓄積することによって、体の動きをスムーズにするために必要な物質であるドパミンを作り出している脳の「黒質」という領域の神経細胞の変性や減少が生じ、ドパミンの分泌量が減少することでさまざまな症状が出現します。

パーキンソン病の診断は、運動症状の4つがみられること、頭部MRI検査など画像検査で異常所見がないこと、抗パーキンソン病薬の投与によって症状が改善されることに基づきます。補助診断としてMIBG心筋シンチグラフィや、DATスキャンなどの機能画像検査で、パーキンソン病と同様の症状(パーキンソニズム)を生じる他の疾患との鑑別を行うこともあります。

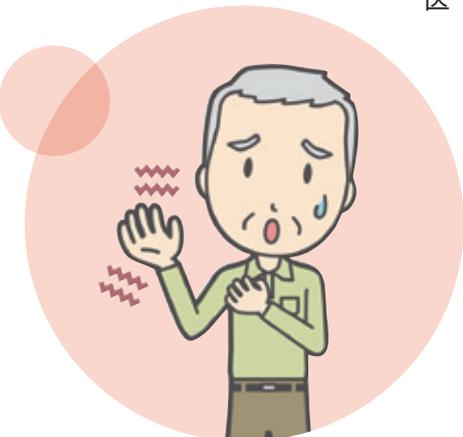
パーキンソニズムが現れる疾患

パーキンソン病以外にも、多系統萎縮症、進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症、血管性パーキンソニズム、特発性正常圧水頭症、薬剤性パーキンソニズムなどがあります。上記にあげたものとしては頭部MRIで特徴的な所見を認めるものが多いですが、薬剤性パーキンソニズムは抗精神病薬、抗うつ薬、胃腸薬、降圧薬など身近な内服薬で引き起こされる可能性があります。高齢者で、数週〜月単位で急速にパーキンソニズムが生じた場合は、薬剤性パーキンソニズムを考慮する必要があるため、かかりつけ医を受診するようにしましょう。

パーキンソン病の治療

薬物療法が中心です。運動症状に対する主な薬剤としては、L-DOPAやドパミン受容体刺激薬があります。患者さんによって職業などの社会的背景なども考慮して薬剤の選択、内服量の調整を行っていきます。

多様な症状が出現する疾患であり、年齢を重ねるほど有病率が増加する病気です。症状に心当たりがある方は、ぜひ一度相談してみたいかがでしょうか。





「大きく動く！」パーキンソン病の体操

リハビリテーション部
チームマネージャー 理学療法士 成田 麻以 / リーダー 言語聴覚士 井端 由紀 / 理学療法士 三坂 梓 / 作業療法士 佐藤 遥一

パーキンソン病は、身体の動きが徐々に悪くなる病気で、身体の震え（安静時振戦）、動きが遅く小さくなる（動作緩慢・無動）、筋肉がこわばる（筋強剛）、前かがみになり転びやすい（姿勢反射障害）などの症状や、声が小さくなる、単調になる、声が震えるなどの症状が現れます。そのため、身体を動かすことがおっくうになり、活動性が乏しくな

ることで、全身の筋力、柔軟性、持久力が低下します。パーキンソン病の体操の目的は、これらの症状を軽減すること、また、症状の進行を遅らせることです。

今回はご自宅で行えるパーキンソン病の体操と発声練習をご紹介します。ポイントは「大きく動く！大きな声を出す！」です。どの練習も継続していくことが大切です。

パーキンソン病の4大症状



動作緩慢・無動



安静時振戦



筋強剛(筋固縮)



