

どうする？

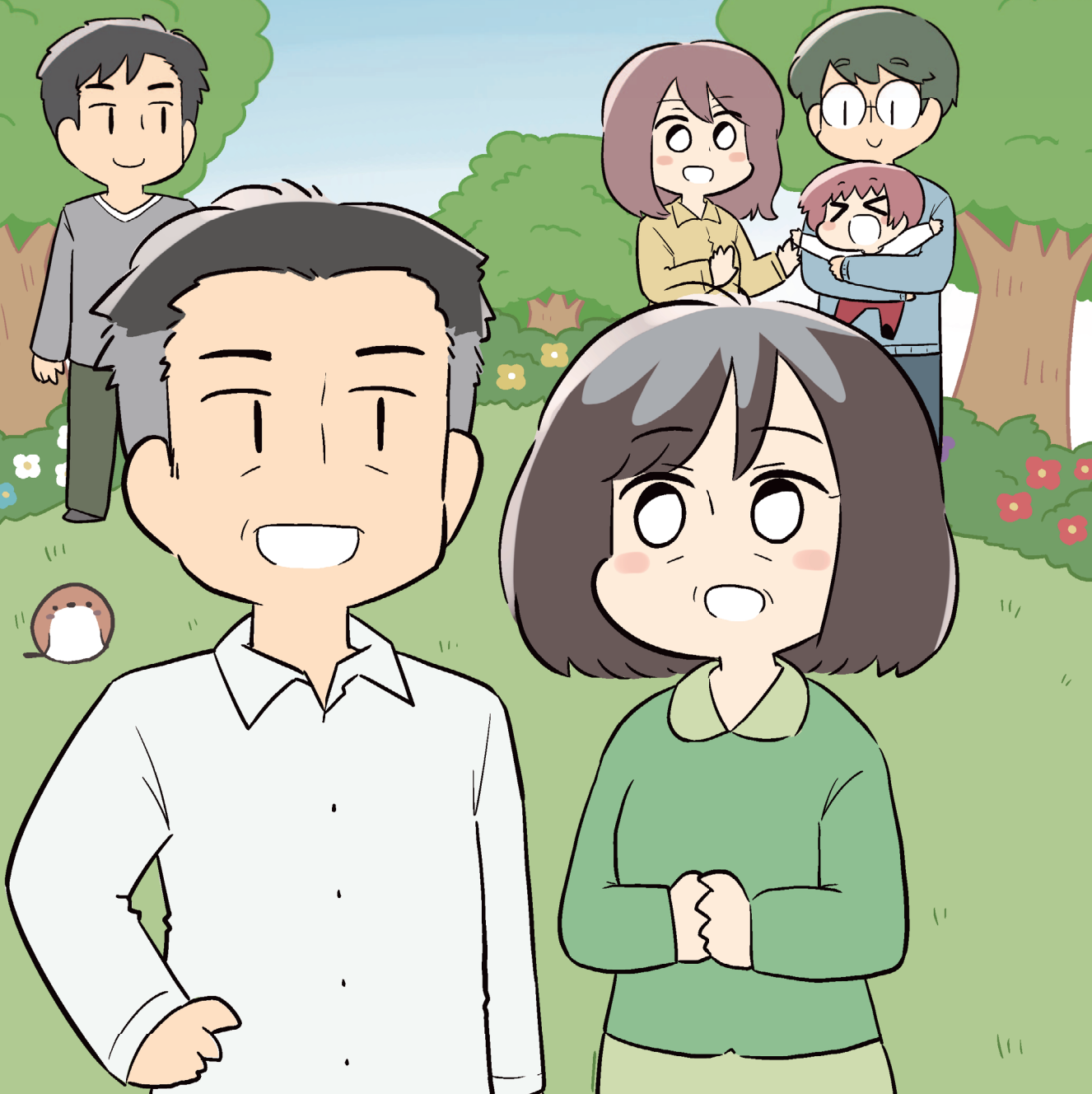
パーキンソン病との付き合い方

For a good life journey

監修：順天堂大学医学部 神経学講座
准教授 西川 典子先生

制作：小野薬品工業株式会社

作画：株式会社シンフィールド



長瀬家の人々



ながせ みちこ
長瀬 美智子(60歳)

大阪府出身

夫と息子との3人暮らし

48歳の時に友人の紹介で婦人服専門店で接客のパートタイムを始める

パーキンソン病の罹病期間:5年

ホーン&ヤール重症度分類2



ながせ しんじ
長瀬 伸二(65歳)

夫 大分県出身

出版会社の営業として長年勤務

単身赴任を経て、7年前自宅に戻る



さき
早紀(34歳)

長瀬家長女

近隣の市に、夫と長男(5歳)と3人暮らし



りょうた
亮太(31歳)

