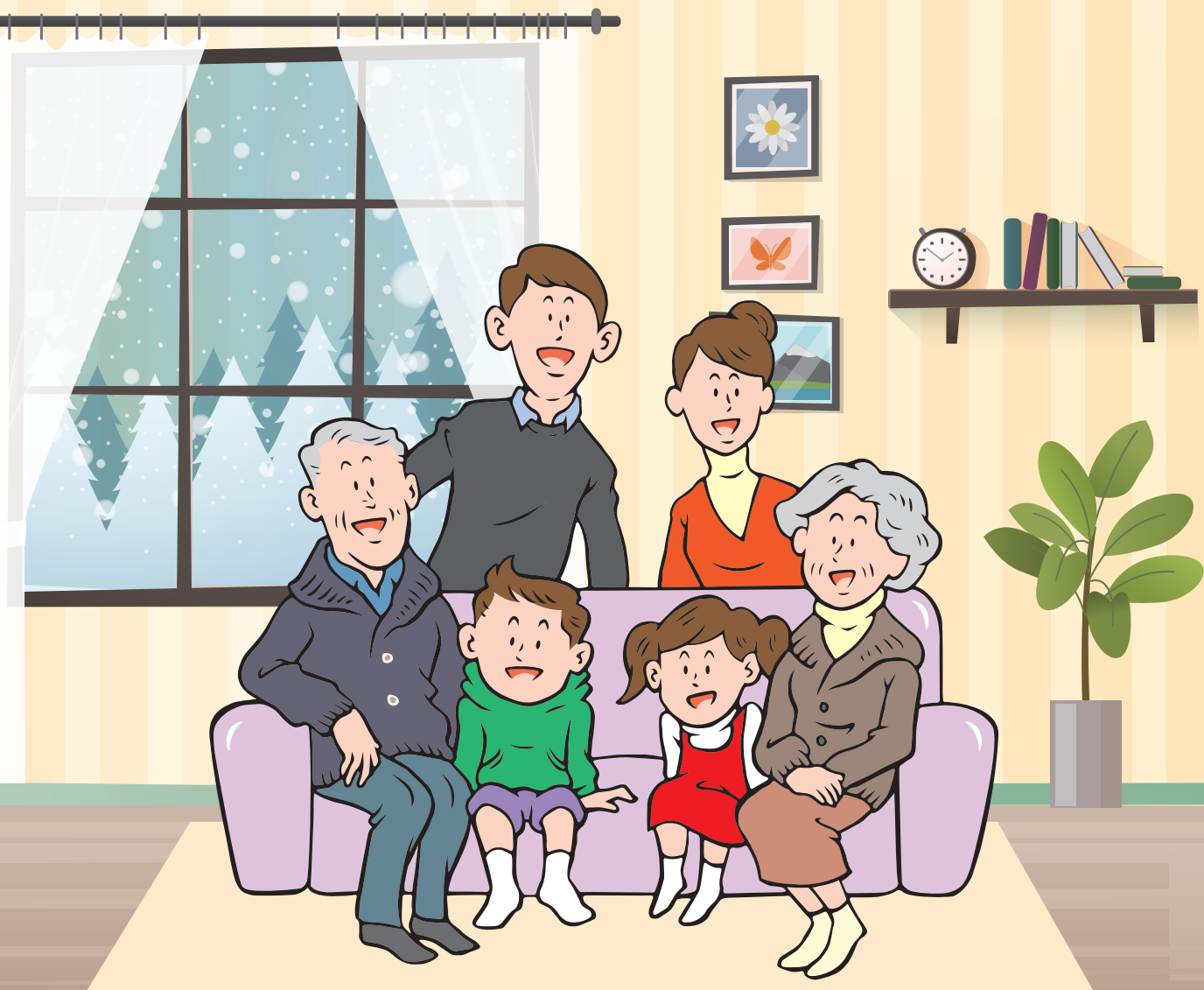


パーキンソン病患者さんのための—— 日常生活サポートブック

冬の過ごし方

〔監修〕好永 順二 先生（よしなが神経内科クリニック 院長）



起床後はゆっくり動き始めましょう

冬場は体が冷えやすく、筋肉がこわばる(筋強剛)^{きんきょうごう}、動きが遅くなる(動作緩慢)^{どう さかんまん}などのパーキンソン病の運動症状が増強します。そのため、「寒いと体を動かしにくい」という患者さんは少なくありません。体の動きが悪くなると、転倒などの事故が生じやすくなります。特に朝の起床時は、体の動きが悪くなることが多く、転倒などを防ぐためにも、起き上がる、立ち上がるなどの動作は慎重にゆっくり行いましょう。



体を冷やさないようにしましょう

パーキンソン病になると、末梢の血液循環が悪くなります。そのために、手足が冷えやすくなり、足がむくむこともあります。また、手足や耳たぶなどにしもやけが生じやすくなります。冬場は暖房を工夫して室内を暖かくしたり、下着を1枚よぶんに着たり、厚めのくつ下を履く、外出時はマフラー、手袋、耳あてを使用するなど、防寒と保温に努めましょう。使い捨てカイロもおすすめです。

