

パーキンソン病の治療をしている方の日常生活を応援する

マツクス

編集顧問 愛媛県済生会今治医療・福祉センター／今治病院脳神経内科 センター長 野元 正弘 先生

2021年

特別号

パーキンソン病患者さんの「新しい生活様式」Q&A

- ・パーキンソン病患者さんのオンライン診療
- ・パーキンソン病患者さんのための How to オンライン診療

リハビリテーションのコツ—リハビリスタッフからのアドバイス—

パーキンソン病患者さんのための
「ステイホーム」ができるリハビリテーション



「新しい生活様式」

Q&A

パークソン病患者さんのオンライン診療

久米 明人 先生

久米クリニック（愛知県）院長

新型コロナウイルス感染症の流行により、患者さんが医療を受ける環境は一変しました。感染予防対策の一環として、2020年4月より情報通信機器を使用した「オンライン診療」の初診からの利用が時限的に認められています。そこで、今回は制度の認可からオンライン診療を行っている久米明人先生に、解説いただきました。



注1：厚生労働省の定義¹⁾では、「遠隔診療のうち、医師－患者間において、情報通信機器を通して、患者の診察および診断を行い診断結果の伝達や処方等の診療行為を、リアルタイムにより行う行為」とされている。

注2：厚生労働省－新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえたオンライン診療について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/rinsyo/index_00014.html



表1 オンライン診療の一般的な流れ

初診の場合	再診(以前より受診している医療機関)の場合
①インターネットに接続できる情報通信端末(スマートフォン・タブレット・PC)を用意する	
②オンライン診療に対応している医療機関を確認する	②医療機関で対面診療を受けた後、オンライン診療に移行する
③診察の予約を行う	③医療機関で行っているオンライン診療の方法を確認し、必要なオンライン診療用アプリを端末にインストールする
④医療機関で行っているオンライン診療の方法を確認し、必要なオンライン診療用アプリを端末にインストールする	④アプリやウェブサイトまたは医療機関の受付で個人情報・クレジットカード情報を登録する
⑤アプリやウェブサイト等に個人情報・クレジットカード情報を登録する	⑤アプリやウェブサイトまたは医療機関への電話にて診察予約を取る
⑥事前問診票がある場合は記入しておく	
⑦診療の予約時間になったら、プライバシーや安全が確保できる場所で待機する	
⑧診察時に保険証を提示し、本人確認をする	⑧診察終了時に診察料を支払う(クレジットカードでの支払いが一般的)
⑨診察終了後に診察料を支払う(クレジットカードでの支払いが一般的)	

上記の流れは、医療機関によって異なる場合があるので、受診する医療機関に確認が必要です。

表2 オンライン診療で使用されるアプリ(例)

- オンライン診療専用アプリ
 - ・CLINICS ・curon など
- ビデオ通話アプリ
 - ・Zoom ・LINE ・Skype ・FaceTime など

は、オンライン診療が可能か相談してみてください。
オンライン診療を受けるには、インターネットに接続できるスマートフォン・タブレット・PCを用意し、オンライン診療専用アプリケーション（以下、アプリ）またはビデオ通話アプリをインストールしておく必要があります。医療機関によって使用するアプリ（表2）が異なるので、診療方法も確認してください。そのほか、受診までに個人情報やクレジットカード情報の登録といった手続きが必要です。

登録後、医療機関に電話またはウェブサイト・アプリを通じて受診予約をします。予約した診察日時になり、医療機関より端末に連絡が来たら、診察用画面に接続します。初診でのオンライン診療の流れについては、厚生労働省からも発表されているのでご参照ください（p.6～7参照）。診察時には、本人確認のために保険証をご提示いただきまますので、手元に用意しておきましょう。

表1 オンライン診療の一般的な流れ

A — オンライン診療は、スマートフォンやタブレット、PCといった端末のビデオ通話機能を用いて、医師と患者さんが離れた場所からリアルタイムで行う診療のことです^{注1)}。

オンライン診療は2018年から保険適用され、対面診療を一定期間継続した再診患者さんを対象に、疾患を限定して行われてきました。その後、新型コロナウイルス感染症の流行を受けて、2020年4月から受診歴のない初診患者さんでもオンライン診療が可能になりました。