長瀬家長男

地元の大手酒造メーカー勤務

仕事優先の生活で、独身

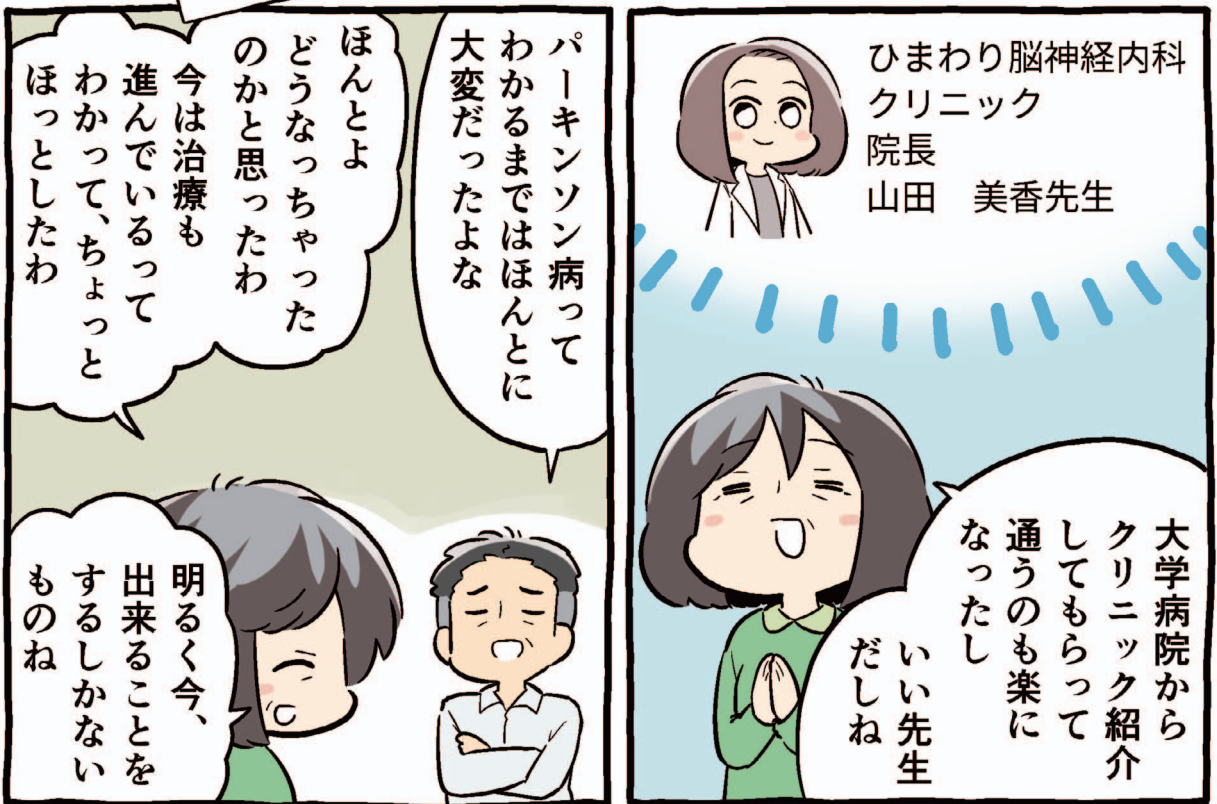
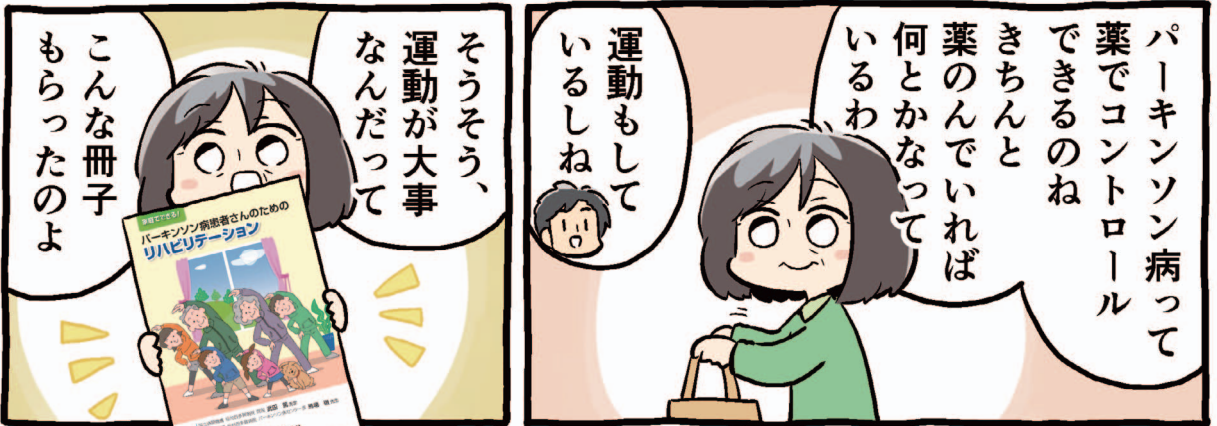
あ ら す じ

