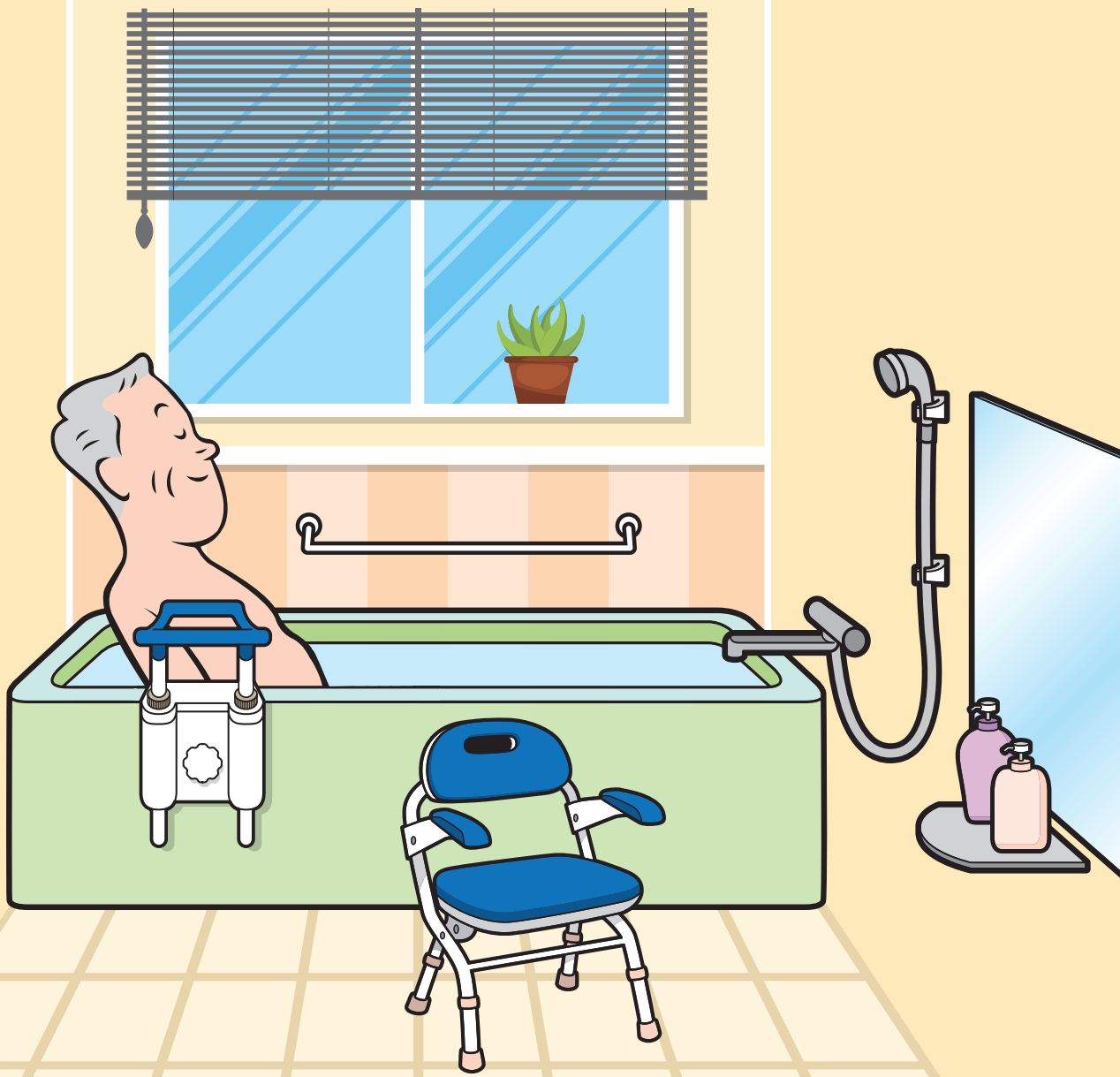


パーキンソン病患者さんのための—— 日常生活サポートブック

トイレ・入浴

〔監修〕音成 龍司 先生（音成脳神経内科・内科クリニック 院長）



こまめにトイレに行く習慣をつけましょう

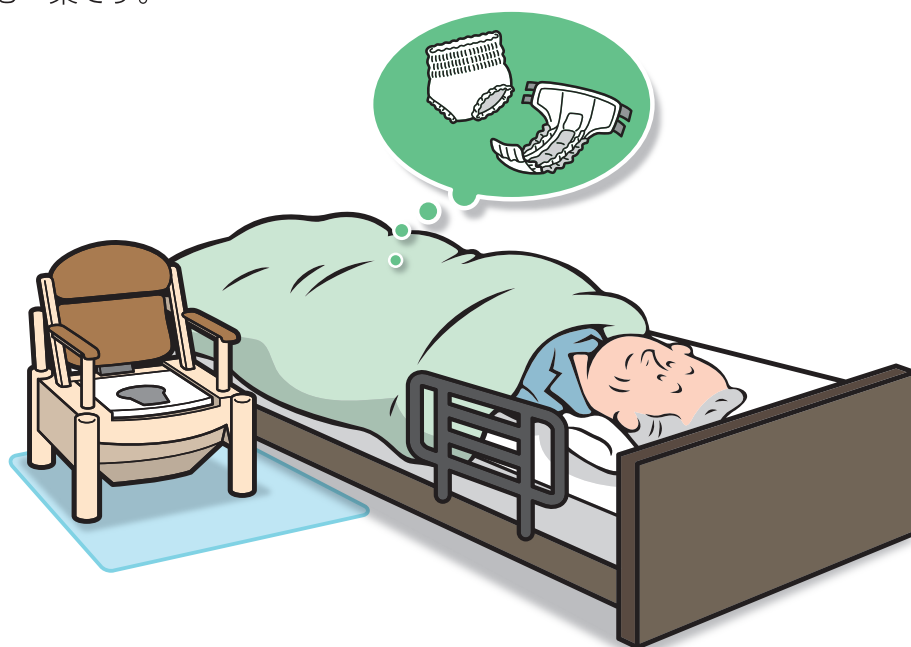
パーキンソン病では、自律神経が障害され、膀胱の筋肉が十分に伸びなくなります。そのため、少しの尿が膀胱にたまっただけで、すぐにトイレに行きたくなる「頻尿」が生じやすくなります。尿意が強くなってからでは間に合わないこともあるため、日中はこまめにトイレに行く習慣をつけましょう。

水分のとり方を工夫することも大切です

「体の動きが悪いときはトイレに行きたくない」、「トイレに行きたくなくなるから、なるべく水分はとりたくない」といった患者さんの声もありますが、トイレを気にして日中も水分を控えるのは禁物です。脱水を引き起こさないためにも、朝から夕方までは水分をしっかりととり、夕食後は水分を控えるようにしましょう。

夜間の頻尿対策も検討しましょう