なお、初診からのオンライン診療は、新型コロナウイルス感染拡大時の「一時的な緩和措置」として行われています。

A — オンライン診療は、スマートフォンやタブレット、PCといった端末のビデオ通話機能を用いて、医師と患者さんが離れた場所からリアルタイムで行う診療のことです^{注1)}。

オンライン診療は2018年から保険適用され、対面診療を一定期間継続した再診患者さんを対象に、疾患を限定して行われてきました。その後、新型コロナウイルス感染症の流行を受けて、2020年4月から受診歴のない初診患者さんでもオンライン診療が可能になりました。

なお、初診からのオンライン診療は、新型コロナウイルス感染拡大時の「一時的な緩和措置」として行われています。

Q1

オンライン診療とは何でしょうか

A — オンライン診療は、スマートフォンやタブレット、PCといった端末のビデオ通話機能を用いて、医師と患者さんが離れた場所からリアルタイムで行う診療のことです^{注1)}。

オンライン診療は2018年から保険適用され、対面診療を一定期間継続した再診患者さんを対象に、疾患を限定して行われてきました。その後、新型コロナウイルス感染症の流行を受けて、2020年4月から受診歴のない初診患者さんでもオンライン診療が可能になりました。

なお、初診からのオンライン診療は、新型コロナウイルス感染拡大時の「一時的な緩和措置」として行われています。

Q2

オンライン診療で準備するものを教えてください

す。本来は対面診療をすでに受けた再診患者さんを対象としているものなので、今後も継続されるかについては現時点（2021年6月1日現在）では発表されていません。

文献

- 1) 厚生労働省、オンライン診療の適切な実施に関する指針
(平成30年3月(令和元年7月一部改訂))、2018.
[<https://www.mhlw.go.jp/content/000534254.pdf>]
- 2) 日本オンライン診療研究会、臨床におけるオンライン診療の手引き、2019.
[<https://online-m.org/wp-content/uploads/3037b6153ad716a64a268479ee1b72b5.pdf>]

A——パーキンソン病患者さんのオンライン診療では、生活指導や薬物治療の継続、処方薬の軽微な変更が主な内容となります²⁾。

オンライン診療を受ける際のポイントを表3に示します。基本的には、通常の対面診療と同じように受けたいたいよいと思います。問診が中心になりますので、事前に現在の状態や日常生活のこと、症状で気になることなどをまとめておくとよいでしょう。伝えたいことははつきりと言葉にして、医師に伝えてください。

医師が想定している治療経過と異なる際には、やはり一度来院いただき、対面診療を行う必要があると考えます。

なお、オンラインでも画面越しに運動症状を診ることは可能です。その際には、できれば端末の周囲にスペースのあるところで受診いただければと思います。特に歩行の状態について、画面の奥から手前に歩く様子が診られるように、画面に向かつて奥行きのある場所だとよりよいです。

Q5 処方箋や薬の受け取りもオンラインで可能なのでしょうか

A——可能です。例えば当院では、診察後に処方箋を発行した場合、患者さんにご指定いただいた薬局等にお送りします。一部の薬剤は院内処方も対応しているので、薬剤を封する場合もあります。その際の服薬指導は、医師が診察時に行います。

また、現在は薬局でもオンライン服薬指導や薬剤の配達を行っているので、薬剤が処方された際にはお近くの薬局に問い合わせてみてください。なお、オンライン服薬指導も新型コロナウィルス感染拡大による时限的措置であり、今後も継続するかについては現時点(2021年6月1日現在)では発表されていません。

Q6 リハビリテーションの指導もオンラインで受けられますか

A——オンラインシステムがしっかりと構築されているわけではありませんが、デイサービスで対応している場合があります。実際に、当院が運営しているデイサービスでは、リハビリスタッフがオンラインで患者さんに運動を指導しています。リハビリは患者さん一人で継続するのは難しいので、画面越しでもリハビリスタッフと一緒に身体を動かして、運動の機会を共有することで楽しく行うことができます。また、可能であれば、リハビリにはご家族等の介護の方も同席いただき、患者さんが安全に実施できるよう見守つていただくとよいでしょう。同席する方も一緒にリハビリに取り組んでいただくと、より楽しくできると思います。

