

# DuoSmile

デュオスマイル

デュオドーパ<sup>®</sup>をお使いのみなさまへの情報誌

Vol.  
14

〔総監修〕

独立行政法人 国立病院機構

仙台西多賀病院 院長

武田 篤先生



クイズ) 生きものが4種類隠れています。探してみてください。

abbvie

# パーキンソン病と睡眠について

パーキンソン病では、さまざまな睡眠障害が病初期から進行期までにしばしば認められます。患者さんの多くが、なかなか寝付けない、途中で起きてしまう、朝早く起きてしまうなど睡眠の悩みを抱えています。これは、パーキンソン病による脳内の神経伝達の変化が、睡眠のリズムにも影響を与えるためです。また、就寝中に夢の中の行動を実際に実行してしまう状態や、日中の強い眠気なども見られることがあります。こうした睡眠の問題は、日中の動き・疲労感や集中力の低下につながります。睡眠障害のために夜間に十分な睡眠がとれなかつたり、睡眠の質が悪化したりすると、からだの動きにも影響を与えます。大切なのは、「眠れないのは仕方がない」と我慢せず、医師や医療スタッフに相談することです。お薬の調整や生活リズムの工夫などで、睡眠の質を改善する方法があります。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかりからだを動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めるでしょう。良い睡眠は、パーキンソン病と上手に付き合っていくうえでとても大切な要素です。ここでは良い睡眠のための工夫をご紹介します。少しでもみなさんの睡眠の質がぐっすり(Good Sleep)になるようにサポートできたらうれしいです。

青森県立中央病院 脳神経内科  
副部長 上野 達哉 先生



## 睡眠障害のタイプ

不眠はパーキンソン病に特有と言うわけではありませんが、日中過眠(日中の過剰な眠気)はパーキンソン病に多いといわれています。日中過眠や突発的睡眠は、治療薬の副作用である場合も考えられます。また、その他の睡眠障害についても、治療で症状が軽減する可能性があるので、早めに主治医に相談しましょう。

### さまざまな睡眠障害のタイプ

#### ●日中過眠

日中うとうとする

#### ●突発的睡眠

突発的に眠ってすぐ目覚める

#### ●入眠障害

ベッドに入っても寝つかれない

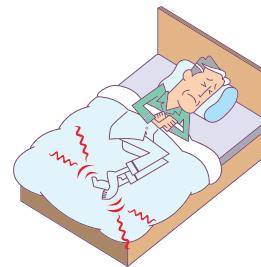


#### ●中途覚醒

眠りが浅くてすぐに目が覚める

#### ●レストレス・レッグ症候群

ふとんに入ると足がむずむずする



#### ●ノンレム睡眠行動異常

夢遊病者のように歩き回るなど

#### ●レム睡眠行動異常

睡眠中に大声をあげたり手足を動かしたりする



## 良い睡眠のための工夫

睡眠には、環境、日中の活動、食事、嗜好品が影響します。より快適な睡眠ができるよう、それぞれのポイントを確認しましょう。

### ★寝室環境を整える

寝るときの環境で重要なことは「光・温度・音」です。

良い睡眠のために、寝室環境を整えましょう。



### ▼クイズの解答



### スマートフォンの使用を控えましょう！

睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控え、室内の照明を半分にするなど明るさに気をつけましょう。寝室にスマホなどを持ち込まない、通知を切る、寝る直前に返信をしないなどの習慣化が重要です。



## ★日中の運動・身体活動を増やす

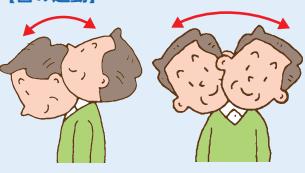
日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。重要な点は「運動の習慣化」です。習慣的に運動している人は睡眠の質が良いことがわかっています。

デュオスマイル Vol.8【ちょっと時間を使って運動しよう】を参考に、自宅での運動を習慣化しましょう！

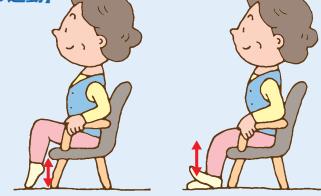
座って行う運動

※椅子やベッドの端に座って行います。  
椅子は倒れない場所に置き、座る時は椅子に近づいてから、ゆっくりと腰を下ろしましょう。

【首の運動】



【足首の運動】





## ★朝食を抜かず、寝る直前の食事は控える

朝食を抜くと、体内時計は後ろにずれてしまい、寝付きが悪く、睡眠不足になります。しっかりと朝食をとるようにしましょう。また、睡眠前の2時間以内に食事をとると、睡眠の質を低下させる可能性があります。なるべく決まった時間に食事をするよう心がけましょう。



## ★嗜好品とのつきあい方を見直す

寝る前にリラックスすることは寝付きをよくするために効果的です。ただし、飲酒や喫煙などの嗜好品は量やタイミングを誤ると、かえって睡眠を悪化させ、健康を害すことがあります。次のことに気をつけましょう。