姿勢反射障害

体幹のストレッチ

左右往復10回

1

あおむけに寝る



両手を開く

両膝を立てる

2



左右にゆっくり膝を倒す

椅子に座って手足の運動

左右10回ずつ

1



2



3

最初の姿勢に戻り
左右繰り返す

ポイント

大きく動く

立ち上がり

5~10回

1



2



3



4



発声練習

声が大きくなりコミュニケーションが取りやすくなったり、飲み込みや表情が良くなるなどの効果が期待できます。

自分の声は小さくないと思いがちです。聞き取りやすい声の大きさを心がけましょう。

- 1 「あ・い・う・え・お」
- 2 「おはよう」「ってきます」などの挨拶のこぼし
- 3 新聞、雑誌の音読

ポイント

● 大きな声で ● かすれ声ではなく、きれいな声で

当院ではパーキンソン病のリハビリテーションとしてLSVT®BIG・LSVT®LOUDを行っております。

LSVT®BIG・LSVT®LOUDは、米国で考案されたリハビリテーションプログラムで、当院には3名の有資格者がいます。LSVT®を実施するにあたり、医師の診察が必要となります。当院地域連携室にご相談ください。

パーキンソン病患者の症状と在宅での介護のポイント

看護部 教育担当師長 羽坂 美佳



家族が全て介護するのではなく、患者さんのできる能力を見極め、ゆっくり見守ることも大切です。

パーキンソン病とは、脳内の神経に異常が起こり、身体に支障が出てしまう病気です。ゆっくり進行していく特徴があり、現在の医学では完

ければ体の動きが鈍くなり症状が悪化してしまうため、自己判断で飲み方を変えないようにしましょう。

2. 軽い運動が症状を軽減させる

軽い運動は体力を維持することに加えバランス能力低下予防になります。

3. 精神症状(幻聴・幻覚)が現れることがある

パーキンソン病患者の在宅における看護では、病気の症状を理解し、身体面に加えて精神面でも支えていく必要があります。

パーキンソン患者の30%に現れるといわれており、「悪口を言われている」「赤ちゃんが見える」「虫がたくさん見える」など症状はさまざまです。このような症状があるときは主治医へ相談してください。

食み込む力が低下し、食べる動作もゆっくりになります。そのため、こぼすことも多くなります。一人で食べられるように介護食器やエプロンを使用することも必要です。

●食事

●更衣

自分で着替えることも運動につながります。ゆっくりでも自分で着替えられるように、伸び縮みしやすいものや、ボタンからマジックテープに変更することも必要です。

●入浴

浴室内での転倒に注意。滑り止めマットやシャワーチェアなど必要な用具を用意しましょう。

日常生活における留意点は？

1. 服薬管理をしっかり行う

医師は、患者さんの症状に応じて薬を選び、用量や服用時間を定めています。約束どおりに内服しな

介護する上でのポイントは？

●環境

転倒に注意することが必要で



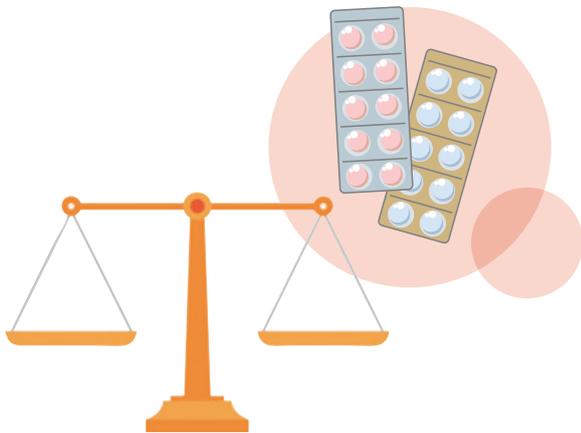
パーキンソン病の薬

薬剤科 佐々木 明子

パーキンソン病とは、中年以降の方に発症する頻度の高い病気です。神経伝達物質のうち、黒質という部位でつくられる「ドパミン」が減少することにより、うまく運動ができなくなります。指定難病6に該当する場合があります。残念ながら、今のところ完治はありませんが、進行を遅くするよう、医療スタッフと協力し疾患と上手につき合っていきましょう。