ただ、オンラインだとリハビリ指導の内容が上半身の運動に偏る傾向があるので、下半身の運動も取り組んでいただけるとより効果的です。

医師としては、オンライン診療だと患者さんの自宅での状態を診察でき、対面診療だけではわからない患者さんの一面を知ることができます。一般的にパーキンソン病患者さんは眞面目な性格の方が多いので、オンラインだけでなく対面診療を希望することが多い印象がありますが、感染リスクや通院の負担を軽減するためにも、オンライン診療を活用していただければと思います。

表3 パーキンソン病患者さんがオンライン診療を受ける際のポイント

- ・基本的に対面診療と同様に考える
- ・事前に伝えたいことをまとめておく
(現在の状態や症状で気になること、服薬状況など)
- ・はっきりと言葉で伝える
(画面越しだと医師が汲み取れない情報もあるため)
- ・端末の周囲にスペースがあるとよい
- ・自室など、安全やプライバシーが確保されている場所から接続する
- ・マナーを守り、「医療行為を受けている」という意識を持つ
- ・端末の操作や接続の仕方がわからない場合には、家族に補助してもらう

Q3 パーキンソン病患者さんがオンライン診療を受けるときの注意点を教えてください

オンライン診療は基本的に場所を選ばずに受診できますが、医療行為を受けるのでプライバシーや安全が確保されている自室などで受けるほうがよいでしょう。大切なのは、医師と患者さんの双方が「医療行為を行う／受ける」という意識を持つことです。自宅にて、そのうえオンラインでの受診なので、リラックスして診療に臨んでいただきたいです。それから、パーキンソン病患者さんは高齢の方が多く、端末の操作や接続方法がわからないことも考えられますので、オンライン診療に慣れるまではご家族が近くにいて補助してあげるとよいと思います。

私個人としては、ビデオ通話アプリだと診療が「テレビ電話」の延長になってしまい傾向があるので、アプリ内で診療予約など受診のための手続きが完結するオンライン診療専用アプリのほうが患者さんの意識が診療に向きやすいと感じています。

Q&A

パーキンソン病患者さんのための HOW to オンライン診療

新型コロナウイルス感染症の流行を受けて、感染予防対策の措置の一つとして、厚生労働省は2020年4月より「初診からの電話・オンライン診療」を一時的に認め、その活用を周知しています。本コーナーでは、厚生労働省発表の「電話・オンライン診療の利用の流れ」をご紹介します。

電話・オンライン診療での 薬の処方の流れ(例)

1 電話・オンライン診療受診

2 医療機関が処方箋を患者さん
指定の薬局に送信(FAXなど)

3 患者さんが電話などで服薬指
導の問い合わせ

4 【電話・オンラインで可能な場合】
服薬指導・支払い方法の相談
(代金引換・クレジットカード決済・
銀行振込・その他の電子決済など)

5 患者さん指定の住所に薬を配達

(厚生労働省、1. 薬局・薬剤師のあり方、医薬分業のあり方(その3)(平成30年)、2018[<https://www.mhlw.go.jp/content/11121000/000406514.pdf>]より作成)

電話・オンライン診療の利用の流れ

③診療

診療開始

医療機関側から着信があるか、オンラインで接続され、診療が開始します。

本人確認後、症状説明

まずは、受診を希望されているご本人であることを確認するために、求められた個人情報を伝えた後に、症状等をご説明してください。
電話やオンラインによる診療では診断や処方が困難な場合があることにはご留意ください。

④診療後

医療機関への来訪を推奨されたら

医療機関に来訪して受診するよう推奨された場合は、必ず医療機関に直接かかるようにしてください。

薬の処方を受けた場合

薬が処方され、薬の配送を希望する場合は、薬を出してもらう最寄りの薬局を医療機関に伝えたり、診察後、薬局に連絡してください。
電話やオンラインによる服薬指導を受けられ、その後、薬が配送されます(薬局に来訪されて服薬指導を受ける必要がある場合もあります)。

上記・右記の流れは一例です。医療機関によって異なる場合があります。

(厚生労働省ホームページ、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえたオンライン診療について。[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/rinsyo/index_00014.html]より改変引用)