長瀬美智子は、40歳ごろから便秘やよく眠れないといった症状に悩まされていた。

色々な過程を経て、55歳でパーキンソン病と確定診断される。

脳神経内科クリニックに通い、しばらく調子が良かったが、最近、ちょっと悩みがでてきた…

1週間前



パーキンソン病と診断されるまで

2017年

最近
疲れやすいって
いうか、
だるいし、
食欲があまり
ないの

あまり眠れない
からかしら…
めまいとか
どきどきする
こともあって



2016年ごろ

息子の就職、娘の結婚、出産…
夫が単身赴任から自宅に戻る

これで
一段落だわー



数年前は
こんなだった
のよねー



どうしたら
いいのー(涙)
なんだか
体がこわばって
よく眠れない



ちよつといいかも
…って思ったけど、
また戻っちゃった

ちよつといいかも
…って思ったけど、
また戻っちゃった



2018年
精神科

眠れない？
体がこわばる？
疲れですかね
お薬だしますよ

お薬だしますよ



よくなるわ

外に出たくない
もしかして
メンタル？

外に出たくない
もしかして
メンタル？

お腹重い
便秘もひどく
なった気がする



オレのかかりつけの
クリニック、循環器内科に
一緒に行ってみるか

どきどきするなら
心臓も心配だし

疲れが出たので
はないですか

循環器内科
クリニック

特に血圧や
心電図も
問題ない
ですよ

整形外科
行ってみよう
かしら

足が重いし、
腰や首も調子
よくないの

整体

調整しましたよ

しばらく通って
みてください

体操したり
歩いたりしても
変わらないわ

整体行って
みようかな

整形外科
クリニック

特に悪いところは
ないですよ

身体を動かした
ほうがいいですよ

精神科

総合病院
紹介するから
一度みてもらって

総合病院

大学の
脳神経内科を
紹介しましょう

2019年
大学病院

ええー！
パーキンソン病？

私が？

なんで
パーキンソン病に
なったのかしら？

寝たきりに
なるの？

どれくらい
生きられる
かしら

治療費は高いの？



ずっと調子よかったのに、最近なんか調子悪いのよね

家族には心配させちゃうからなかなか言えないんだけど

たまにこんなことがあるのよね…

体の中で何か異変が起こっている？

朝



おーい、まだかー？

待たせてごめんなさい
ボタンやズボンのホックがなかなか留まらなくて

着替えに時間がかかる



朝食を食べて薬を飲んだら、ちよつと動きやすくなってきた！

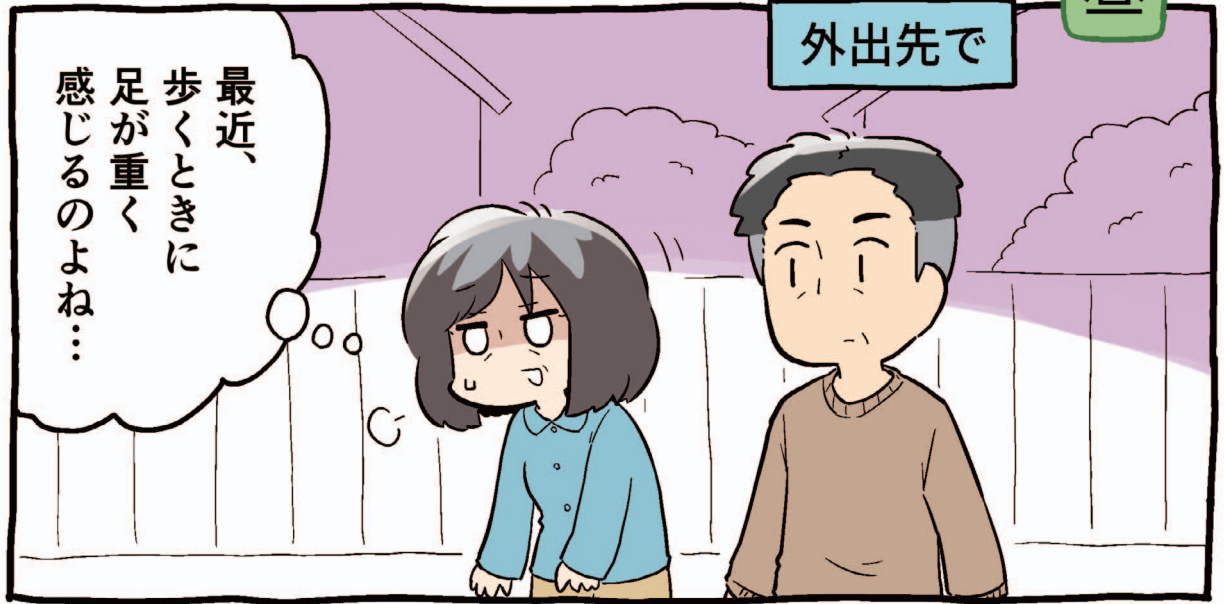


気のせいだったのかしら？

薬効してるし大丈夫ね

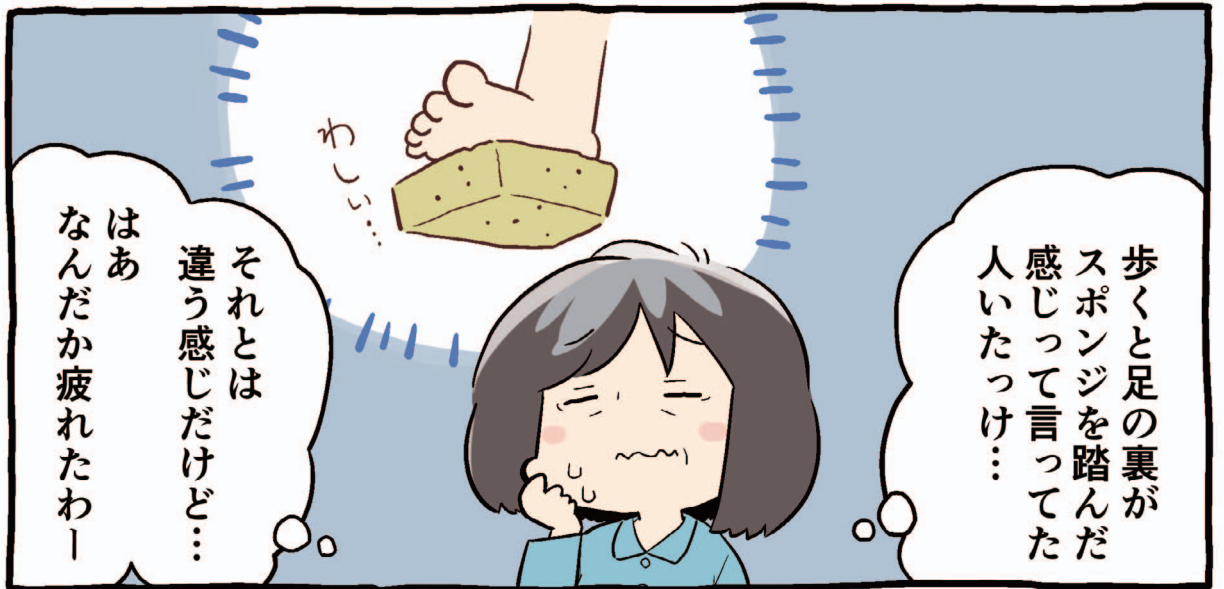
外出先で

最近、
歩くときに
足が重く
感じるのよね…



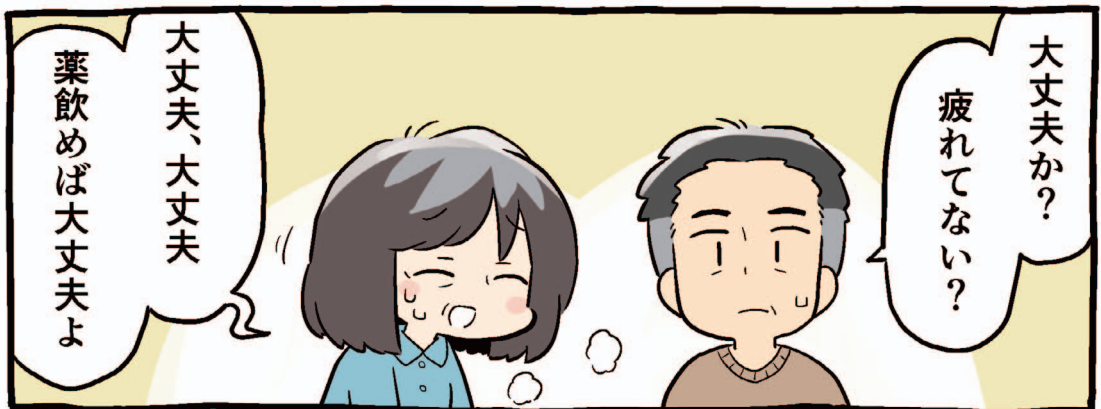
歩くと足の裏が
スポンジを踏んだ
感じって言った
人いたっけ…

それとは
違う感じだけど…
はあ
なんだか疲れたわー



大丈夫か？
疲れてない？

大丈夫、大丈夫
薬飲めば大丈夫よ



夜

お皿を落とす
瓶のフタが開けられない

手に力が入らなく
うまくできないわ…



私は大丈夫だけど、

