

S S K A

全国パーキンソン病友の会会報

1971年8月7日第3種郵便物認可毎月1・6の日発行
2005年9月16日発行 通巻第5325号

愛知県版21号

- ・台風一過、爽やかな朝を迎えました（9月8日）。野山でも歩きたい気分です。まだまだ残暑厳しい日々がつづきますので、どうぞご自愛の上お過ごしください。
- ・平山先生の「薬のはなし」、今回はドーパミンアゴニスト（麦角系）です。薬とはうまく使えば毒でも薬になるそうです。また、先生は10月4日（火）昭和保健所の「パーキンソン病・患者とその家族の集い」で「パーキンソン病について」と題して講演をなさいます。どうぞご希望の方はお出かけください。連絡先は昭和保健所保健予防課保健看護担当（Tel 052-735-3961）です。
- ・8月25日（木）、なごやかスタッフ研修会がありました。ご出席の方ありがとうございました。それぞれご感想を寄せていただきました。
- ・10月20・21日（木・金）の一泊旅行は定員に達しました。20日の松岡先生を囲んでのおはなし会（午後3時30分から5時30分）にだけ出席希望の方はご連絡ください。（事務局 Tel 052-891-3482）
- ・10月29日（土）豊橋市中部地区市民館（Tel 0532-53-0638）で豊橋地区医療講演会を開催します。講師は名古屋大学の平山正昭・渡邊宏久先生です。どうぞお近くの方はお誘い合わせの上ご出席ください。

目 次

生きるとは何なのでしょう・・・丹羽 浩介・・・	2	～	3 p
ドーパミンアゴニスト・・・平山 正昭・・・	4	～	6 p
若年性患者のみなさんへお願い・・・肥後ひとみ・・・			7 p
東海ブロックの活動状況・・・越澤 博・・・			8 p
なごやかスタッフ研修会・・・山尾佐知子他・・・	9	～	13 p
出版！「筋が軋む」・・・則竹 昌常・・・	14	～	15 p
お知らせ・・・			16 p
残暑お見舞い・・・山尾佐知子・・・			17 p
作品集	今枝 清美	18	～ 23 p

生きるとは何なのでしょう

会長 丹羽 浩介

生きるとは何なのでしょう。私はこのことを考え続けています。結論的に「生きるとは」自分の置かれた現実を受け入れ、その上で生存に全力を尽くす、ということになると思っています。そこで、この間の事情についてもう少し詳しく考えるところを聞いて頂きたいと思えます。はじめにお断りしておきますが、生活に ①精神的な面 ②物質的な面の二つがあります。この両者は切り離せないところが有ります。しかし、私の取り上げるのは、そのような厳密なことではなく単に精神面から見て、生きるとはどういうことか、ということとします。

生きるということ、つまり生存ということに関してどの様に思おうとも、それはあなたの自由です。しかし、結論はハッキリしています。生存は一人一人の問題であって、問題を自分以外の他に振り向けたとしても、そこからはあなたの望む良い答えは決して出てこないように思います。そのようなことは分かっている、だから、苦しみ悶えている、と言われるかも知れません。例えば、あなたはどのように思い口にしていせんか。

- ・ これだけ科学が発達しているのに私に合う薬が無いのはどういうことか。
- ・ 薬、薬があればよいのよ。
- ・ 医師は何をしているのかしら。
- ・ どうして直せないの。
- ・ パーキンだけならいいの。ほかにも悪いところが一杯あって。
- ・ この病気さえなければ、きっと幸せだったのに。
- ・ 私の幸せな人生はこの忌まわしい病気で破壊された。
- ・ 私の人生を狂わせたこの病気が憎い。
- ・ こんな病気になって家庭が破壊された。
- ・ 娘は結婚できるかしら。
- ・ 私の人生は夫〔妻・親・兄弟〕により狂わせられた。私は一生懸命なのにみんなあの人が悪いのだ。
- ・ もういかんわ。何とか直らないものかね。
- ・ 何も悪いことをしていないのに、こんな病気になってしまった。

