パーキンソン病で通院中の方・ご家族へ（外来配布資料）

# パーキンソン病の「非運動症状」と暮らしの工夫・受診前相談シート

**便秘・立ちくらみ・眠り・気分の変化・痛みも、パーキンソン病と関わることがあります。**

パーキンソン病では、手足のふるえや動きにくさだけでなく、自律神経・睡眠・気分・感覚などの**「非運動症状」**が多くの方に現れます（1,072人を調べた研究では**98.6%**に少なくとも1つみられ、平均7.8個報告されています）。どの症状がいつ出るかは一人ひとり異なります。「年のせい」「気合が足りないせい」と我慢せず、診察で主治医に伝えることが治療や暮らしの調整につながります。

くわしい解説記事

## ① 自律神経・眠りの症状と暮らしの工夫

- ☐ **便秘（約8〜9割）**：水分・食物繊維・運動を意識する
  便秘が続くと**飲み薬（レボドパなど）の吸収が遅れて効き方が不安定になりやすい**ため、我慢せず下剤の調整を相談してください。
- ☐ **立ちくらみ（起立性低血圧）**：段階的にゆっくり起きる
  朝・食後・入浴後に血圧が下がりやすくなります。頭から急に起きず「寝返り→腰掛ける→立つ」と一拍置きます（心臓や腎臓の病気で水分・塩分の制限がある方は主治医の指示を優先）。
- ☐ **頻尿（50%以上）・よだれ（約80%）・発汗（50〜60%）**
  夜間頻尿には寝る前の水分調整や足元灯で転倒を予防します。
  よだれは無意識に飲み込む回数が減ることが原因です。大量の汗は薬の切れ目（オフ）と重なることがあります。
- ☐ **不眠・夜中に夢で動く症状（レム睡眠行動障害）**
  夜間の薬切れによる寝返り困難や頻尿が原因のこともあります。
  寝言や手足が動く症状があるときは、ベッド周囲の硬い物や角のある家具を片付けて怪我を防ぎます。

## ② こころ・幻視・感覚の変化とご家族の対応

- ☐ **気分の落ち込み（約40%）・意欲低下（アパシー：約40%）**
  「怠けている」のではなく、脳の神経伝達物質の変化や薬の切れ目（オフ）が関わる症状です。叱咤激励せず、診察で主治医にお伝えください。
- ☐ **段取りのつけにくさ**：一度に1つずつ進める
  初期は物忘れよりも、複数の用事を同時にこなす「段取り」が苦手になりやすい特徴があります。メモや声かけで手順を1つずつに分けると安心です。
- ☐ **幻視（虫や人が見える）**：否定せず照明を明るくする
  夕方や薄暗い部屋で起こりやすくなります。頭ごなしに否定せず「あなたにはそう見えるのですね」と受け止め、部屋を明るくして話題や視線を切り替えましょう。
- ☐ **においの低下・痛み（約50%）・強い疲労感（42%）**
  原因のわからない肩や腰の痛み、強いだるさも非運動症状の一つです。薬が切れる時間帯に出やすいかメモして相談してください。

### ⚠ お薬と安全に関する3つの大切な注意点

**① 自己判断でお薬を急に止めないでください（厳禁）**：幻視や眠気が気になっても、ご自身の判断でパーキンソン病の薬を急に中断・減量すると、動きが急激に悪化するだけでなく、高熱や意識障害を伴う危険な**「悪性症候群」**を起こすおそれがあります。必ず主治医に相談してください。

**② 日中の強い眠気・突発的睡眠と運転**：前兆なく数分間（2〜5分ほど）眠り込んでしまう「突発的睡眠」が起こることがあります。日中の眠気や居眠りがある間は、**自動車の運転や危険を伴う作業を控えてください。**

**③ 買い物・賭け事・食べすぎが止まらない変化（衝動制御障害：13.6%）**：治療薬（ドパミンアゴニストなど）の影響で衝動が抑えにくくなることがあります。ご本人の性格の問題ではなく薬の調整で改善を目指せるため、ご家族からも遠慮なく主治医へお伝えください。

### ✍ 受診前にチェックする項目と相談メモ欄（このまま主治医にお見せください）

気になる項目にチェック（✓）を入れ、**いちばん困っている1〜2個**から順番に相談しましょう。右上のQRコードから詳しい解説記事もご覧いただけます。

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ 1. 便秘・お腹の張り | ☐ 2. 立ちくらみ・ふらつき | ☐ 3. 夜間頻尿・尿意切迫 | ☐ 4. よだれ・発汗異常 |
| ☐ 5. 不眠・夜中に目が覚める | ☐ 6. 寝言・夢で手足が動く | ☐ 7. 日中の眠気・居眠り | ☐ 8. 気分の落ち込み・不安 |
| ☐ 9. 意欲の低下（アパシー） | ☐ 10. 段取りのつけにくさ | ☐ 11. 幻視（虫や人が見える） | ☐ 12. においがわかりにくい |
| ☐ 13. 痛み・強いだるさ | ☐ ※ご家族から見て、買い物・賭け事・食べすぎ・趣味への過度なのめり込みがある | | |

① いちばん困っている症状（1〜2個） _____

② 起きる時間帯・薬の切れ目（オフ）との関係 _____

③ ご家族から見て気になる変化 ／ 次回受診日 _____

**医知創造ラボ**｜監修：今村久司（脳神経内科専門医・総合内科専門医・てんかん専門医）
参考：日本神経学会『パーキンソン病診療ガイドライン2018』／厚生労働省研究班『パーキンソン病の療養の手引き』／難病情報センター（指定難病6）／Barone P, et al. Mov Disord 2009（PRIAMO研究）／Weintraub D, et al. Arch Neurol 2010 ほか。
**本資料は一般的な医療情報であり、個別の診断・治療に代わるものではありません。お薬の調整は必ず主治医とご相談ください。**