

気分が
落ち込む？



この症状も パーキンソン病？

患者さんご家族へ

監修

藤田医科大学 医学部 脳神経内科学 教授 渡辺 宏久 先生

寝つきが悪い？



疲れやすい？

パーキンソン病とは

パーキンソン病は、主に脳の黒質という部位で作られる「ドパミン」とよばれる神経伝達物質（神経同士で情報を伝える物質）が減ることによって発症する病気です。

ドパミンは体の動きを調節する情報を伝えるため、ドパミンが減ることによって体の動きに異常がみられます。

代表的な症状として下記の4つがあります。

代表的な4つの運動症状

安静時振戦



手足が
ふるえる

筋強剛



筋肉が
こわばる

運動緩慢



動きが
ゆっくりになる

姿勢保持障害



バランスが
とりにくくなる

運動以外の症状（非運動症状）

ドパミンは体の動き以外にもさまざまな情報を伝える役割もあります。また、パーキンソン病では、ドパミン以外の神経機能にも異常が生じることがあります。

ドパミンや他の神経機能の異常は、心の状態や睡眠・自律神経といった生理現象などにも影響し、「非運動症状」と呼ばれるさまざまな症状を引き起こします。



本冊子では、パーキンソン病による非運動症状について解説しています。これらの症状は薬で改善する場合がありますので、心当たりのある症状がありましたら、必ず主治医に相談しましょう。

このような症状は ありませんか？

気分の落ち込み
興味への関心が弱い



p.6

疲れやすい
疲れがとれない



p.7

寝言で大声を発する
寝相がとても悪い



p.13

食事が飲み込みにくい
よくむせる



p.14

物事を手順通りに行えない
言葉がスムーズに出ない



p.8

実際に無いものが見える



p.9

便秘



p.16

トイレが近い



p.17

寝つきが悪いなど
睡眠が不十分



p.10

日中に
強い眠気に襲われる



p.12

立ちくらみがする



p.18

長引く痛みやしびれ



p.19

うつ症状

病気に対する不安やパーキンソン病自体の症状として気分が落ち込む、不安が強くなるなどのうつ症状がみられることがあります。

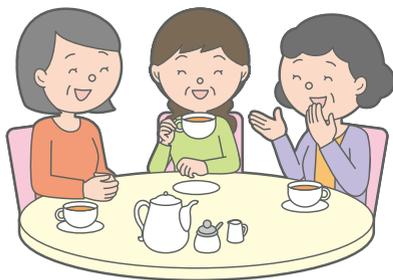
このような症状ありませんか？

- 気分が落ち込む
- 強い不安を感じる
- 何事にもやる気がおきない
- これまで興味があったものに対する関心が薄くなった
など



ご自宅での対策

- ご家族や友人と会話する機会を増やしましょう。
- ストレッチや軽い散歩など、少しでも体を動かすようにしましょう。



疲労感

パーキンソン病の症状自体による疲労のほか、思うように体が動かないことに対する精神的な疲労などがあります。

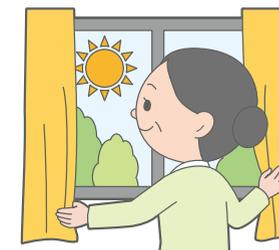
このような症状ありませんか？

- 疲れやすい
- 疲れがとれない
など



ご自宅での対策

- ストレッチや軽い散歩など、少しでも体を動かすようにしましょう。
- 昼は太陽の光を浴びて体を動かし、夜はリラックスして眠る、メリハリのある生活を心がけましょう。



認知機能障害

脳内の情報伝達がうまくいかず、認知症でみられる症状があらわれることがあります。また、パーキンソン病に認知症を合併することもあります。

このような症状ありませんか？

- 物事を手順通りに行えない
- 言葉がスムーズに出ない
- 考えるスピードが遅い
- 名前や出来事を覚えられない
- 物忘れが多い

など



ご自宅での対策

- ご家族や友人と会話する機会を増やしましょう。
- ストレッチや軽い散歩など、少しでも体を動かすようにしましょう。
- 便秘や睡眠不足などが原因の場合がありますので、これらの症状があれば改善を図りましょう。



幻覚・錯覚

パーキンソン病による脳内の情報伝達の低下に加えて、時に発熱や脱水、不安やストレスなどが絡み合うことで実際には無いものを感じたり(幻覚)、実際とは異なるように感じたり(錯覚)することがあります。