頻尿は特に夜間に目立ちます。夜間は体の動きが悪く、トイレまで間に合わなかったり、暗くて移動に危険を伴うこともあります。夜間の頻尿対策として、寝室にポータブルトイレを用意しておくことで安心です。また、尿漏れを防ぐ紙製のパンツなどを使って備えておくのも一案です。





便意があるのにトイレを我慢するのはやめましょう

パーキンソン病のトイレトラブルとして、便秘にも注意が必要です。便意があるのに我慢していると、大腸で便の水分が必要以上に吸収されて硬くなり、排便が困難になります。便意を感じたら、我慢せず、すみやかにトイレに行きましょう。

便意がなくても決まった時間に便座に座りましょう

排便のコントロールは、体調を良好に維持するためにとっても大切です。症状日誌に排便時間を記録しておく、自身の排便時間の傾向の把握に役立ちます。便意がなくても、例えば、「入浴する前に必ずトイレに行く」など毎日決まった時間にトイレに行き、便座に座る習慣をつくることで、排便のリズムが整いやすくなります。



便秘対策として食事内容などを見直しましょう

便秘対策として、食物繊維を多く含む食事や発酵食品を摂取することに加えて、日中に水分を十分に摂取することも大切です。また、冷たい牛乳や水を飲むと、腸が刺激されて動きが活発になり、便意が生じやすくなるのでおすすめです。