洗髪するのに、右手が
うまく動かない、

左右差があるって
いう話も聞いたこと
あったわ…

入浴時



なんだか、
前と違う感じが
するけど…

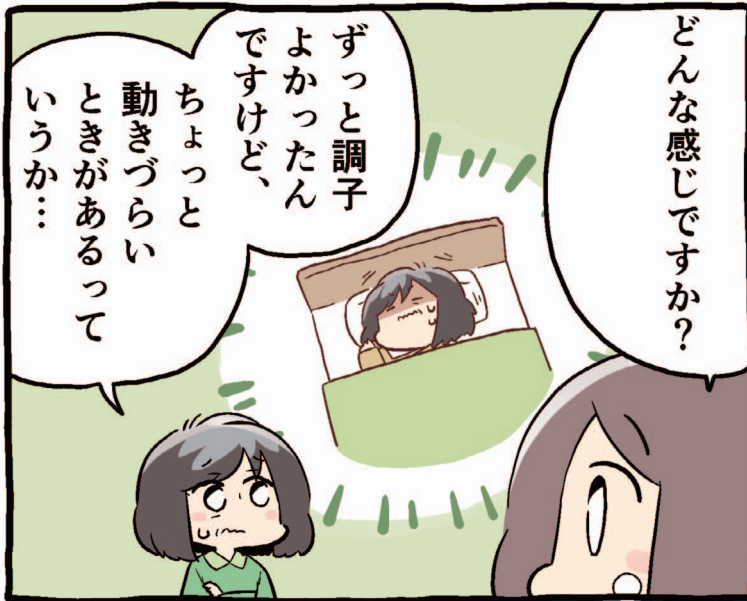
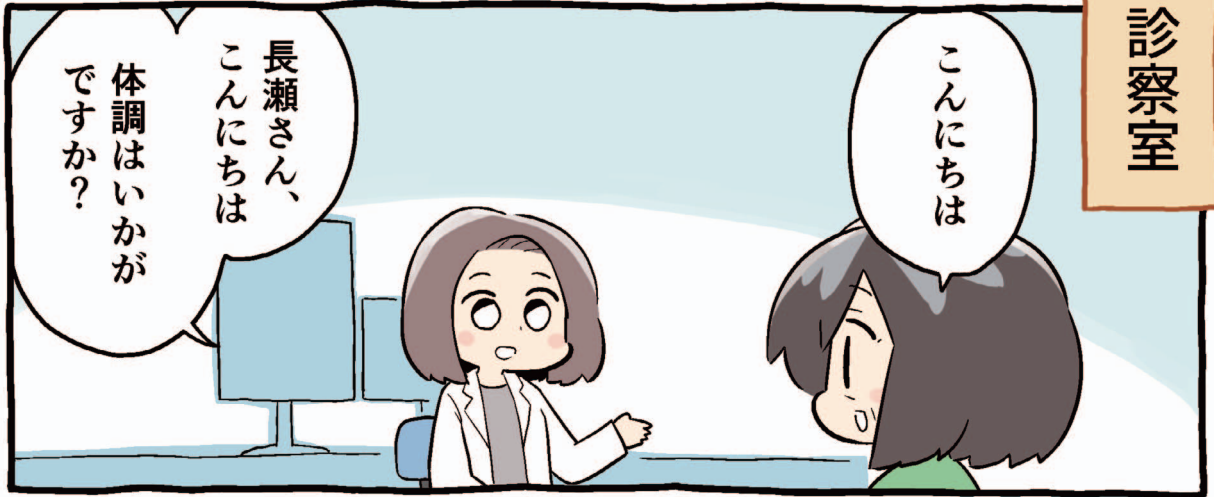
そういえば、
同じ病気の友達の
お母さんも、

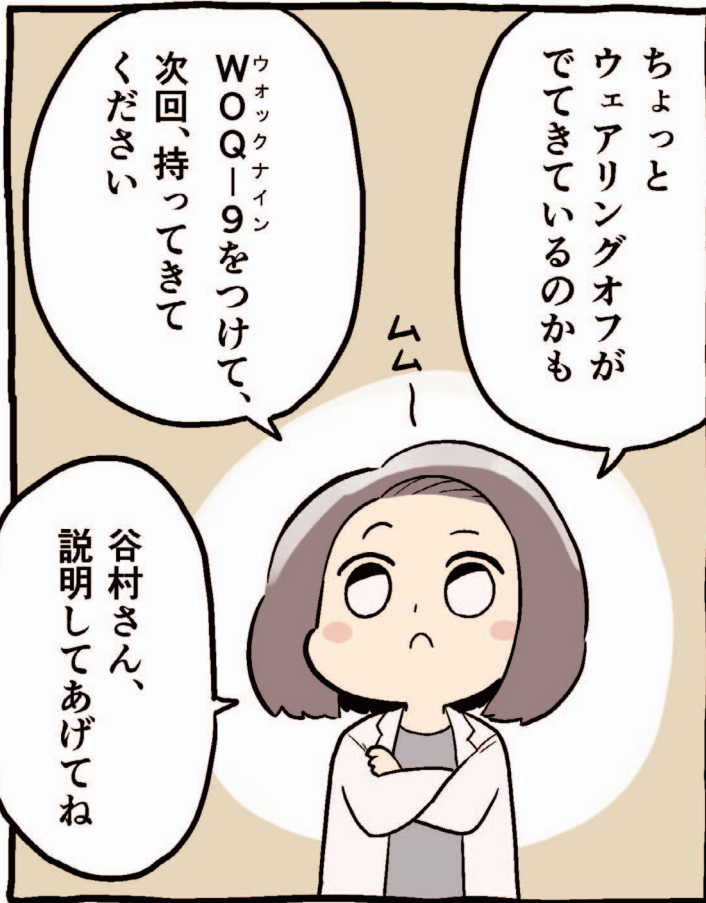
5年くらいしたら、
身体の痛みが
でてきたって
言ってたっけ



脳神経内科
クリニック診察日

診察室





ひまわり脳神経内科クリニック
看護師長
谷村 純子
パーキンソン病指導療養士

長瀬さん、
こんなチェック表、
ご存知ですか？

ウオックナイン
WOQ-9って
いうんですけど、

【目的】パーキンソン病の症状を把握し、適切な看護援助を提供する。パーキンソン病センター 岡 守信 氏監

パーキンソン病の患者さんへ ウェアリングオフチェック表

その症状の変化、ウェアリングオフかもしれません。
1日の症状をチェックしてみましょう(9項目)。

パーキンソン病は治療が高くなるにつれて、薬の効いている時間が短くなり、1日の中で症状が良くなったり悪くなったといった変化がみられるようになります。1日の症状をチェックして、医師に伝えましょう。

記入日 年 月 日 名前

ステップ1 1日の中で症状をチェック☑します。

「赤丸」にチェックを入れた症状はステップ2へ

ステップ2 レッド/オレンジにその症状の変化があるのチェック☑します。

パーキンソン病の症状	ステップ1		ステップ2	
	ある	ない	変化が認められる	変化が認められない
1 歩かえる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 動作が遅くなる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 姿勢が悪化する お尻が落ちる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 歩のびこが広がる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 足がのびる お尻が落ちる 歩幅が広い(歩幅が狭くなる)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 歩幅が狭くなる お尻が落ちる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 歩幅が狭くなる お尻が落ちる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 歩幅が狭くなる お尻が落ちる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 歩幅が狭くなる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ステップ2で「数回軽くなる」に1項目でもチェックが付く場合、ウェアリングオフが出現している可能性があります。
—記入後、必ず担当医にお見せ下さい—