- ・ 夫〔妻〕はもっと親切にやさしくすべきだ。私が必要な時はいつもいない。

いまあげたことは、総て会員の口から出た言葉です。もう一つ私に対してよく言われるものにこういうのが有ります。

- ・ あなたは良いわね、ニコニコしていて、足取りも軽くて、若く見えるのだから。

さて、これらの発言に共通していることは何でしょうか。先ほども言いました。人生は自分持ちです。しかし、ここで共通していることは、本来自分持ちである人生を自分以外の何かのせいとして、そして自分で解決しなければならない事を他の人や他のことに転化していることではないでしょうか。

私は 45 歳で発病して、現在 66 歳です。当初、先行きが不安となり、どうしようもない焦燥感に悩まされた時期が少しありました。

このときに、私は仏教を学びました。仏教を学ぶ人は沢山います。しかし、釈尊の教えを自分の生活に直接生かすために学ぶ人は少ないようです。

本来宗教として、仏教を学ぶべきところを多くの人は仏教学を学んでいるように思います。しかし、仏教は学問ではありません。

釈尊の説かれた教えは、人間いかに生きるか、と言う現在の心の問題です。

私ははじめて釈尊の教えに接し時、先入観として持っていた自己の考え方との距離にびっくりしたことを未だに記憶しています。

その時に「仏教は科学である」とおもったのです。仏教には、祈りも無ければ奇跡もありません。ユダヤ教やキリスト教、イスラム教にみられる、人に対して唯一絶対的な神もありません。釈尊の説かれたもの、それは、

- ① 原因があるから結果がある〔縁起説〕
- ② 総ての物は変化する〔諸行無常〕
- ③ すべてのものには永久不滅の実体が無い〔諸法無我〕

細かいところは他にもありますが、中心となる教えは以上です。

自分の人生を自分のものと明確な自覚ができた時に、病状は変わらなくとも、そこに救いがあり、生きる意欲が芽生えてくるものと思います。生きる意欲が目覚めれば、その事自体が積極的な生き方ですから、心が外向きになってきます。そうしたら、病状がいずれであっても、もう、自分自身のおかれた環境を受け入れていきますから、自然に沿った生活をしていると言うことになります。

この考え方に沿った生活が出来るのなら、別に仏教学を学ぶ必要が無いわけです。

ドーパミンアゴニスト (麦角系)

ドーパミンアゴニストは麦角アルカロイドというものの誘導体です。前回ドーパは、もとは、豆類から抽出されたと話しましたが、この麦角アルカロイドというのはライ麦に寄生する麦角菌からつくられるものです。ライ麦に麦角病菌の感染による蹴爪のような黒っぽい角が生えたような状態になるのですが、これをうっかり食べると妊婦は流産し、また手足の壊疽や幻覚が出るということで悪魔の蹴爪と呼ばれていました。しかし、薬とはうまく使えば毒でも薬になります。この麦角アルカロイドには、子宮や血管などの平滑筋に作用して、これを収縮させますのでヨーロッパでは陣痛誘発促進や分娩後の子宮出血抑制に使われました。その後、麦角アルカロイドの誘導体という、より薬の効果を高めた薬剤が開発されました。その中でエルゴタミンというのは交感神経に作用して血管を収縮させるので、偏頭痛の治療薬としても使用されるようになりました。また、ドーパミン作動薬としても効果があり、プロラクチンという乳汁を出させる物質の分泌を抑制するので、乳汁分泌抑制薬としても使用されるようになりました。一方、誘導体を作っていて失敗したのが、LSD という幻覚剤です。これは、強力な分娩促進剤を作ろうとしていて間違っただけで幻覚剤ができてしまったのです。このLSD というのは脳内で強力なセロトニン作用を起こすことからこのようなことになってしまったのですが、本来持っているドーパミン作用をより効果的に作用する薬が無いかといって開発されたのが、ドーパミンアゴニストです。前回、L-dopa という薬でパーキンソン病は治ってしまったように思っていたのが、その後 L-dopa を使っても効果がなくなっ