症状に応じて薬の助けを借りてもかまいません

生活の工夫だけでは、便秘や頻尿などの悩みを解決するのが難しい場合は、薬の使用も考えられます。それぞれの患者さんに適した便秘薬などを処方してもらうためにも、まずは主治医に相談してみてください。



トイレでの動作も工夫しましょう

トイレに入った際に、便座との距離感がつかめず、うまく座れないことがあります。床に足の位置を示す目印をつけると、距離感が把握できてスムーズに座れます。また、方向転換するときには、手すりにつかまりながら体の向きを変えるとよいでしょう。

体の動きがよい時間帯に入浴しましょう

入浴中にパーキンソン病の薬の効果が切れて体の動きが悪くなると、浴槽内で足をすべらせておぼれるなど思わぬ事故につながることもあります。入浴はなるべく体の動きのよい時間帯に行いましょう。

適温で長すぎない入浴を心がけましょう

熱いお湯につかると、血圧が低下しやすくなります。血圧低下は心筋梗塞や脳梗塞、低血圧による意識障害などを引き起こすこともあるため、全身浴の場合は、お湯の温度はぬるめ(38~40℃程度)、入浴時間は10分程度にしましょう。

半身浴はリラックス効果が期待できます

半身浴は全身浴よりも体を温める効果があり、また体への負担も少ないため、症状が比較的軽い人であればリラックス効果が期待できます。ぬるめのお湯でゆっくり入浴するとよいでしょう。いきなり湯舟に入るのではなく、下半身にかけ湯をしてお湯の温度に少し慣れてから入浴しましょう。その際に肩からお湯をかけてしまうと、お湯に浸かっていない上半身が後から冷えてしまうので、足元からお腹あたりのお湯につかるまでかけ湯をするのがポイントです。上半身が寒いと感じる場合は、肩から乾いたタオルをかけます。特に冬場の浴室は寒いので、半身浴の前に浴室全体が温まるよう暖房を入れることをおすすめします。

食後の入浴は控えましょう

食後は血圧が下がりやすいため、なるべく食後2時間くらい経ってから入浴するようにしましょう。



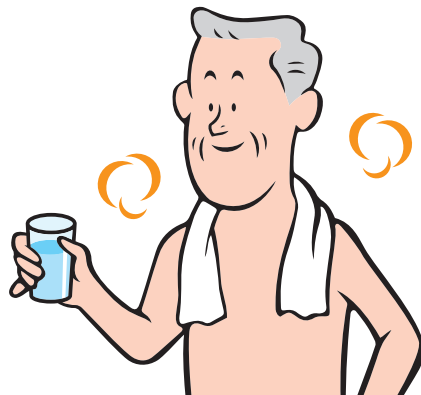
家族がいる時間帯に入浴しましょう

万一の事態に備え、家族やヘルパーの方などのいる時間帯に入浴するようにしましょう。入浴中は浴室に向かって家族などが常に声をかけるといった安全確認も大切です。



入浴後は水分を補給しましょう

入浴すると、発汗によって血液の粘度が高くなりやすく、心筋梗塞などを起こす可能性があります。入浴後はコップ1杯程度の水を飲むよう心がけましょう。



〈参考資料〉

- 村田美穂：やさしいパーキンソン病の自己管理 改訂3版. 医薬ジャーナル, 大阪, 2017
- 柏原健一：パーキンソン病のことがよくわかる本. 講談社, 東京, 2015
- 織茂智之：患者のための最新医学 パーキンソン病 改訂版. 高橋書店, 東京, 2019
- 山之内 博：よくわかる最新医学 新版 パーキンソン病. 主婦の友社, 東京, 2009

音成先生からの **アドバイス**

Q1 便秘には食物繊維や乳酸菌を含む食品がよいそうですが、具体的にどのようなものでしょうか。

マイタケなどのキノコ類、ゴボウなどの根菜類、イモ類、豆類、海藻などには食物繊維が多く含まれています。乳酸菌を含む食品としては、ヨーグルト、ぬか漬け、キムチなどがあげられます。

