

## パーキンソン病について No12



### 治療に不可欠なリハビリテーションについて

パーキンソン病の患者さんは、意欲の低下や無動症状、姿勢反射障害のため運動不足になりやすく、体を動かさないために身体機能の低下が生じやすい病気です。身体の機能を維持回復させるために、毎日の生活にリハビリテーションを取り入れることが重要になります

### パーキンソン体操

#### ① 顔の運動

顔の筋肉のこわばりやしゃべりにくさを改善します

#### ② 頭と首の運動

首の運動は、痛みがない程度に行いましょう

#### ③ 肩・腕・手・指の運動

関節の柔軟性を高めて動かしやすくします

#### ④ 立って行う運動

両足を10～20cm開くと体が安定します

##### ●柔軟運動

腰と脚の筋肉を柔らかくします

##### ●ねじり運動

体の横側の筋肉を柔らかくします

##### ●背筋を伸ばす運動

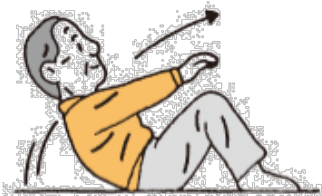
体や腕の筋肉を伸ばし、姿勢をよくします

#### ⑤ 座って行う運動

着席するときはイスに十分に近づき、体をできるだけ前にかがめて、ゆっくりと腰をおろします

#### ⑥ 横になって行う運動

立ったり座ったりしにくい患者さんでも畳やフットンの上でできる運動です



あおむけに寝て両足を曲げ  
起き上がる



あおむけに寝て自転車をこぐ  
ように、両足をグルグル回す

## 話題の新薬 ゾフルーザ錠

### 抗インフルエンザウイルス剤

塩野義製薬は、抗インフルエンザウイルス剤「ゾフルーザ錠 10・20mg」を販売した。本剤は、核内でのウイルス増殖を抑制するという、現在上市されている抗インフルエンザウイルス剤とは異なる作用機序を有する薬剤である。成人および青少年患者さんを対象とした臨床試験において、本剤はプラセボ群と比較して、単回経口投与で罹病期間の短縮と早期のウイルス減少効果が確認されている。また、各種非臨床薬効試験において、現在の抗インフルエンザウイルス剤の主流であるノイラミニダーゼ阻害剤に対する耐性ウイルスへの抗ウイルス効果も確認されており、A型またはB型インフルエンザウイルス感染症治療の新たな選択肢となる。

薬価 10mg 1錠=1507.5円

20mg 1錠=2394.5円



## 副作用情報 サムスカ錠

大塚製薬から販売されている利尿剤の「サムスカ錠」は、直近3年9か月の副作用報告であって、因果関係が否定できない副作用として、「急性肝不全関連症例」が4例（うち死亡3例）報告された。そのため重大な副作用の項に「急性肝不全」が追記された。

## 高齢男性の筋肉の増加

「筋肉量を維持するには、蛋白質の摂取量を増やせばよい」という考えは少なくない。しかし、少なくとも筋肉トレーニングなどの習慣がない高齢男性では、蛋白質の摂取量を増やしても筋肉量には影響しないことがランダム化比較試験(RCT)で示された。「減量や筋肉量の増加、疲労の軽減、全般的な身体機能の改善などには高蛋白質食が有効だと考える人は少なくない。しかし、蛋白質の取り過ぎは特に腎機能が低下した人には有害な場合もある。筋肉量を維持または増やしたいなら、たんぱく質の摂取とともにレジスタンス運動を行うことが不可欠だ」と指摘している。

