

Parkinson's Disease

Parkinson's disease affects the part of the brain that controls muscle movement. The exact cause of this disease is not known, but there is a decrease in a chemical called dopamine in the brains of people with Parkinson's. There is no cure for Parkinson's, but it often progresses slowly and the signs can be managed.

Signs

The 4 most common signs of Parkinson's are:

- Tremors or shaking when at rest
- Muscle stiffness
- Slowed movement or problems starting movement
- Problems with balance and movement

As these signs worsen, you may also have trouble walking, talking, swallowing or doing simple tasks such as bathing or dressing. As the disease progresses, other signs such as pain, bowel or bladder problems and sleep problems may occur.

Your Care

When you start to show signs of this disease, your doctor may order medicines or physical therapy to help manage your signs. The physical therapist can help you learn exercises that can help you with movements.

You may need to work with your doctor to make adjustments in your medicines to keep your signs controlled. Over time, many people have side effects from the medicines used to treat Parkinson's disease.

You may also need occupational therapy or speech therapy to deal with signs as the disease progresses. As your signs get worse, surgery may be an option to reduce tremors.

パーキンソン病

パーキンソン病は、筋肉の動きをコントロールする脳の部分に起こる病気です。この病気のはっきりした原因は不明ですが、パーキンソン病患者の脳内ではドーパミンと呼ばれる化学物質の減少が見られます。パーキンソン病の治療法はありませんが、多くの場合は進行が遅く、症状を管理することが可能です。

兆候

一般的には以下のような 4 つの症状が現れます。

- 安静時の振戦または震え
- 筋肉の硬化
- 動作が緩慢になる、または動作の開始が困難になる
- バランス障害、動作障害

これらの症状が悪化すると、歩行や会話、嚥下、また入浴や着替えなどの簡単な日常動作も困難になることもあります。病気が進行すると、痛み、腸管や膀胱の障害、睡眠障害などを発症する場合があります。

治療

この病気の症状が発現したら、主治医が症状を管理できるような薬を処方したり、理学療法を指示する場合があります。理学療法士が体を動かすのに助けになる運動方法を指導してくれます。

症状を管理するために、主治医と協力して薬を調整する必要がある場合があります。時間の経過にともない、パーキンソン病治療に使用される薬による副作用を経験する患者様が多くあります。

また、症状が進行するにつれて、作業療法や言語療法が必要になる場合があります。症状が悪化するようであれば、震えを抑えるための手術を行うこともあります。

Things You Can Do to Manage Your Signs

When walking

- Walk slowly with a straight posture and with your legs further apart. Think about taking big steps to help keep your steps more normal.
- Use a 4-prong cane or a walker if needed.
- If you become stuck or freeze in one place, rock gently from side to side or pretend to step over an object on the floor.
- Place tape strips on the floor to guide you through your house. Remove area rugs and furniture from your walking path.
- Stand up from a chair or bed slowly to avoid feeling dizzy or lightheaded.

When using the bathroom

- Install grab bars on the walls beside toilets and inside showers and bathtubs to help you stand up.
- Use a shower chair inside the shower.
- Install an elevated toilet seat to make standing up easier after using the toilet.
- Shave with an electric razor.

When dressing

- Wear loafers or shoes with Velcro.
- Wear simple dresses or pants with elastic waistbands such as sweatpants.

症状を管理するために自分でできること

歩行時

- 背筋を伸ばし、足を開いてゆっくりと歩きます。歩調が普通になるように、大股歩きを意識します。
- 必要な場合は 4 つ足の杖または歩行器を使いましょう。
- 脚が進まなくなったり、動けなくなった場合は、左右にゆっくりと体をゆらすか、床に障害物をまたぐつもりになって脚を動かしてみます。
- 自宅の床に歩行路の目印になるようにテープを貼りましょう。歩行路にじゅうたんや家具がある場合は移動させます。
- めまいを防ぐために、椅子やベッドからはゆっくり立ち上がります。

トイレ／浴室を使用するとき

- 立ち上がりやすいように、トイレの周りの壁やシャワー室とバスタブの周りの壁に手すりを設置しましょう。
- シャワー室ではシャワー椅子を使いましょう。
- トイレの際に立ち上がりやすいように昇降式便器を設置しましょう。
- ひげそりには電気かみそりを使いましょう。

衣服を着用するとき

- ローファー シューズかベルクロの靴にしましょう。
- スウェット・パンツなどウエストがゴムになっているシンプルな服やズボンを着用してください。

When eating or drinking

- Use a cup with a large handle to make it easier to hold.
- Use a bowl instead of a plate to limit spills and make it easier to scoop up food.

Work closely with your health care team to manage your signs of Parkinson's. **Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

食事をするとき

- カップは持ちやすいように、取っ手が大きい物を使用しましょう。
- 中身がこぼれにくいように、また食べ物をすくい上げやすいように、お皿の代わりにお椀を使用しましょう。

パーキンソン病の症状を管理するため、治療チームが親密にご協力します。質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Parkinson's Disease. Japanese.