①診療内容の確認

電話・オンライン診療を行っているか確認

受診しようと考えている医療機関のホームページを確認するか、直接医療機関の窓口に、電話やオンラインによる診療を行っているかご確認ください。

かかりつけ医等または最寄りの医療機関

まずは、普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。
かかりつけ医等をお持ちでない方は、下記のホームページから電話・オンラインによる診療を行っている最寄りの医療機関^{*}にご連絡ください。

※医師の判断によっては、すぐに医療機関を受診する必要があるため、できるだけお住まいの近くの医療機関を選択することをお勧めします。

電話・オンライン診療に対応している医療機関の検索はこちら

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/rinsyo/index_00014.html



②事前の予約

電話の場合

電話の場合は、医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えた上で予約します。

オンライン診療の場合

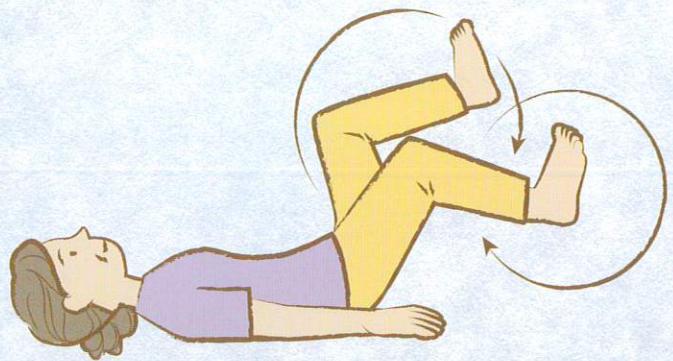
オンライン診療の場合は、医療機関によって予約方法は異なります。

詳しくは各医療機関のホームページをご覧ください。

支払い方法の確認

予約の際に合わせて支払い方法についても確認します。

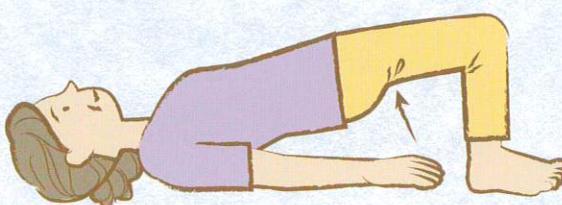
■横になって行う運動 立ったり座ったりしにくい患者さんでも畳や布団の上でできる運動です。



あおむけに寝て自転車をこぐ
ように、両足をクルクル回す。

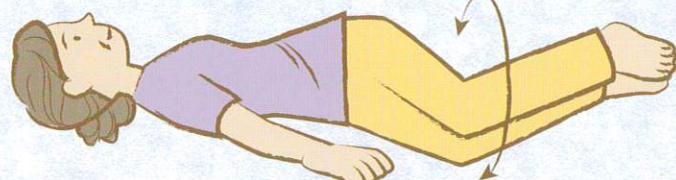


あおむけに寝て両足を曲げ起
き上がる。



あおむけに寝て両足を曲げお
尻を上げる。

あおむけに寝て両足を曲げ左
右にゆっくりひねる。



うつぶせに寝てゆっくり上肢
と上体を起こす。

- ポイント**
- 薬剤の効果のあるときに行うようにしましょう。
 - ここで紹介する運動をすべて行うのではなく、体調にあわせて無理なく行うようにしましょう。
 - 転倒することのないよう、安全に気を付けて行いましょう。バランスを崩しやすい場合には、手すりなど身体を支えられるものにつかまって行うようにしましょう。
 - とにかく「楽しむこと」が大切です。
 - ご家族は声をかけて、患者さんをはげましたり、一緒に運動したりするとよいでしょう。

