

パーキンソン病

手足の震え、こわばり

50歳代から発症、うつ症状も

50歳代になって手足の震えが出た！それはパーキンソン病かもしれません。日本では10000人に1人、10万人以上の患者がいると推定される難病です。発症したら本人や家族はどのように対処したらよいのでしょうか。

パーキンソン病は、基本的な運動や動作をつかさどる大脳基底核の神経細胞の減少によって、ドーパミンという神経伝達物質が十分に作られなくなり、神経同士の連絡がうまくいかなくなることで引き起こると考えられています。なぜ神経細胞が減少するのかは解明されていませんが、いくつかの要因が重なって起こるようです。

症状は手足の震え（振戦）、手足のこわばり（固縮）などで、身体の片側に始まり、他の部分へ進行する特

パーキンソン病の主な症状

症 状	具体的に・・・
安静時振戦	じっとしているときに手・足が震える
	指先で丸薬を丸めるような動き
	足の場合、震えからかかとで床を打つような動きをする
動きが鈍くなる	無動＝動作が乏しく、極めてゆっくりになってしまうこと 動作の開始に時間がかかる 顔の表情が乏しく仮面様顔貌になる
	寡動＝無動よりやや軽い症状
姿勢反射障害	転びやすい
	バランスが取りにくい
固 縮	身体がこわばる
	関節屈伸時に、ガタガタと抵抗を感じる歯車様固縮はパーキンソン病の特徴
自律神経症状	便秘、排尿障害、起立性低血圧など
精神症状	うつ、不安、認知症、睡眠障害など

徴があります。じっとしているときに片側の手や足が震えたり、やや前屈みになって歩いたり、歩き方が小刻みになったりします。歩くときはすくんで最初の一步が出にくいのに、歩き出すとダダダッと突進するような状態が見られます。

患者の多くは50歳代以上で発症し、2人に1人は、



うつ症状を抱えていると言われている。この年代は仕事面や老後など将来の不安から悩みを抱え、うつ状態になる可能性ががあります。逆にうつ病からパーキンソン病を発症するケースも見られます。

パーキンソン病は長い時間をかけてゆっくりと症状が進行します。適切な治療とリハビリを続けながら前向きに生活を楽しむことが大切です。動きが緩慢になるため周囲はハラハラ、イライラしますが、本人のリハビリになると考えて、手を出したくなるのを我慢

乾燥から肌を守る

保湿剤など 上手に使う

冬は空気が乾燥し、年齢性別に関わらず肌の乾燥も起こりやすくなります。肌の乾燥はシミやシワの原因になるだけでなく、不快な痒みをもたらします。化粧水や保湿クリームを上手に使って肌を乾燥から守りましょう。

肌の表面は角質層という非常に薄い組織で覆われています。角質層の細胞はブロック状になっており、細胞間脂質という物質で繋ぎ合わされています。この角質層のブロッ

クは皮脂膜（皮膚表面の汗や脂）によって守られています。

肌は角質層のブロックが整っていることで水分を保持するのですが、寒くなると肌が乾燥してくと、皮脂膜を作る物質の分泌が衰え、角質層のブロックが壊れがちです。ブロックが壊れて水分が失われると、さらに角質層の状態が悪くなり悪循環が起きます。

肌を清潔に保つことは大切ですが、あまり肌を

洗いすぎると、皮脂膜が取れて角質層のブロックが壊れる原因となります。洗顔や入浴の時には、ぬるめのお湯で優しく洗うのがよいでしょう。

角質層のブロックを壊さないようにするには、肌に化粧水や保湿クリームを塗って水分や脂分を補充する方法があります。最近ではセラミドという物質を配合した化粧水や保湿クリームが多く見られます。セラミドは細胞間脂質に含まれている成分なので、肌の保護効果が見込まれています。

し、危険回避の見守りに徹することです。

症状が進行するにつれて、介護する人の負担は増加します。介護を一人で抱え込まず、いろいろな支援体制の利用を考えましょう。

運動症状が主な場合は症状の安定や緩和、日常生活の向上のために運動療法が有効です。毎日の習慣としてストレッチ運動に取り組みのもよいでしょう。病状に合わせて専門的なトレーニングを加えれば、症状の軽減や苦痛の緩和に一層つながります。