便秘に効果を示す食品は人によって異なるため、さまざまな食品を試してみて自分に合ったものを数種類みつけましょう。また、毎日同じものを食べるのではなく、マイタケは月曜日と金曜日、ゴボウは火曜日と土曜日といった具合に、自分に合ったものをローテーションで食べるとよいでしょう。

Q2 トイレを使いやすくするためには、どのような工夫が必要でしょうか。

パーキンソン病が進行すると、トイレでの動作がしづらくなり、転倒などの事故につながることもあります。トイレを安全で使いやすくするために、以下を参考に工夫してみてください。

- ◆和式よりも洋式トイレのほうが便座への立ち座りが容易になる
- ◆便器は座ったときに足が床につく高さにする
- ◆手すり(L字型がおすすめ)があると便座からの立ち上がりなどが容易になる
- ◆ドアは引き戸にすると車イスに座ったままでも開閉できる
- ◆動けなくなったときのためにブザーを設置する

L字型の手すりの横の棒につかまると、便座に座るときなど体の向きを変える動作が楽になり、縦の棒につかまると立ち上がりやすくなる



廊下に等間隔(30cm程度)でカラーテープを貼っておくと、トイレに行くときにそれが目安になって歩きやすくなることもある

Q3 トイレに関する介助では、どのようなことに気をつけたらよいのでしょうか。

トイレでの介助は、患者さんのプライドに十分に配慮することが大切です。介助のためにトイレの中まで入っても、下着の上げ下ろしは患者さんが自分でできるのなら、手を出さずに見守りましょう。患者さんが自分で行うことが難しい場合は



手伝いますが、患者さんが便座に座ったら、トイレの外に出て、用が済むまで待機し、終わったら声をかけてもらうようにします。いつもより時間がかかっている場合は、「大丈夫？」などと声をかけましょう。

また、助けが必要な場合にすぐに中に入れるように、トイレの鍵はかけないよう事前に患者さんに伝えておくことも大切です。

Q4 脱衣所や浴室の安全対策のポイントを教えていただけますか。

脱衣所や浴室はすべりやすく、転倒などのトラブルが生じやすい場所です。転倒防止などの安全対策として、脱衣所や浴室の環境を整えることは重要です。

脱衣所や浴室を整理整頓し、照明は明るくする

狭い場所では足がすくみやすく、床に置いてある物が転倒のきっかけになることもあります。脱衣所や浴室の床にはなるべく物を置かないようにしましょう。また、自身の体や目印となる物が見えやすいよう照明を明るくすることも大切です。

脱衣所に安定したイスを用意

脱衣所にイスを置くと、衣類の着脱が座ってできるため楽です。なお、イスは背もたれのある安定したものを選びましょう。

浴室の床にすべり止めマットを敷く

すべり止めマットの端につまづく可能性もあるため、床の全面に敷きつめるタイプのものがより安全です。

浴槽の底にもすべり止めマットを敷く

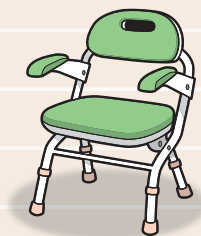
浴槽の底もすべりやすいため、すべり止めマットを敷きます。また、浴槽の中に小さな台(浴槽台)を置くと、半身浴の際のイスになるほか、浴槽から出るときも踏み台として便利です。

浴槽のそばに手すりをつける

浴槽に入るときや出るときにつかまれるように、浴槽のそばに手すりをつけます。L字型の手すりにすると、立ち上がりだけでなく、体の向きを変える動作も楽になります。

シャワーチェアを置く

体を洗う際には、安定感のある背もたれつきのシャワーチェアに座り、転倒を防ぎましょう。



Q5 手の動きが悪く、髪をうまく洗えないのですが、何かアドバイスをいただけますか。

洗髪の動作が困難に感じる場合は、洗髪ブラシを活用するとよいでしょう。また、背中など手の届きにくいところを洗う際にはボディブラシが便利です。