このような症状ありませんか？

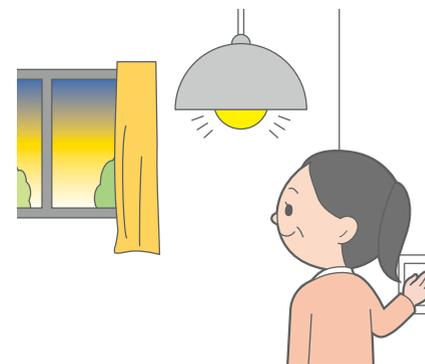
- 実際にはないものが見える
- 他の人と異なる見え方がする

など



ご自宅での対策

- 部屋が散らかっていたり、暗がりや物影があると見間違いや幻覚を招きやすくなります。部屋の片づけをしたり、夕方は早めに部屋を明るくしたりしましょう。
- 薬の減量・中止・変更などで良くなる場合もありますので、幻覚・錯覚を感じた場合には主治医に相談しましょう。



睡眠障害

パーキンソン病、加齢、薬の副作用など、さまざまな原因により睡眠が不十分になることがあります。

このような症状ありませんか？

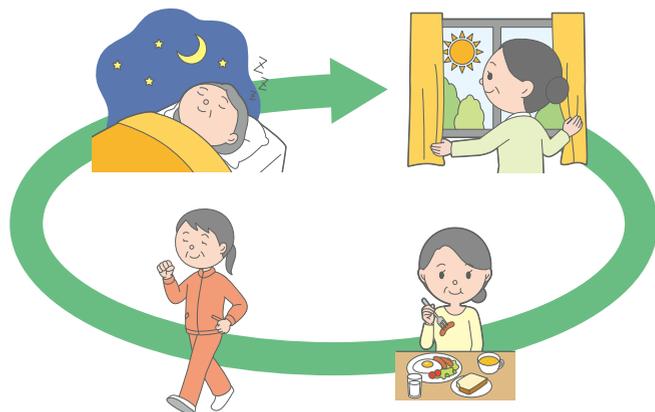
- 寝付きが悪い
- 何度も目が覚める
- 早朝に目が覚める
- 熟眠感がない

など

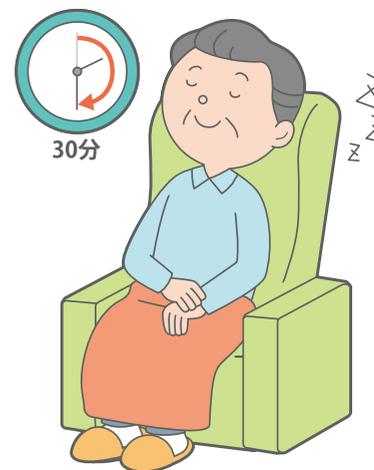


ご自宅での対策

- 朝起きたら太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、体のリズムが整います。
- 日中は適度に体を動かし、夜はリラックスして眠る、メリハリのある生活を心がけましょう。



- 昼寝は30分までにしましょう。長時間の昼寝は、夜の不眠の原因となります。



- お酒は控えめにしましょう。アルコールは、寝つきを良くしますが、睡眠が浅くなります。夕方以降は、覚醒作用のあるカフェインを摂らないようにしましょう。



日中の眠気

睡眠が不十分となっている以外に、睡眠が十分でも薬の副作用により日中に強い眠気に襲われることがあります。

このような症状ありませんか？

- 日中に眠気に襲われる
- 予兆なく、突然強い眠気に襲われる

など



ご自宅での対策

- 睡眠不足が考えられる場合は、10～11頁の睡眠障害を参考に睡眠の改善を図りましょう。
- 薬が影響している可能性もありますので、日中の眠気について主治医に相談しましょう。



主治医や薬剤師から、自動車運転や機械操作など危険を伴う作業は行わないよう注意を受けている場合は、必ず守ってください。突然の強い眠気により、重大な事故を起こす危険があります。

レム睡眠行動異常

睡眠には、脳は働き体は力が入らず休む「レム睡眠」という時間帯があります。しかし、レム睡眠中にも体に力が入ってしまい、夢の内容に沿って体が動いたり寝言を発したりしてしまうことがあり、「レム睡眠行動異常」と呼ばれます。

このような症状ありませんか？

- 睡眠中に
- 大声の寝言や奇声を発する
 - 腕を振り回す、隣に寝ている人をたたく・蹴るなどの激しい動きをする



など

ご自宅での対策

- 不安、ストレス、疲労が原因の場合がありますので、これらの症状があれば改善を図りましょう。
- 症状に合わせた治療を検討しますので、レム睡眠行動異常と思われる症状がみられましたら主治医に相談しましょう。