てきてしまって、ジスキネジアと言う身体がくねくね動いてしまう現象が起こったり、薬がすぐに切れてしまう wearing-off や、薬を飲んでいるのに急に効果がなくなってしまふ on-off という現象が起こるようになりました。この原因としては、薬を長く飲んでいると薬が急に吸収されて血中濃度が上がるけれども、またすぐに無くなってしまふためであるとか、何度もドーパミンの濃度が上がったたり下がったりすることで脳の中のドーパミン受容体が過剰に興奮するようになってしまふ極端に反応するようになってしまふからだと考えられています。では、このような現象を起こさないためにはどうしたらいいかと考え1つの方法として、脳の中のドーパミン受容体を直接、持続的に刺激できないかということでドーパミンアゴニストが試されることになりました。パーキンソン病で最初にドーパミンアゴニストが試されたのは1974年に作られたブロモクリプチンという薬です。これは、もともとは乳汁分泌を抑えるために作られた薬です。しかし、治験を行ってパーキンソン病への適応が1985年に認められました。ただ、この薬は、確かにパーキンソン病の効果はあるのですが、吐き気の副作用が多いことや効き方がマイルドであること、値段が高いことから使いづらい薬でした。しかし、その後ペルゴリド (ペルマックス) やカベルゴリン (カバサール) が開発されるようになり、医師の薬の選択の範囲が多くなると徐々に使われる頻度は多くなってきています。現在、アメリカや日本のパーキンソン病治療ガイドラインでもこのようなドーパミンアゴニストを最初に使うことを推奨するようになってきています。私も全くガイドラインどおりではありませんが、L-dopa を増やさないため

にドーパミンアゴニストも併用するようにしています。ところで、ペルゴリドとカベルゴリンの違いですが、大きな違いはペルゴリドに比べてカベルゴリンの半減期が非常に長いことです。皆さんも薬をもらったときカベルゴリンは、1日1回でよいのに、ペルゴリドは1日3回飲まないといけないことに気がついた方もあるのではないのでしょうか。カベルゴリンの血中濃度は42時間ぐらいと言われているのでこのようなことになるのです。私の印象でも、ペルゴリドに比べて、カベルゴリンはややマイルドに感じますが、吐き気の副作用が少ない感じがしますし、wearing-offにも効果があるような感じがします。さて、ドーパミンアゴニストが出たらL-dopaが出たときよりもパーキンソン病の患者さんが劇的に良くなったかというところではありません。半減期が長い分効果の立ち上がりもなだらかですので、L-dopaのように飲むとすぐに効いてきたという実感があまりありません。確かに、ジスキネジアの出現頻度は、ドーパミンアゴニストによって少なくなったのですが、ドーパミンアゴニストの副作用が問題になるようになりました。1つは、眠気や精神症状の出現頻度が多いことです。そしてもう1つは、肺線維症、後腹膜線維症や弁膜症の出現頻度が大きいことです。特に、後者の問題は、直接呼吸障害や心不全を引き起こすことがあるので注意が必要です。

ということで、新しいドーパミンアゴニストが作られるようになりました。それが、非麦角系のドーパミンアゴニストですが、それについては、次回説明致します。

若年性患者の みなさんへお願い

若年部 肥後 ひとみ

若年性のみなさん、今年の夏は異常に暑かったですが夏バテしていませんか？

そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。これからは寝苦しい夜も無くなり、秋の夜長に遅くまで起きていませんか？

睡眠はなるべく多くとるようにしましょう。若年の場合、特に睡眠不足が体調に悪影響を与えます。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう！！

全国会報 No.102号に記載されていますが若年性患者の体験文集を作成中です。

若年発症患者の実態をみなさんに知ってもらう為に文集を作成する事になりました。40歳までに発病された方で年齢制限はありません。

発症から現在までの就労問題・経済的なこと・子供の将来のこと・病気の将来・etc 色々な事を体験・経験してきた事だと思います。

特に退職された方は何故会社を辞めなければならなかったのか、若年患者の生の声を書いて頂ければ少しでも若年性患者の実態が健常者の人達に訴え掛けられるのではないのでしょうか。