パーキンソン病には、4つの症状があります。安静時振戦、筋強剛、動作緩慢、姿勢反射障害です。治療法は、次の4療法があります。

- ・薬物療法
- ・デバイス療法(DAT療法)
- ・外科療法
- ・リハビリテーション



今回は、治療法の基本となる薬物療法についてお話しします。正常な方は、神経伝達物質の黒質からドパミンが供給され、左図の天秤のように均衡を保持しています。何らかの原因でドパミンが不足すると、バランスが崩れることでうまく運動ができなくなってしまうのです。その場

合、お薬でドパミンのバランスをとります。薬物治療には10カテゴリーがあります(左表)。これらから必要なものを組み合わせ治療します。このように複数の薬剤を使用します。使うことのできない薬があったり、併用することで影響が出るこ

ともあります。処方されたお薬は、必ず、飲む時間と飲む量を確認し、自己判断で中止することなく、しっかりと医療機関での指示を守って服用しましょう。

(参考)
 ・今日の治療指針2024
 ・今日の治療薬2024
 ・パーキンソン病診療ガイドライン2018
 ・難病情報センターWebサイト

■パーキンソン病の主な治療薬

- 1.レボドパ含有製剤
- 2.MAO-B阻害薬
- 3.COMT阻害薬
- 4.ドパミン受容体刺激薬(内服薬、貼付薬)
- 5.アデノシンA2a受容体拮抗薬
- 6.抗コリン薬
- 7.ドパミン遊離促進薬
- 8.ノルアドレナリン前駆物質
- 9.レボドパ賦活薬
- 10.レストレググ症候群治療薬

マイナンバーカードの 健康保険証利用・ オンライン資格確認について



マイナンバーとは、日本に住民票を有するすべての方が持つ12桁の番号です。2021年10月から、マイナンバーカードが医療機関・薬局で健康保険証として本格的に利用できるようになりました。

オンライン資格確認とは、患者さんの保険資格情報等をその場で確認できる仕組みです。当院では、2022年8月1日から外来診療で、9月1日から入院診療でマイナンバーカードを保険証として利用開始しています。

● 現行の健康保険証の発行について

2024年12月2日から新規発行が終了し、マイナンバーカードの健康保険証利用を基本とする仕組みに移行することとしています。同時点でお手元にある有効な健康保険証は、その時点から最長1年間[※]使用することができます。[※]有効期限が2025年12月1日より前に切れる場合はその有効期限まで

また、2024年12月2日以降、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やお手元にカードがない方などは、ご本人の被保険者資格の情報などが記載された「資格確認書」が交付される予定です。そちらを医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリット

- 医療機関を受診した際に、自身のお薬の履歴や過去の特定健診の情報等の提供に同意すると、医師等からより多くの種類の正確な情報に基づいた総合的な診断や、重複する投薬を回避した適切な処方を受けることができます。
- 医療機関等で高額な医療費が発生する場合でも、マイナンバーカードを健康保険証として使うことで、一時的に自己負担したり、役所で限度額適用認定証の書類申請手続きをする必要がなくなります。

上記などのメリットがあり、医療機関等を受診する際は、マイナンバーカードを健康保険証としてぜひご利用ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用登録は簡単です

マイナンバーカードの健康保険証利用登録は、マイナンバーカードを取得した後に、以下の3つのいずれかの方法でお申し込みができます。

1. 医療機関・薬局の窓口には設置されている顔認証付きカードリーダーを利用して健康保険証の利用登録をする
2. マイナポータルにログインして、「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」から利用登録をする
3. セブン銀行のATMで健康保険証の利用登録をする

運営施設



社会医療法人平成醫塾
苫小牧東病院

〒053-0054
苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL(0144)55-8811 FAX(0144)55-8822
E-Mail: heiseizyuku@tomahigashihsp.or.jp



社会医療法人平成醫塾
あびら追分クリニック

〒059-1911
勇払郡安平町追分本町1丁目43番地
TEL(0145)25-2531
FAX(0145)25-2239



苫小牧市明野地域包括支援センター
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目2番4号
TEL(0144)53-4165 FAX(0144)53-4166

企業主導型保育事業 ペンギン保育園
〒053-0054 苫小牧市明野新町4丁目22番23号
TEL/FAX(0144)84-7670