嚥下障害

舌や喉の動きが悪くなり、食べ物や飲み物が飲み込みづらくなります。

このような症状ありませんか？

- 食べ物が飲み込みにくい
- 食事中によくむせる
- 食事に時間がかかる
- 麺類など飲み込みやすいものしか食べられない

など



ご自宅での対策

● 飲み込みやすいように食事を工夫しましょう。

飲み込みやすい食事	飲み込みにくい食事
<ul style="list-style-type: none"> ● 煮込む、蒸す、潰すなどして柔らかい ● とろみがある ● 一口で食べられる大きさ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 硬い ● パサパサしている ● ポロポロくずれやすい ● とろみのない液状 ● 香辛料などの刺激が強い

● 食べ方を工夫することで、飲み込みやすくなります。

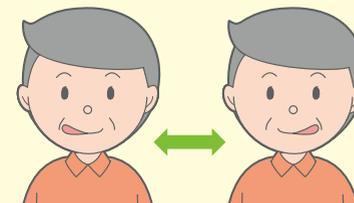
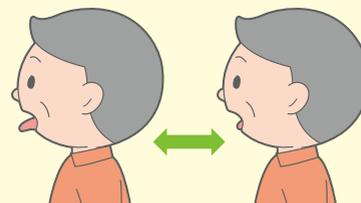


- 少量ずつ口に入れましょう
- 急がず、よく噛みましょう
- 飲み込んでから、次のものを口に入れるようにしましょう
- 飲み物は、ストローを使うと飲みやすくなります

● 食べる前に舌や喉の運動を行いましょう(下記をそれぞれ2~3回繰り返しましょう)

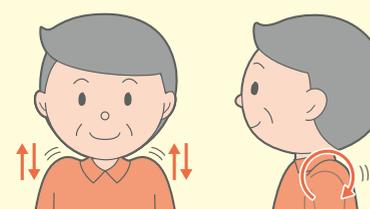
舌を突き出し、引っ込める

舌で左右の口角を触れる



首を回す

肩の上げ下げ、肩回し



便秘

胃腸の運動を調節する神経機能が低下して、便秘がみられることがあります。水分・食物繊維の不足、薬の副作用などが原因の場合もあります。

このような症状ありませんか？

- 便がでない
- 便が硬い／便の量が少ない
- 強くいきまないと排便できない
- 排便後も残便感が残る

など



ご自宅での対策

- 適度に水分をとり、食物繊維の多い食事を心がけましょう。
- ストレッチや軽い散歩など、少しでも体を動かすようにしましょう。



頻尿

膀胱の働きに関する神経機能が低下して、膀胱に尿を溜めておくことが難しくなり、少しの尿が膀胱に溜まっただけで、トイレに行きたくなります。加齢や薬の副作用などが原因の場合もあります。

このような症状ありませんか？

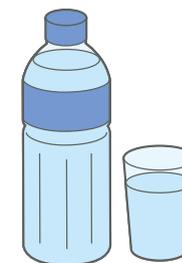
- 尿が近い／尿の回数が多い
- 夜間、トイレに何回も起きる
- 失禁する

など



ご自宅での対策

- 外出先ではトイレの位置を確認し、こまめに行く習慣をつけましょう。
- 水分摂取を少し控えてみましょう。極端に減らすと脱水症状につながりますので注意してください。



- カフェイン、お酒、お茶は尿量を増加させる作用があるので、控えめにしましょう。

立ちくらみ

急に立ち上がった際に血圧が低下して、立ちくらみが起こることがあります。症状が強い場合は、失神してしまうこともあります。

このような症状ありませんか？

布団から起き上がる時や座った状態から立ち上がる時に

- 立ちくらみ／めまいがする



ご自宅での対策

- ゆっくりと立ち上がって、少し落ち着いてから歩き始めるようにしましょう。
- 座っている時につま先を上げ下げしたり、足を組むと下半身の血液の流れが改善し、立ちくらみの予防が期待できます。



- 適度な水分と塩分を摂ることで血圧が下がりにくなり、立ちくらみの予防が期待できます。

痛み・しびれ

パーキンソン病による筋肉のこわばりや姿勢の悪さによって痛みを感じたり、神経のダメージによるしびれを感じるがあります。

このような症状ありませんか？

- 首、肩、腰、背中の中長引く痛み
- 手足の突然の痛み
- 指先のしびれ、ピリピリ感

など



ご自宅での対策

- 痛みの原因に合わせて治療の見直しを行うことがあるので、痛みが長引く場合には主治医に相談しましょう。
- ストレッチやマッサージによって痛みが軽減することもあります。