多くの方の手記をお待ちしています。原稿は下記まで郵送お願いします。

募集要項

- * 40歳までに発病された方。
- * 年齢制限はありません。
- * 原稿用紙 4枚程度
- * 締め切り 12月末

送り先

476-0003 東海市荒尾町見晴 66-1
肥後 ひとみ
まで

全国パーキンソン病友の会・東海ブロックの活動状況

越澤 博

全国パーキンソン病友の会は、都道府県単位で組織する地方の組織の連合体です。現在41支部が加入しています。ブロック制とは、全国組織と支部組織の中間に置かれたものです。その内の東海ブロックは静岡県支部153人、愛知県支部205人、岐阜県支部116人、三重県支部（創立当初で未確定）で構成します。ブロックの役割は本部会則、愛知県会則には明記されていません。しかし、難しく考えなくとも、患者会活動として患者の生活内容を向上させるためのものであることには変わりはありません。本年初頭に先発組織の静岡、愛知、岐阜とオブザーバーとして三重の4組織で立ち上げ役員会を開催しました。

当会ブロック会長は岐阜県支部の長谷川更正氏が、事務局長には私が就くことになりました。当面の行事は定期的な情報交換会、合同会報（東海）の発行などを予定しています。さて、これから先に何をするとすると夢と希望は膨らみます。患者会としての友の会の役割は、本部組織が対外的な活動を中心に動きます。支部組織はどちらかといえば個人との接点大切です。中間組織としてのブロックの歩む道は、医療面における講習会的なもの、共同参加の討論会、介護の実態調査と講習訓練などの分野が対象となるのではないのでしょうか。

ダイヤモンドの人生・蟹江サカエさんありがとう

全国会報102号11ページに愛知の友の会が誇る人「蟹江サカエ」さんに登場していただきました。沢山の手紙が届いています。その中から一つ紹介します。

朝夕涼しくなってきました。始めまして、全国パーキンソン病友の会ではいつもお世話になっています徳島県支部の朝井といいます。会報8月号・蟹江様のダイヤモンドの人生拝見させて頂きました。すばらしい人生を送っていらっしゃる蟹江様に感動しました。蟹江様には大きな勇気を頂きました。ありがとうございます。

私は母と二人暮らしの生活でしたが、母は先月私の病気を心配しつつ九十二歳で他界しました。私の人生は今日一日をせいっぱい生きることです。

いつまでも お元気で

なごやかスタッフ研修会に参加して

山尾 佐知子

8月25日（木） 台風11号が近づくのを心配し乍ら予定通りヘルパーさんとの集いが開かれました。

ヘルパーさん、今の私にはまだ先の事のように思っていますが、いずれお世話になる身です。10人位のヘルパーさんに囲まれて色々日常生活をどう過ごしているのか、薬のきいている時・薬の切れた時の様子など質問を受けました。そして、私達（ヘルパーさん）に一番望まれる事は何でしょうと聞かれましたが、ヘルパーさんのお付き合いがないので何と答えていいのか解らず、私は常に自分で自分に言い聞かせている事をお話させて頂きました。

甘えてはいけない、我が儘いわない、愚痴をいわない、これを守るのに精いっぱいです。常に体のどこかが痛かったり、不自由なわけですから、それを気にしているとついつい愚痴りたくなるでしょう。

A・・・明るく T・・・楽しく M・・・毎日を

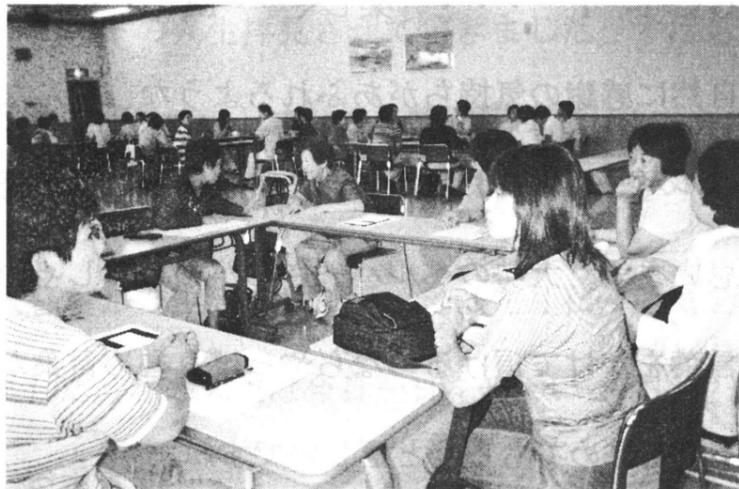
ATMを心がけ自然に感謝の気持ちがあふれるような、そんな自分でありたいと思います。ヘルパーさんにお世話になる時も楽しくお友達になれるように心掛けたいと思います。大勢のヘルパーさんがいらっしゃいました。もし私達に励ましの言葉をかけて頂けるのならやっぱり誉め言葉かな、子供と一緒にいくつになっても誉めてもらおうと嬉しいですね。

