

Parkinson's Disease

Parkinson's disease affects the part of the brain that controls muscle movement. 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
- Muscle stiffness
- Slowed movement
- Problems with balance and movement

As these signs worsen, you may have trouble walking, talking, or doing simple tasks such as bathing or dressing.

Your Care

When the signs cause you to have problems, your doctor may order medicine or physical therapy to help manage your signs. As your signs get worse, surgery may be an option to reduce tremors.

Things You Can Do to Manage Your Signs

- Walk slowly with a straight posture and with your legs further apart.
- 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.

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。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。

- 震え
- 筋肉の硬化
- 動作が緩慢になる
- 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、また入浴や着替えなどの簡単な日常動作が困難になることもあります。

治療

病症によって問題が起こるようになったら、症状を管理できるような薬や理学療法が指示されます。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。

症状を管理するために自分でできること

- 背筋を伸ばし、足を開いてゆっくりと歩きます。
- 必要な場合は4つ足の杖または歩行器を使いましょう。
- 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。

- Install an elevated toilet seat to make standing up easier after using the toilet.
- Shave with an electric razor.
- Wear loafers or shoes with Velcro.
- Wear simple dresses or pants with elastic waistbands such as sweatpants.

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.

- 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。
- 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。

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、貴方の医師または看護師にご相談ください。

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Parkinsons Disease. Japanese