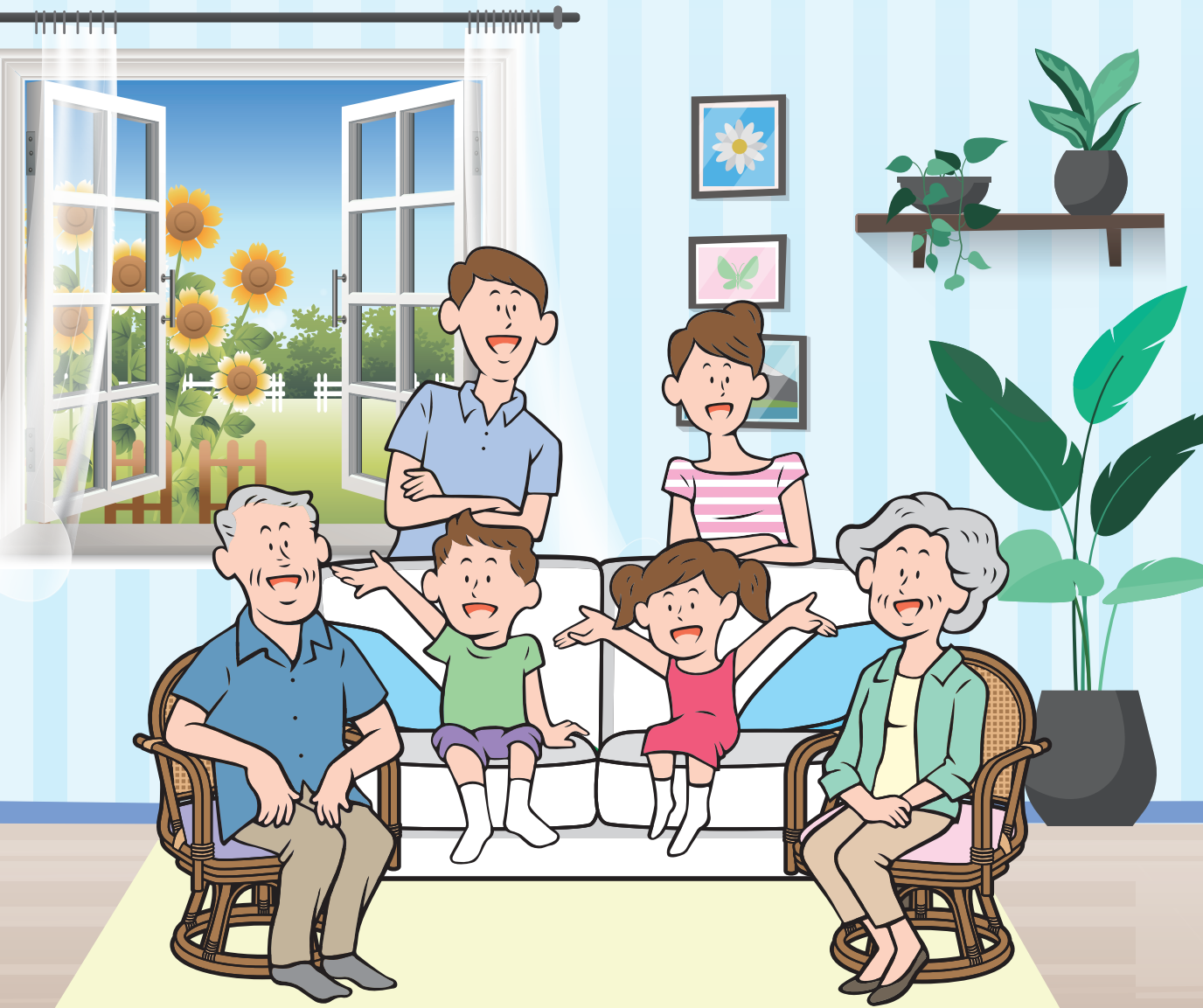


パーキンソン病患者さんのための—— 日常生活サポートブック

夏の過ごし方

〔監修〕好永 順二 先生（よしなが神経内科クリニック 院長）



散歩や運動は涼しい時間帯に行いましょう

夏と冬の運動不足は脚力の衰えにつながるため、運動の継続はとても重要です。しかし、気温が高い夏場は、体温も上昇しやすく、脱水や熱中症に十分に注意する必要があります。パーキンソン病になると、自律神経の働きが乱れ、発汗障害（発汗減少、発汗過多）が生じやすくなります。発汗障害があると、体温調節が難しくなります。夏場の直射日光を長時間にわたり浴びると体温が上昇し、熱中症のリスクが高まるため、散歩や運動は1日のうちの涼しい時間帯に行いましょう。



体調の悪いときは運動をしないことも大切です

体調が悪いと、体温調節がさらに難しくなり、熱中症につながりやすくなります。体調が悪いときには、毎日続けている運動であっても、無理にまで行わないようにしましょう。

時間を決めて水分補給を行いましょう

発汗障害によって下半身から汗が出にくくなる一方で、胸の上部から顔面にかけて、特に顔面に多量の汗をかくようになります。「顔の汗が気になるから水分はとらない」という方もいるようですが、脱水や熱中症につながり危険です。また、高齢者ではのどの渴きを感じにくくなる傾向があります。のどが渇いていなくても、時間を決めて一定量の水分をとるようにしましょう。