©2019年 東京一電 株式会社 発行 No.11 1281-02_011

今の状態を
チェックして
みませんか？

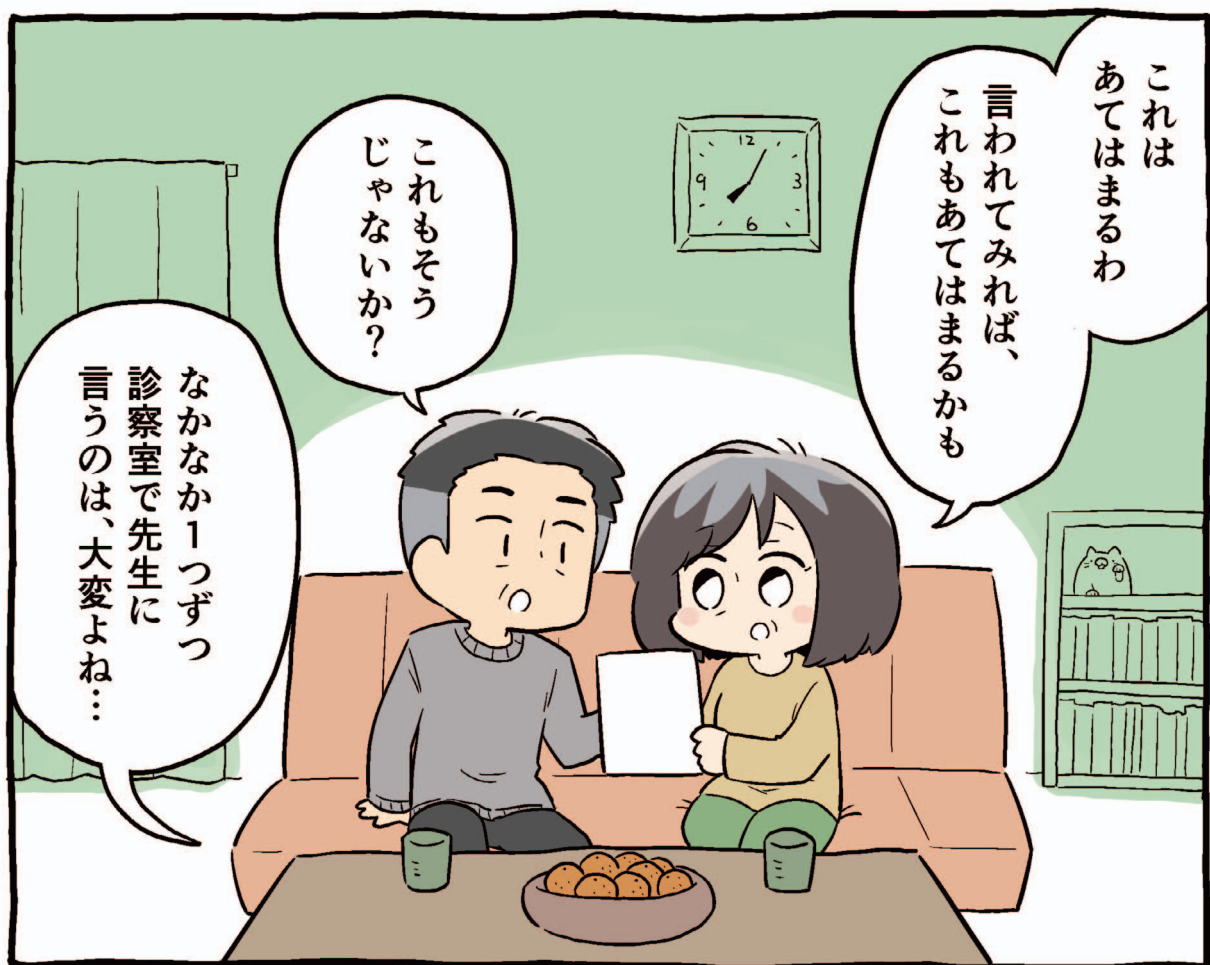
ウェアリングオフが
起きているかどうか
わかるんですよ

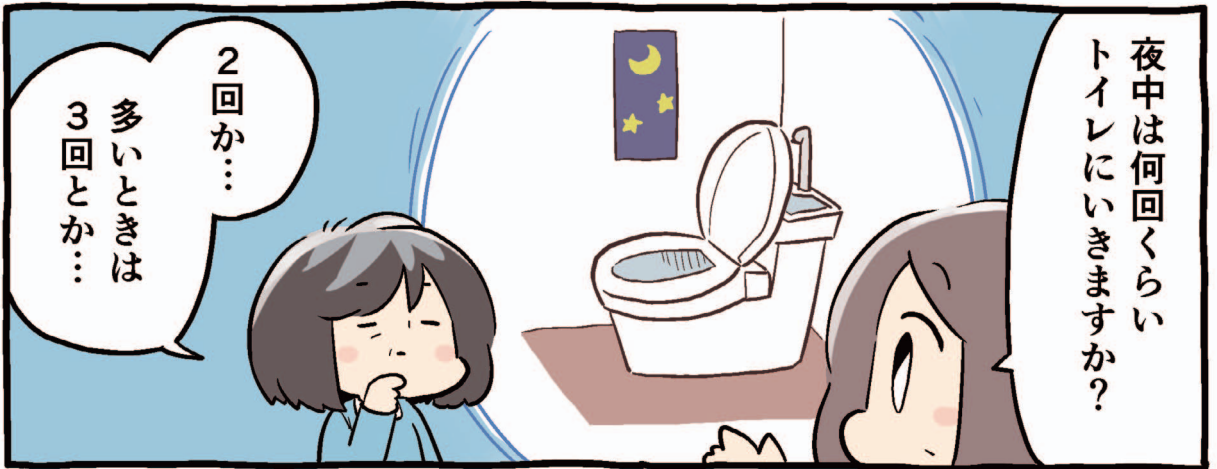
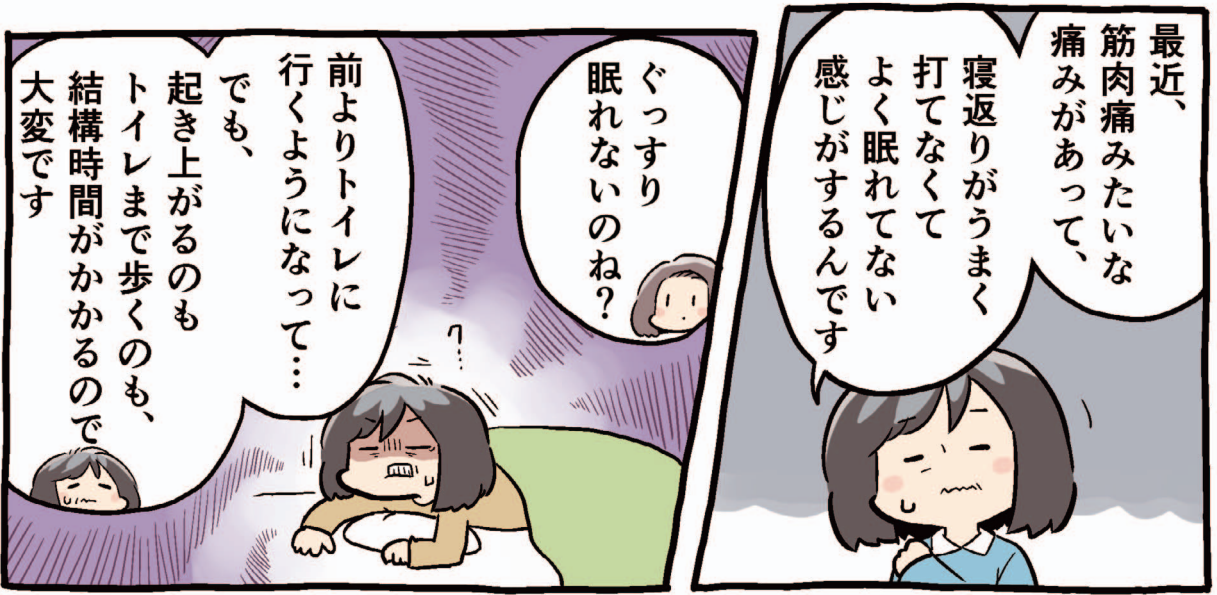
パーキンソン病には
運動症状と非運動症状が
ありますよね