益田 緑

まず、ヘルパーさんからもっと表情のない、ぎこちない方達かと思ったのに皆さんちっとも病人のようには見えないというお話に、毎日の生活の中でも今自転車で走っていたかと思うと家に入った途端、電話にも出られない事がある事や、料理は出来たのに片付けが出来ない時もある事、山へは登るのに街の人ごみに入るとすくんでしまう事とかお話すると、へえーと驚かれる方もいて、もし、介護をお願いすると私達の病気は気難しいと思われるだろうなあと感じました。ヘルパーさんにも家族にも明るくしているのが感謝の気持ちを表す事になるんじゃないかとおもいます。

帰り際に丹羽会長から、こういう所に出席する事が後の人達の役に立つんですよと言われて、ちょっとだけ良い事をしたみたいな気になり、朝出かける時は動けなくて支度ができずオロオロしたのにまるで勝った時の高見盛のような気分で帰路に着きました。

皆さんありがとうございました。



加藤 さち枝

ヘルパーさんをお願いした事ありませんので参考になったか分かりませんがパーキンソンと言われて5年になります。まず左側、指、足の動きが悪くなり、整形外科へ行き、神経内科へ廻されたこと、お薬の量、体調などお話しして少しでも進行を遅らせるため、ストレッチ体操に行っている事など話しました。ヘルパーさんもパーキンソン病の人を看病している人がおられまして、こう言う時はどうしてあげたら良いと思いますか？と聞かれました。皆さん一所懸命お仕事に取り組んでおられる事を感じました。いつか私もお世話にならなければならない時が来るとおもいますが。

最後にヘルパーさんが 丹羽さんはすごいですね・・・と云っておられました。

伊藤 つぐみ

有意義な集まりに参加させて頂いてありがとうございました。

初めはどんな会なんだろうと思っておりましたが、なる程これでパーキンソン患者の日頃思っている本音が直接ヘルパーさんに素直に通じる良い機会だと思います。私はパーキンソン患者は、1人1人病状が違いますし、病歴によっても違うので私以上病歴の長い人のことは解かりません。しかし、タイプが違っても、皆さん話好きの人が多いと思います。だから、こうして外出して気分が外に向くことがあれば、必ずと言ってよい程、薬の効いている時

間が長くなるような気がします。と言いました。ですから、ヘルパーさんのお仕事がある程度終わって時間が空いたら楽しいおしゃべりでもしてあげて下さい、そうしたら1回でも薬を飲むのを忘れてしまう時があるかも知れません。楽しく接してあげて下さいとお願いしました。

でも会長の話を聞いている時は寒かった。山尾さんが係の人に言って下さったので、グループに別れて意見交換をした時は冷房がゆるみほっとしました。いい機会をありがとうございました。

太田 浩子

山尾さんからお誘いを頂き、本日参加させていただきましたことありがとうございます。仲々日頃、ヘルパーの皆様と、腹を割ってお話する機会がなく、大変貴重なお時間を頂戴できたと喜んでおります。

あえて申し上げれば、グループでの時間がとても短く感じられ、全体の時間をもう少しグループ単位の時間に振り分けることができたらよかったなあと思います。ヘルパーの方々是我々の病気と、それへの対処法をお互いに学び合おうと真剣に話し合いに参加されていらっしやいました。そのお姿に頭の下がる思いで、「どのように助けていただくことが我々の病気にとってベストなのか」「自立支援と一口に言うが、私たちができるだけ長く自立した生活を送れるよう、具体的にはヘルパーさんに何を期待しているのか」等々、考えさせられる一日となりました。ありがとうございました。

肥後 ひとみ

はじめての企画でどうなる事かと思いましたが自分の思っていることが言えて楽しかったです。ヘルパーさんたちは知っているようで案外病気に対する知識を持っていない方が多いように思いました。

