

「パーキンソン病の運動療法について」



J Aとりで総合医療センター
リハビリテーション部
審査役リハビリ主任
箱守 正樹 (はこもり まさき)

林アナ：パーキンソン病とはどのような病気ですか？

箱守：パーキンソン病は脳内のドパミンという物質が減少してしまう病気で、片側の手の震えが生じたり、動きが遅くなってしまうことから発症します。50歳代～70歳代で発症する方が多く、有病率は10万人当たり100～180人とされています。世界的にみても罹患者が増加しており、高齢化が進んでいる日本でもパーキンソン病罹患者数は増加しています。

林アナ：パーキンソン病の治療について教えてください？

箱守：パーキンソン病に対する治療は、主に薬物療法と非薬物療法に分けられます。薬物療法については、不足しているドパミンを補充するドパミン補充療法が中心です。近年様々な薬剤が開発されており、発症早期においては薬剤により運動症状はだいぶ改善できるようになっています。

非薬物療法については、代表的な方法として運動療法を中心としたリハビリテーションが挙げられます。パーキンソン病に対する運動療法は個々の重症度や症状に応じて様々な方法があります。特に発症初期～進行期において運動療法は特に重要です。

林アナ：パーキンソン病の運動療法は個々の重症度や症状に合わせて行うとのことですが、発症初期にはどのような運動療法が重要なのでしょうか？

箱守：発症初期は薬物療法がよく効く時期で、日常生活上支障がない方がほとんどです。ですので運動療法に必要性をあまり感じておられない方も中にはいらっしゃいます。初期から有酸素運動を積極的に行うことで、運動症状の進行を抑える効果があることが報告されています。積極的なウォーキングやダンス・ゴルフといった体を動かす趣味活動を継続することが重要だと思います。

また、パーキンソン病で特徴的な症状である、前かがみ姿勢や歩行時の歩幅の低下は、薬物療法だけでは十分に改善しない症状とされています。姿勢の改善には、固くなっている体の筋肉をしっかり伸ばす、ストレッチ運動が重要です。特に体の前面にある腹

筋や股関節の前にある腸腰筋が固くなることで、背骨が曲がりやすくなったり、歩幅が小さくなってしまふことにつながりますので、重点的にストレッチ運動を行う必要があります。また背筋を伸ばすためには背筋の筋力が必要になりますので、しっかりと背筋の筋力を鍛えることが重要です。そしてまっすぐな姿勢で大きく歩くことを意識することが初期には大事になってきます。注意していただきたいのは、パーキンソン病を患っている方に、「急いで」との声掛けや、焦らせるような振る舞いは動きが小さくなってしまったり、転倒の原因につながりますので、できれば時間的なプレッシャーがかからないような生活、または周りの人の声掛けが重要だと思います。

林アナ：進行期の運動療法について教えてください。

箱守：進行期では徐々に運動症状が悪化し、特に歩行障害やバランスの低下が顕著になっていきます。日常生活にも支障が出始める時期になります。何より転倒のリスクが高まる時期でもありますので、運動療法は重要になります。

まず、どの様な症状が原因で日常生活に支障が出ているか、どのような症状が転倒をしやすくしているのかを把握することが重要です。患者さんご本人や、ご家族だけでは原因がわからないことも多いので、ぜひ我々リハビリ専門職にご相談いただき、問題点を評価していくことがよいと思います。

例えばトイレに行くのが大変という訴えに対して、どの様な動作が問題なのかを評価していきます。例えば便器からの立ち上がり動作に非常に時間がかかっていたことが問題点とします。パーキンソン病の患者さんは立ち上がる際に、お辞儀動作が小さくなりやすく、足にしっかりと体重をのせて立つことが苦手になります。立ち上がる際に体を大きく、お辞儀できるような運動療法を集中的に行っていくと便器からの立ち上がりがスムーズになり、トイレ動作の大変さを軽減できる場合もあります。そのほかにもトイレの中で方向転換が難しかったり、立ち上がったあとに足が一步出ないといった症状がトイレ動作を大変にしている原因として多くあげられます。このように進行期は症状別の運動療法が必要になりますので、ぜひ我々リハビリスタッフへ相談してください。

林アナ：パーキンソン病に対する運動療法で、JA とりで総合医療センターでの取り組みや力を入れている点などがあれば教えてください。

箱守：当院では外来リハビリにてLSVT®BIGと言われる米国で開発されたパーキンソン病に対する運動プログラムを行っています。このプログラムを実施することで、パーキンソン病特有の症状である無動症状と言われる、体の動きが小さくなったり、遅くなってしまうことに対して改善が期待できます。問題となっている課題に対して、常に動きの大きさに注意を向けて行う運動療法になります。動作の適切な大きさを認識・修正する能力が改善し、正常と感じていた「小さい動作」に気づき、大きいと感じる「正常な動作」に修正できるようになります。プログラム実施により歩行速度の向上やバランス能力の向上、QOLが向上したとの報告があり、特に初期から進行期に移行した直後の方に行うと効果的と言われています。

林アナ：無動症状に対して LSVT BIG プログラムは効果的ということですが、実際にどのような内容なのでしょうか？

箱守：週 4 日間を 4 週間実施するプログラムで、LSVTBIG 認定セラピストと一緒に一日約 1 時間練習します。そのほかにご自宅でも決められた自主練習を行っていただきます。決められた動作課題を決められた回数しっかりと大きく行うことで、実際の日常生活で大きな動作が身につくようになります。4 週間大きな動きを習慣化させるプログラムですので、非常に大変ですが、プログラムを終了された方の中には、動くことに自信が持てるようになった。不安やパーキンソン病である引け目がなくなったとの声も聞かれます。

林アナ：今後、JA とりで総合医療センターで新しく取り組もうとしていることがあれば教えてください。

箱守：当院では、パーキンソン病者の方を中心とした、短期集中リハビリ入院プログラムを実施していこうと考えています。約 2 週間の入院で、その方にあつたリハビリテーションの実施と、退院後の自主練習メニューの作成、パーキンソン病についての症状やお薬についての講義などを集中的に行うプログラムです。パーキンソン病者の方、医師、メディカルスタッフ、ご家族が One Team となつて行うプログラムを考えていますので、ご興味がある方は、当院受診の際にご相談いただければと思います。