### 過量なカフェイン摂取を控える

 カフェインには覚醒作用や利尿作用があるため、眠りを浅くしたり、途中でトイレに起きたりする原因にもなります。夕方以降のカフェイン摂取は少量でも睡眠に影響するため、控えましょう。ただし、1日のカフェイン摂取量が過量な場合には、午前中の摂取であっても夜の睡眠に影響することがあるため、注意が必要です。

【カフェインを含む飲料】コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンクなど



### 晩酌は控えめにし、寝酒はしない

 アルコールは、一時的に寝付きをよくしますが、眠りの質は悪くなり、飲酒量が多いほど途中で起きることが多くなります。習慣的な寝酒は、睡眠の質を悪化させるだけでなく、長期的には健康を害する可能性があります。また、アルコールを代謝する能力には個人差があり、少量でも影響を強く受ける人もいるので、注意が必要です。



### 喫煙をしない

 タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があり、眠りを妨げます。さらに、喫煙歴の長い人では閉塞性睡眠時無呼吸のリスクが高くなることも注意が必要です。睡眠以外の健康のためにも喫煙は控えましょう。



## ☆(デュオドーパ治療)1日の終わりの確認事項(お手入れについて)

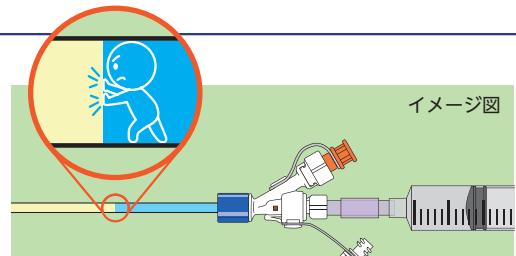
### ★洗浄(フラッシング)

デュオドーパの1日の投与が終了したら、空腸チューブと胃ろうチューブの中を洗浄します。

洗浄を行うのはお腹のチューブを清潔に保つことと、薬液投与の目的があります。空腸チューブを水で洗浄することにより、空腸チューブの中に充填されていたお薬が約3.0mL押し出されて小腸に投与されます。

#### 空腸チューブを洗浄(フラッシング)する時のポイント

空腸チューブの中には粘性のあるゲル状のお薬が充填されているため、洗浄時に水を注入すると抵抗を感じます。  
少量の水を数回に分けて注入すると力が入りやすくなります。  
最初は水10mL程で注入してください。その後は水20mLの注入を2回繰り返すとよいでしょう。

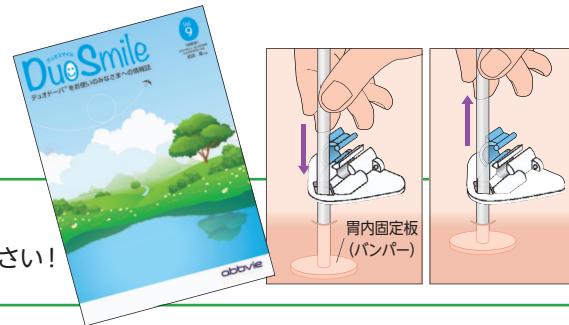


#### ! フラッシング時の注意

- ・抵抗が強くて水の注入ができない場合は、無理な力を入れて行わないでください。チューブが破損する場合があります。
- ・症状日誌に記録し主治医へご相談ください。
- ・お薬はチューブの中ですぐに固まつてしまふのであわてないでください。

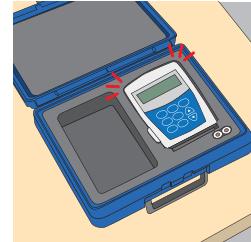
### ★胃ろうのケア～バンパー埋没症候群の予防～

「バンパー埋没症候群」を予防するために、胃ろうを清潔に保ち、毎日のケアを欠かしてはいけません。  
毎日、チューブの動きを確認しましょう！



### ★ポンプの保管

1日の投与が終了したら、ポンプは底面に保護カバーを取り付け、安全な場所に保管してください。



デュオスマイルのバックナンバーは  
「Duodopa.jp」でもみることができます！  
ぜひご覧ください。

URL <https://duodopa.jp>



\* URLを入力するか、二次元コードを読み込むとwebサイトに移行します

●デュオスマイルのバックナンバーをお持ちでない場合は  
コールセンターへご連絡ください。

デュオドーパ<sup>®</sup>による治療を受けられる  
患者さんのための問い合わせ窓口

デュオドーパ<sup>®</sup>コールセンター

フリーダイヤル

**0120-063-789**

受付時間：24時間365日(通話料無料)



わからないことがあれば  
いつでもお電話ください。  
お待ちしています。

患者さんや  
介護者の方々からの  
お電話をお受けして  
います。