鈴木 たか子

八月二十五日はケアーマネイジャーさんとの懇談会の日でした。当日は台風が来る様な予報でしたが家に帰るまで降られることもなく助かりました。

さて、当日何を話したら良いかわかりませんでした。というのも私は今まで一度もマネイジャーと話し合ったことがありませんから・・・

マネイジャーさんから貴方はどうしてパーキンソン病ということが分ったんですか、発病して何年たちましたかと聞かれました。私は発病して四年半になり、外で二回転んだとか、家の中で転びそうになり側にあるものを掴んで転ぶのを免れているとかはなしました。でも貴方はあまり病気を感じさせないですよと言われました。始めのころにくらべると随分進んでいるんですよとはなしました。ケアーマネイジャーさんの印象としてはあまりパーキンソン病のことをご存知ないのではと思いました。普段どんなお仕事をしているのか聞いてみたかったけれど聞けませんでした。つつい自分のことばかり話して終わってしまいました。

皆さん大変なお仕事をなされているんですから頑張ってください。

出版!

則竹昌常会長代行が支部会報に記載して

好評を得た詩を一冊の「詩集」

筋が軋む

として出版しました。

同じ病気の者でないと解らない辛さ、苛立ち、不安、etc、私たちの日頃感じている事・言いたい事を則竹会長代行が「詩集」にしてこの健常者優先社会に訴えかけています。

これを機会にパーキンソン病がどんな病か少しでも健常者のみなさんに伝われば幸いではないかと思えます。



詩集「筋が軋む」

則竹 昌常著

多くの感想が寄せられています。

- 人生がまるごと描かれていると感動されている方、
- パーキンソン病がどんな病気か理解された方、
- 難病なのに前向きな姿に敬意を表する方、
- etc・etc・・・



● 詩集「筋が軋む」を一冊 1000円で販売します。

● 購入希望の方は下記まで郵便小為替でお願いします。

477-0031 東海市太田町天神下の上 1-11

愛知県パーキンソン病友の会

肥後 ひとみ

迄

● 尚、売上金は全国パーキンソン病友の会愛知県支部に全額寄付する、と申し出頂きました。

● 則竹会長代行御寄付ありがとうございます。

則竹会長代行は現在別の病気で自宅静養中です、早く良くなってまた詩を書いて会報に載せて下さい。

● 多くの購入お待ちしております。

お知らせ

○ 一泊旅行

今年東名古屋病院院長 松岡 幸彦 先生をお迎えして懇談していただきます。日程は次の通りです。

集合日時 平成17年10月20日 午後2時

2時00分 ~ 3時30分	会員相互のお話合い
3時30分 ~ 5時30分	先生をお迎えして
6時00分 ~ 7時00分	夕食
7時00分 ~ 9時00分	レクリエーション (自由参加)

*松岡先生のご都合で3時30分からとなりました。

翌日 朝食時間は現地でお知らせします。
9時から11時まで会員相互の情報交換

解散日時 21日11時
* 既に申し込みなされた方以外で、懇談会のみ出席されたい方は事務局へご連絡ください。

○ 豊橋地区・医療講演会

日時 平成17年10月29日(土) 午後1時 ~ 4時

場所 豊橋市中部地区市民館 Tel 0532-53-0638

講師 名古屋大学医学部神経内科
平山正昭 先生
渡邊宏久 先生

日程 1時00分 ~ 1時30分 会長 丹羽浩介
挨拶を兼ねて「元気になろう」

1時30分 ~ 2時00分 平山正昭先生

2時00分 ~ 2時30分 渡邊宏久先生

休憩

2時50分 ~ 4時00分 質疑応答

4時 解散



残暑お見舞い申し上げます

山尾 佐知子

毎日のこの暑い夏皆様は如何お過ごしでしょうか。私山尾はすっかり参って体調を崩してしまいました。でもパーキンソン病のお陰、友の会のお陰で大変救われました。会の仕事を少しお手伝いさせて頂いていますので、他の役員の方とはそのつどお目にかかり、美味しい食べ物の話などしていると時のたつのも疲れもどこかに行ってしまいます。それに加えていつもお元気な、そして百万ドルの笑顔が素敵な丹羽会長さん、この方がこの方でもというのかしら、薬が切れると足が痛いのですって、普段はそんなそぶりも見せないで会の仕事一途に考えておられます。これ聴いて私思ったのです。みんな一緒なんだから。