■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。



口を大きく開けたり閉じたり
する。



両頬に息をためてふくらま
せる。



顔をしかめたり、ゆるめたり
する。



口をすぼめて息を
吐く。

リハビリテーション
のコツ

—リハビリスタッフからの
アドバイス—

特別編

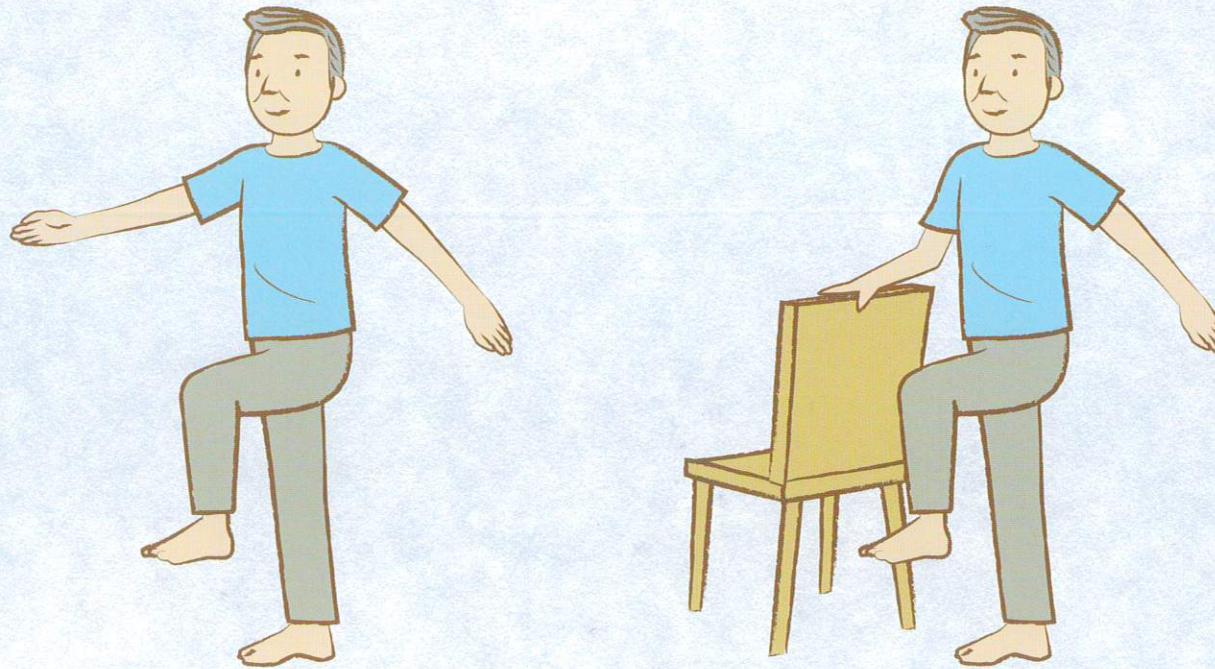
監修・野元正弘先生

愛媛県済生会今治医療・福祉センター／今治病院脳神経内科
センター長

パーキンソン病患者さんのための 「ステイホーム」でできるリハビリテーション

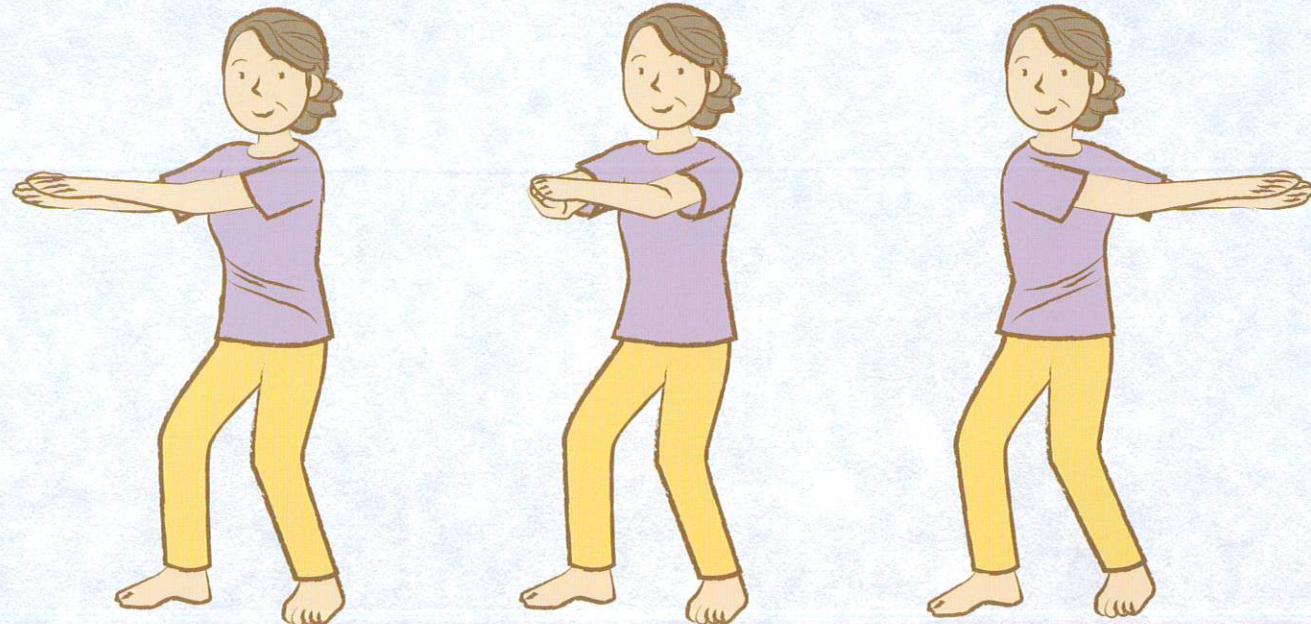
新型コロナウイルス感染拡大により、外出の機会が減少しています。パーキンソン病患者さんはリハビリーションや運動が十分に行えない日々がつづき、筋力の低下などによる運動症状の悪化を招きやすい状況にあると考えられます。そこで今回は、自宅（「ステイホーム」）でも行える運動をご紹介します。