塩分も適度にとりましょう

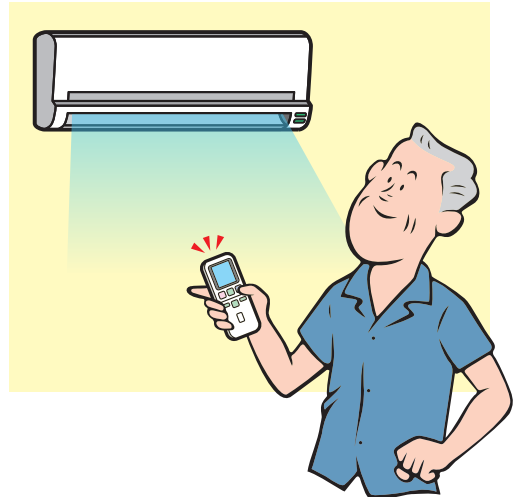
汗をかくと水分といっしょに塩分も失われます。そのため、水分補給にはスポーツドリンクや経口補水液などを利用して塩分も補給するとよいでしょう。



塩分については、「減塩」に取り組んでいる方もいると思いますが、極端に減らすと、汗をかきやすい夏場は塩分が不足してしまうため、お茶うけに梅干しを食べるなど塩分を適度にとるようにしてください。

室内の温度を適切に保ちましょう

夏場は室内でも熱中症に注意する必要があります。パーキンソン病では体温調節が難しくなるため、エアコン(冷房)を利用して室内の温度を適切に保ちましょう。

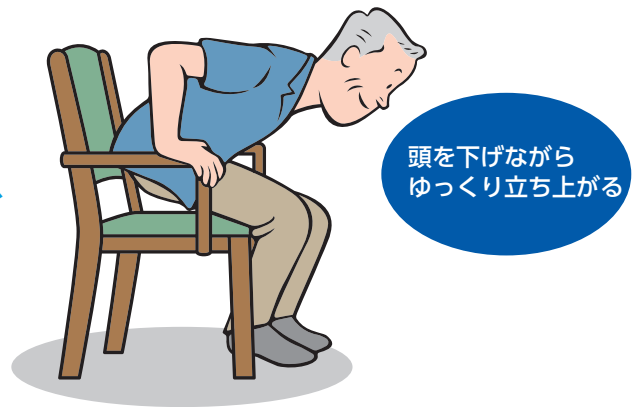


立ちくらみに注意しましょう

夏場は気温とともに体温も上昇し、体内の熱を放出しようと血管が拡張するため血圧が下がりやすくなります。そのため、立ち上がったときに血液が足にたまり、一時的に脳への血流が減少することで、立ちくらみが生じることがあります。急に立ち上がることは避け、頭を下げながらゆっくり立ち上がると、立ちくらみが生じにくくなります。

特に注意が必要な場面

- ・朝、起き上がる時
- ・トイレで便座から立ち上がる時
- ・浴槽から出るとき
- ・食事のあと(食事で血液が胃腸に集まり、血圧が低下する)



〈参考資料〉

柏原健一：パーキンソン病のことがよくわかる本. 講談社, 東京, 2015
織茂智之：患者のための最新医学 パーキンソン病 改訂版. 高橋書店, 東京, 2019
山之内 博：よくわかる最新医学 新版 パーキンソン病. 主婦の友社, 東京, 2009
高橋良輔：病気がわかる本 パーキンソン病を知りたいあなたへ. NHK出版, 東京, 2016

Q1 夏になると食欲がなくなり、食事が進まないのですが、 どうしたらよいのでしょうか。

食欲がないときでも、栄養補助食品のゼリーやアイスクリームなら食べられるという患者さんもいます。食事をとるのが難しい場合は、こうした栄養補助食品を利用するのもよいでしょう。

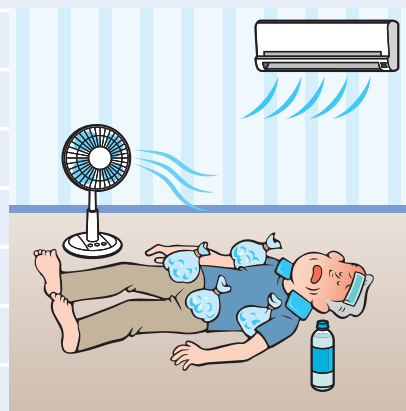
Q2 暑くなってくると熱中症が心配なのですが、 家族はどのようなことに気をつければよいのでしょうか。

パーキンソン病の患者さんは転倒しやすく、転倒した場合に一人では起き上がれないこともあります。夏場に一人で外出したときに転倒し、起き上がることができずに熱中症になってしまった患者さんもいます。こうした事態を招かないためにも、ご家族が患者さんの行動を常に見守ることが大切です。特に、環境省・気象庁による「熱中症警戒アラート」が出たときには十分に注意しましょう。

また、頻尿などを気にして水分を控えてしまう患者さんもいますが、熱中症を防ぐためにも、こまめに水分摂取をすすめてください。推奨されている飲水量は1日あたり500~1,000mLです¹⁾。患者さんのご家族のなかには、お茶や水を入れた500mLのペットボトルを毎朝2本用意し、その日のうちに全部飲むようすすめている方もいます。

Q3 熱中症の症状や応急処置について教えてください。

熱中症の初期症状として、めまい、ふらつき、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)などがあります¹⁾。これらの症状がみられる場合は、涼しい場所に移動して体を冷やし、水分・塩分を補給してください¹⁾。さらに、露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで仰いんだり、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げます²⁾。症状が進むと、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感などが生じます。そのような場合はすぐに医療機関を受診してください。



〈参考文献〉

1) 日本救急医学会. 熱中症診療ガイドライン2015 (<https://www.jaam.jp/info/2015/pdf/info-20150413.pdf>)

2) 公益財団法人全日本病院協会. みんなの医療ガイド「熱中症について」:
URL: <https://www.ajha.or.jp/guide/23.html> (2023年5月26日に利用)