ウオックナイン
WOQ-9の項目の中では、
「気分が落ち込む」、
「痛みなどがある」、

「思考がまとまらない」、
「不安になる」などが
非運動症状なんですよ

クリニック診察日 前日





どこか痛いということはありませんか？

腰が痛いときはあります

疲れやすいってことは？

年相応だとは思いますが…

夜眠れなくて、昼間疲れてしまうことはありますか？

夕方はどんな感じですか？

動きづらいつかありますか？

夕方はちょっと力が入らないことがあって、

瓶のフタが
お皿がうまく
開けられな
つかめなくて
割ってしまったり…

あーん

薬を飲む前に調子が悪くて、薬を飲むと良くなる感じがする？

薬の効いている時間が前より短い感じがするのよね？

はい…

そう、少しウェアリングオフがでているのかも…

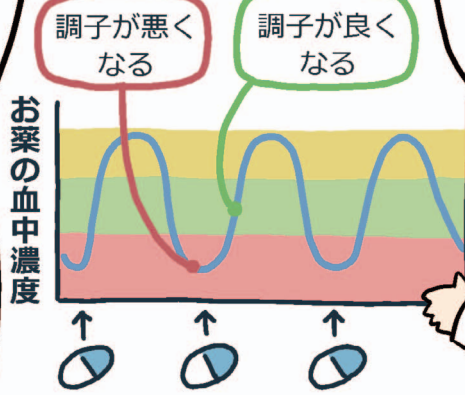
うーん

長瀬さんの症状は、薬を長い間使っていると、だんだん出てくる症状なんですよ

人によって出てくる時期も症状も違うけど、**運動合併症**っていいいます

チェック表に
ウェアリングオフって
書いてあるでしょう

こんな感じに、
薬の効いている
時間が前より
短くなって、



薬を飲む前に、
長瀬さんみたいに
調子が悪くなって、

薬を飲むと
調子が良くなる
症状のことを
いいます

動けなくなる
だけでなく、

めまいだったり
力が入らなかったり、

疲労感や
気分が
落ち込んだり…

でも、
定期的なめまいや
腰痛などがあっても、

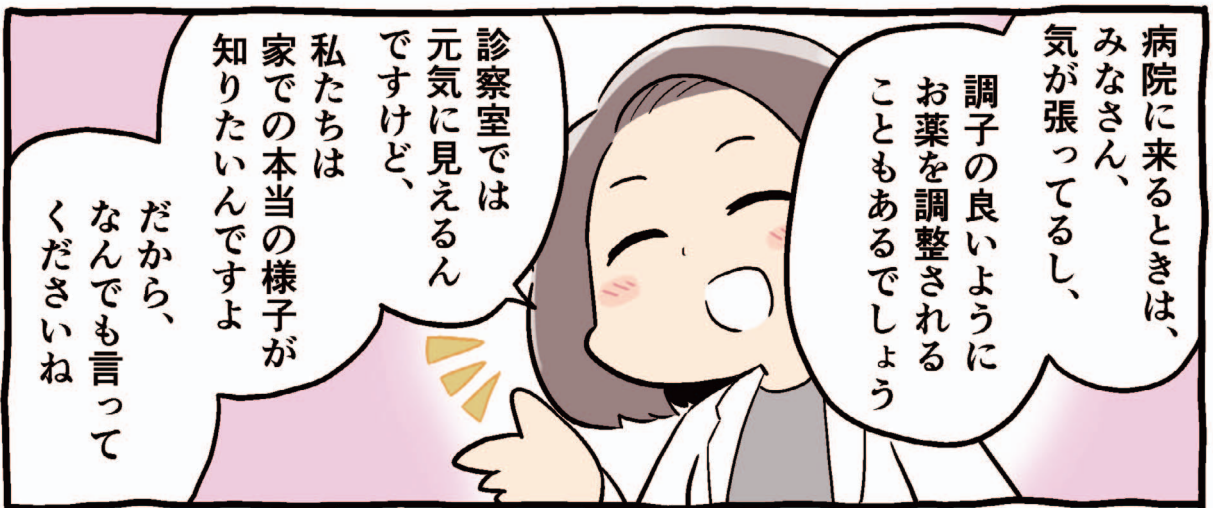
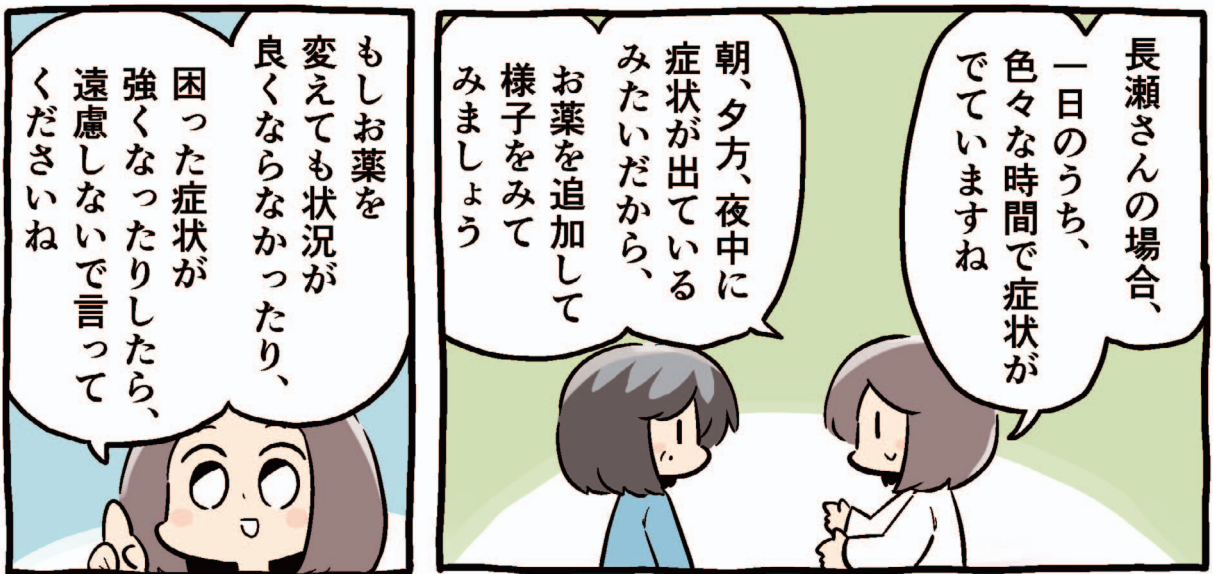
薬を飲んで症状が
良くなるのは、
ウェアリングオフとは
言わないんです