■下半身の運動



その場歩き。その場で、歩くように片方ずつ足を上げる。なるべく膝を上げるようにするのがポイント。バランスを崩しやすい場合には、椅子につかまって行うのもよい。

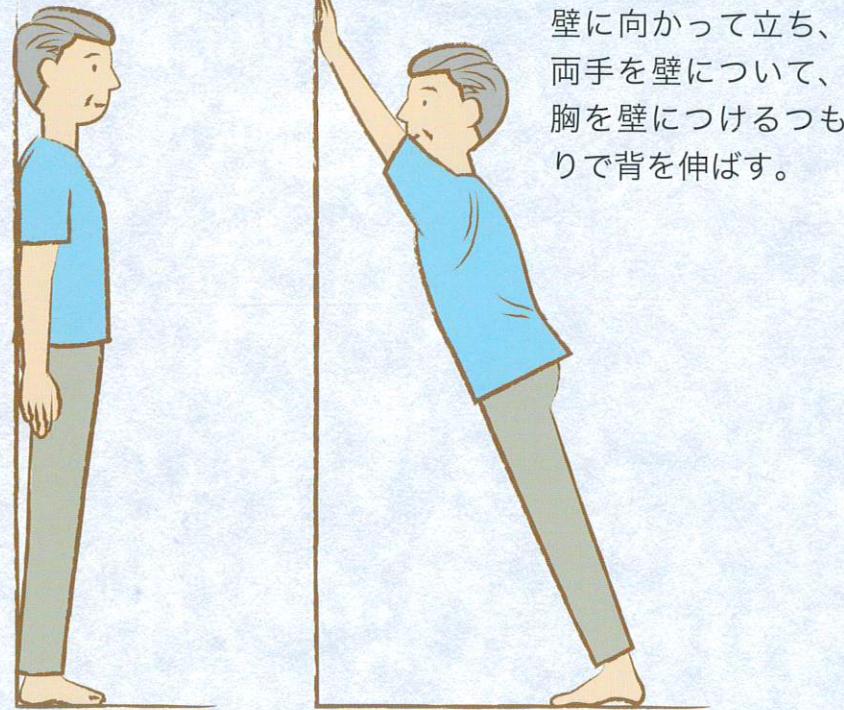
■体軸の運動



両手を合わせて前方に伸ばし、その体勢のまま左右にゆっくりと上半身を回す。両足を大きく広げて、体幹を回転させるように動かすことがポイント。座ったままでよい。

■背筋を伸ばす運動