パーキンソン病の患者さんは手足の先が特に冷えやすいのですが、靴用の使い捨てカイロを使用すると足先が冷えるのを防ぐことができます。



全身の血行をよくしましょう

体を温めると血液の循環がよくなります。入浴はもちろん、足湯もおすすめです。お湯で足を温めることで全身の血行がよくなり、冷えやむくみの解消につながります。また、保湿クリームの中には、保湿だけでなく血行を促す作用を持つものもあるので、特に冬場は使用を検討してみても良いでしょう。





排尿障害がある場合は医師に相談しましょう

パーキンソン病では、^{か かつどうぼうこう}過活動膀胱などの排尿障害が生じやすくなります。夜間頻尿になると、頻りにトイレに行くため、睡眠不足になることもあります。

冬場は汗をかく機会が減り、発汗量が減少するため、夏場よりも尿量が増えますし、体が冷えを感じると、膀胱の神経が刺激されて尿意を感じやすくなります。そのため頻尿が生じやすくなります。体を冷やさないことが大切です、特に下半身を温かくするようにしましょう。

薬によって症状が改善することもあるため、排尿障害がある場合は、パーキンソン病の主治医、あるいは泌尿器科医に相談しましょう。



軽くて保温性にすぐれた寝具を使いましょう

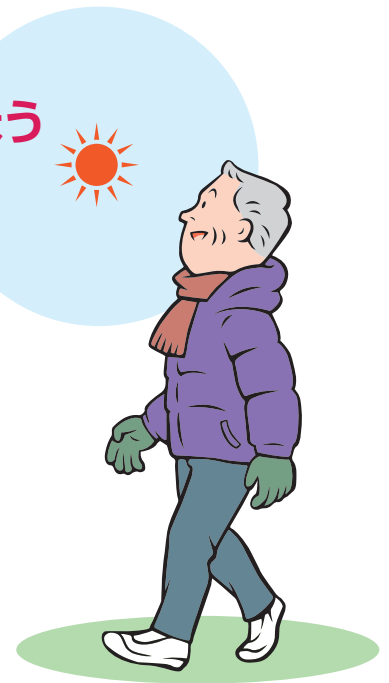
パーキンソン病の進行に伴い、寝返りが困難になります。寝返りがスムーズにうてないと中途覚醒につながるため、寝返りがうちやすくなるように、寝具は羽根布団など軽くて保温性にすぐれたものがおすすめです。

暖かい日はできるだけ外出しましょう

冬場は家にこもりがちになり、運動量が低下してしまいます。運動量を増やすためにも、暖かい日はできるだけ外出し、体を動かしましょう。

デイケア(通所リハビリテーション)などを利用して、屋内でリハビリを行うのもよいでしょう。

また、雪の日などの外出時は滑りやすくなるため、転倒に注意が必要ですが、付き添いの方が患者さんの手を引いて歩くことで転倒防止につながります。



〈参考資料〉

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

服部信孝：ウルトラ図解 パーキンソン病。法研、東京、2020

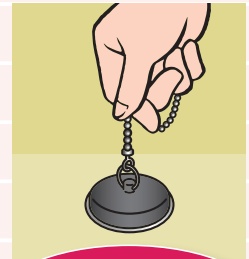
柏原健一：パーキンソン病のことがよくわかる本。講談社、東京、2015

Q1 特に冬の朝は、なかなか布団から起き上がれないのですが、どうしたらよいのでしょうか。

パーキンソン病の患者さんは寝返りを打つのが容易ではないため、朝まで同じ姿勢で眠っている方が少なくありません。そのため、「朝、目が覚めたときに体が固まっていて、無理に動くと痛い」などと訴える患者さんもいます。そのようなときには、すぐに動こうとせずに、布団のなかで手足の関節を曲げたり伸ばしたりといった「起き上がるための準備体操」を3分程度行くと、起き上がりやすくなります。

Q2 冬の寒い時期はお風呂でゆっくり体を温めるようにしていますが、何か気をつけることはありますか。

入浴によって適度に体を温めると体が動きやすくなります。その一方で、体が温まってくると眠気が生じ、浴槽につかたまま眠ってしまうこともあるため、十分に注意する必要があります。万一、入浴中に眠ってしまい、浴槽内で溺れそうになった場合はあわてずに、まずは浴槽の栓を抜いてください。また、万一の事態に備えて、入浴中は浴槽の栓の近くに手を置くようにしましょう。



緊急のときは、
まずお風呂の栓を
抜きましょう

Q3 パーキンソン病の場合、感染症が流行している時に、特に注意が必要なことはありますか。

感染症が流行している時では外出を控えている患者さんも多いと思いますが、運動不足にならないよう注意してください。1日1回、テレビ体操・ラジオ体操を行い、20分程度歩くようにしましょう。