その他にも、
ジスキネジアという、
症状もあるんですよ

そうなんですか…

色々な症状が
あるんですね

名前は聞いたこと
あったけど、
よくわかって
いませんでした



医師からのメッセージ

パーキンソン病を治療するにあたり、とても重要なのは患者さん**“ご自身の声”**です。患者さんが通院するときはお薬が効いている状態で病院に行かれています。そこで、日常生活全体や、特にご自宅での様子を知ることは治療する上で重要な情報になります。

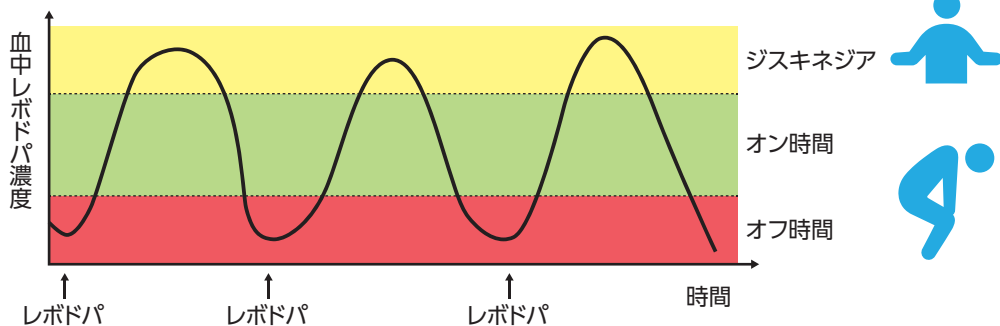
患者さんから、日々の症状変化や服薬タイミングなどを症状日誌やメモなどで正確に伝えてもらえると、大変助かります。



運動合併症とは

パーキンソン病は治療期間が長くなると、薬が効きづらくなり、ウェアリングオフやジスキネジアなどの症状(運動合併症)などがあらわれることがあります。

1日のイメージ



ウェアリング・オフとジスキネジア

武田篤編著,パーキンソン病療養指導士テキストブック,アルタ出版, 2023より一部改変



グラフの緑が良い状態、赤が調子の悪い時間で、症状がでます
緑のオンの時間を増やして、赤のオフの時間をできるだけ少なくするような治療をします

ウェアリングオフ

薬の効いている時間が短くなり、次の薬を飲む前に薬が切れることがあります。良くなったり悪くなったりといった日内変動を示す現象をウェアリングオフと呼びます。運動症状だけでなく、非運動症状もパーキンソン病の症状の1つなので変動します。



①～③のポイントを見ながら診察しているので、気になる症状があったら、主治医に伝えてください

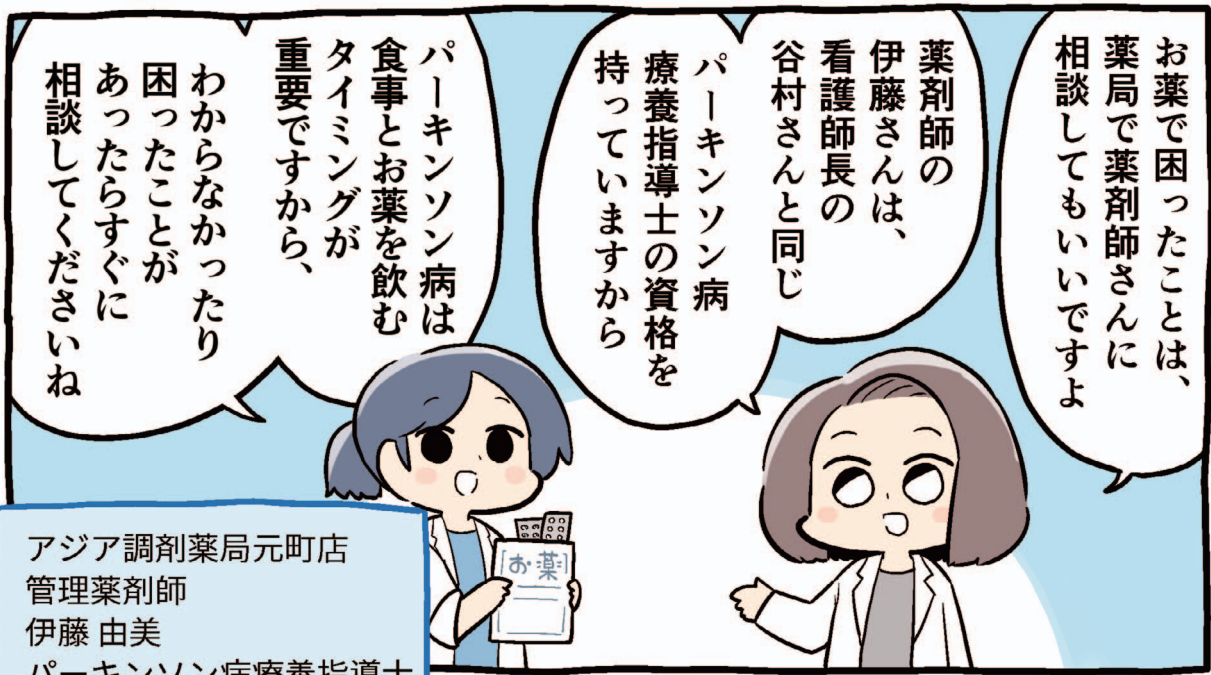
①調子が悪いとどんな症状が出るか?

②症状が出る時間帯はいつか?

③パーキンソン病のお薬を飲んで症状が改善するか?