身体や腕の筋肉を伸ばし、姿勢をよくします。

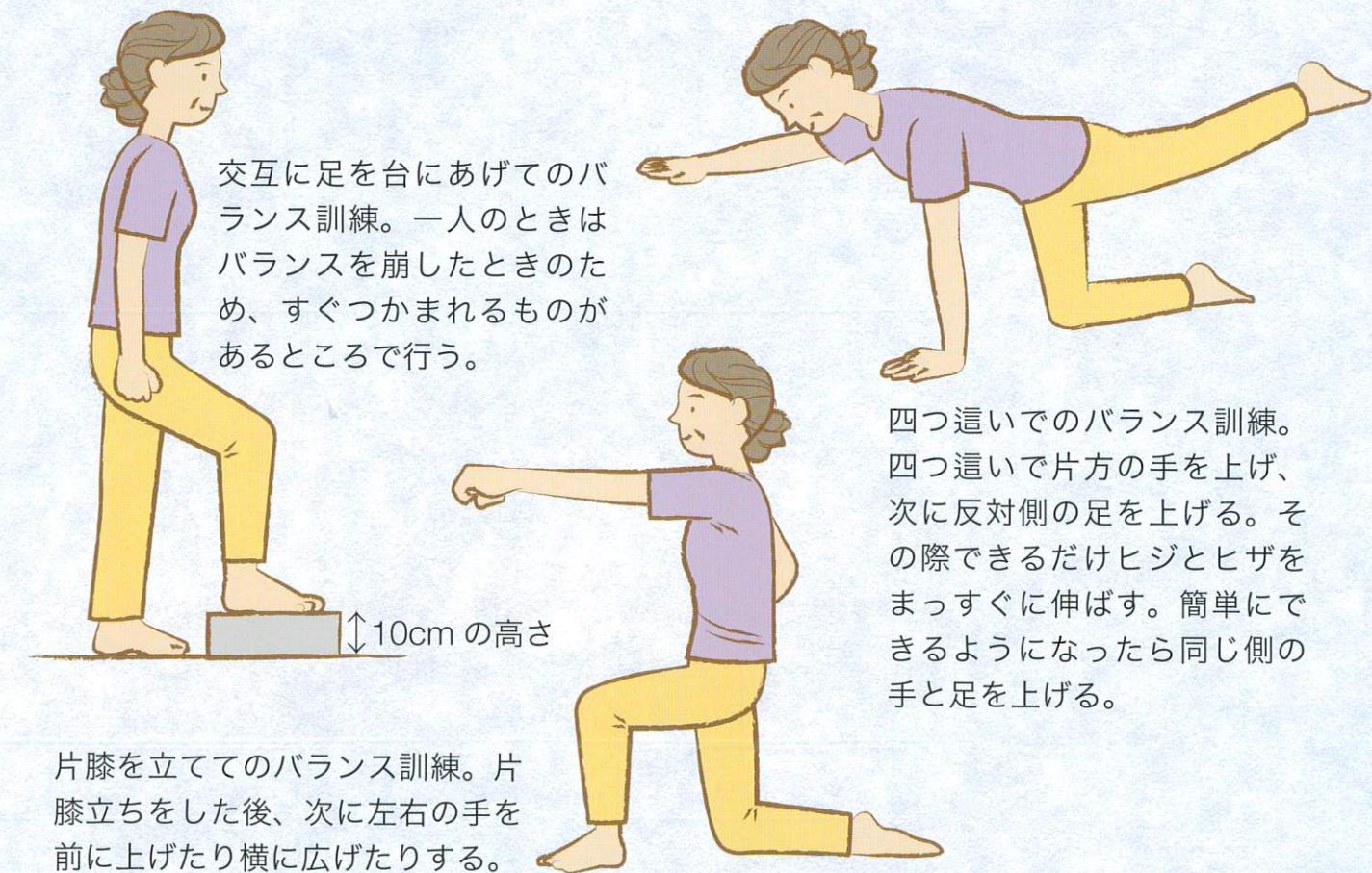


壁を背にして立ち、背中を壁につけるようにする。

壁に向かって立ち、両手を壁について、胸を壁につけるつもりで背を伸ばす。

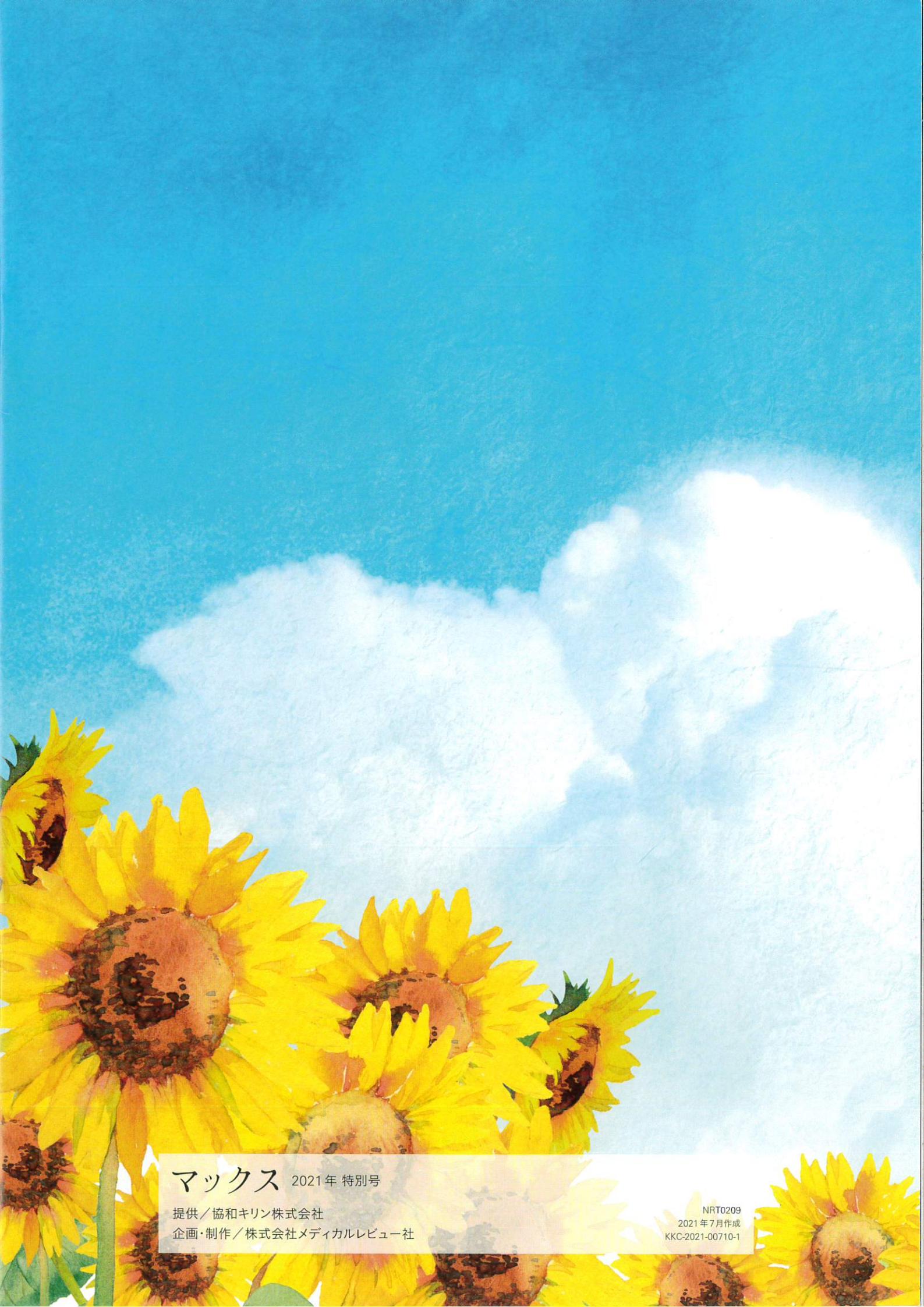
■バランス訓練

パーキンソン病の症状が進行すると体のバランスが悪くなり、転倒しやすくなるので、バランスを保つ訓練を行います。



交互に足を台にあげてのバランス訓練。一人のときはバランスを崩したときのため、すぐつかまれるものがあるところで行う。

四つ這いでのバランス訓練。四つ這いで片方の手を上げ、次に反対側の足を上げる。その際できるだけヒジとヒザをまっすぐに伸ばす。簡単にできるようになったら同じ側の手と足を上げる。



マックス 2021年 特別号

提供／協和キリン株式会社

企画・制作／株式会社メディカルレビュー社

NRT0209
2021年7月作成
KKC-2021-00710-1