ジスキネジア

薬が効きすぎていると、自分の意思にかかわらず手足や頭、口が動いたりすることがあります。



お薬で困ったことは、
薬局で薬剤師さんに
相談してもいいですよ

薬剤師の
伊藤さんは、
看護師長の
谷村さんと同じ

パーキンソン病
療養指導士の資格を
持っていますから

パーキンソン病は
食事とお薬を飲む
タイミングが
重要ですから、

わからなかったり
困ったことが
あったらすぐに
相談してくださいね

アジア調剤薬局元町店
管理薬剤師
伊藤 由美
パーキンソン病療養指導士



はい
先生、
ありがとうございます
ございます

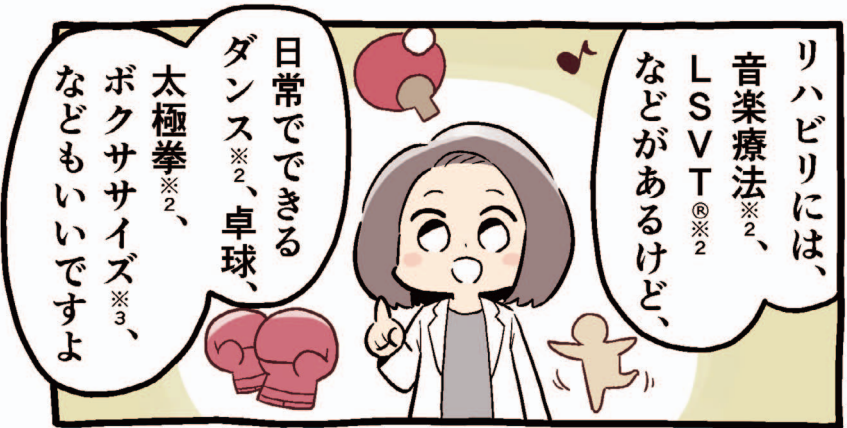
それから
長瀬さん、
体を動かすことも
大切ですからね

以前先生からもらった
「家庭でできる
リハビリテーション」
やっています

負荷の強い
運動をした方が
運動症状が改善した
という報告※₁も
あります



できれば
心拍数が
110以上、
週2回くらい、
息があがるくらいの
運動をするといいかも
しれませんね



リハビリには、
音楽療法※₂、
LSVT®※₂
などがあるけど、

日常でできる
ダンス※₂、卓球、

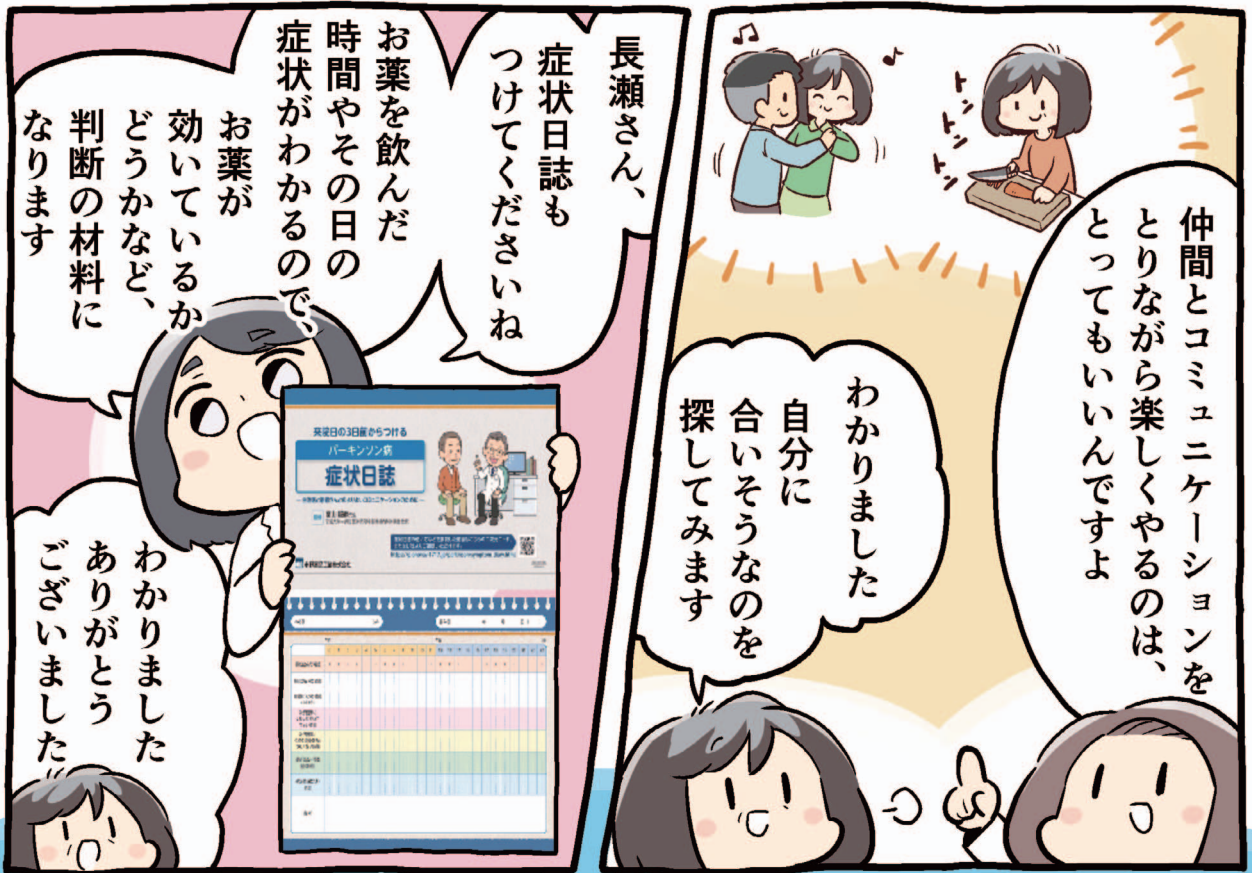
太極拳※₂、
ボクササイズ※₃、
などもいいですよ

(参考)

※1 Sena I.G. et al., PLoS One. 2023, Nov 10;18(11):e0293357. doi:10.1371/journal.pone.02933757

※2 林明人編, パーキンソン病の医学的リハビリテーション, 日本医学新報社. 2018

※3 パーキンソン病の為のボクシングセラピー ロックステディ・ボクシング <https://www.rsbtwsjapan.com/> (2024年10月7日閲覧)



仲間とコミュニケーションをとりながら楽しくやるのは、とってもいいんですよ

わかりました
自分に
合いそうなものを
探してみます

長瀬さん、
症状日誌も
つけてくださいいね

お薬を飲んだ
時間やその日の
症状がわかるので

お薬が
効いているか
どうかなど、
判断の材料に
なります



わかりました
ありがとうございます
ございました

取り戻したグッド・ライフ

今日は、久しぶりに
お弁当を作って、
長女一家とピクニックに
出かけることになった



よ り よ い 日 常 生 活 の た め に

サポートツール

パーキンソン病患者さんやご家族のより良い日常生活をサポートする各種資料をご参照ください

パーキンソン病患者さんのための症状日誌

https://p.ononavi1717.jp/parkinson/04_effect-medicine.html



家庭でできる! パーキンソン病患者さんのためのリハビリテーション

<https://p.ononavi1717.jp/sites/default/files/parkinson/pdf/img-parkinson-rehabilitation.pdf>



動画で見るリハビリテーション

https://p.ononavi1717.jp/gallery/rehabilitation_movie_all.html



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

https://p.ononavi1717.jp/parkinson/04_supportbook.html



パーキンソン病患者さんの介護のためのサポートブック

https://p.ononavi1717.jp/parkinson/04_care-supportbook.html



ウェアリングオフチェック票(WOQ)-9、WOQ-19

https://p.ononavi1717.jp/parkinson/04_wearingoff.html



【9項目】ウェアリングオフチェック票 症状動画

https://p.ononavi1717.jp/gallery/wearingoff_9items.html