ところで、その会長さんが平成19年春には愛知県で全国総会を開くと言われます。一人でも多くの方に手伝って頂くことが大切だと言われます。

パーキンソン病本人の方 家族の方 この会の

仕事をボランティアで手伝っていただけませんか

採算度外しだけれども、あなたにも幸せ感、感じて頂きたいの世の中で起きることの総てが必要なことわかって頂きたいの申し出お待ちしております。

連絡先 Tel・Fax 052-622-8675 山尾佐知子

本町クリニック・服部神経内科

院長・服部 達哉 副院長・服部 優子
〒460-0008 中区栄3-20-29
Tel 052-249-0101

診療時間 午前9:30 ~ 12:30
午後3:00 ~ 6:30

休診日 木・日・祝日・土曜の午後

(有) メディカル在宅マッサージセンター

フリーダイヤル: 0120-194004
〒453-0851 中村区畑江町8-18-1
Tel 052-483-3388

休診日 第2・4土曜、日曜、祝日

作品集

今枝 清美

少しだけ秋の気配を感じる9月

「まだまだ暑い！」と云いながら犬との散歩道

空の高さに驚いた

「えーっ！急に高くなっているー！」

夕陽に染まる西の空に驚いた

「まっ赤だよー！」

夕陽は、西の彼方に沈んでる。

そういえば、ここ数日 縁側に差し込む

太陽の光は急に長くなっていた。・・・

・・・もう秋なんだ・・・。

1日が穏やかに過ぎてゆく

朝起きて、昼を過ごし、夕方散歩

そんな ありきたりの一日が、私にとっては有り難い。

日毎に垂れゆく稲穂を眺め

「今日も一日ありがとう！」と云いながら

私の^{こうべ}頭も日毎に垂れて行く・・・。

何を感じて生きて行こう

人の温もりを感じて生きて行こう。

人間 一人では生きては行けない。

「ありがとう」と「大丈夫？」

「元気でね」と「お大事にね」

たったこれだけの言葉なのに

なぜか心が癒される

あなたは何を感じて生きて行きますか？

好きで病気になった訳じゃあない、

誰が好きで病気になんかなるものか、

まして、パーキンソン病という難病に・・・。

薬を飲めば楽になる。薬が切れれば体は硬い。

飲み続けられれば副作用に悩まされる。

時に幻覚だって見てしまう。

こんな生活 いつまで続くというのだろう・・・

でも、大丈夫！

一人じゃないよ！

同じ病に苦しみ、日々闘う友が居る

みんな精一杯生きている。

出来ない事を嘆くより

今日出来た事を喜びとし

明日への希望を見出して欲しい。

泣きたい時は泣き

辛い時は「辛い」と云い

苦しい時は「苦しい」と云い・・・

でも、嬉しい時は人の何倍も喜んで欲しい

笑って欲しい。

笑顔は何よりの良薬だから。

便秘が治った。

長年苦しんだ便秘が治った

真夏のサウナ状態でのトイレの中で

額に汗かき血管を浮かせ

顔はトマトの様に真っ赤っか。

時にグローブをはめ 手を借りなければ

ならない有り様。

(これは最悪の状態の時に限ります。)

皮膚を傷付け、肛門をゆるめてしまいます)

医師と試行錯誤を重ね

何年かぶりに開放された。

薬はカマという粉末 1日、3回、毎食後。

それに加えて、毎朝、ヨーグルトとプルーンエキスを大さじ一杯

水分はまめに摂り 野菜も増えた。

快便とは実に有り難いもの

薬は人それぞれ 合う合わないが有ります。

自分に合った薬と、

どうか一度、プルーンエキスか、ドライプルーンを

お試し下さい。食物繊維が豊富です!

あなたも便秘から解放されるかも。



病気と闘う人 介護してみえる人への応援歌

(介護する人への)

野に咲く花のように風に吹かれて

野に咲く花のように人をさわやかにして

そんな風^{ふう}に僕たちも生きてゆけたら素晴らしい

時には暗い人生も トンネル抜ければ夏の海

そんな時こそ野の花の けな気な心を知るのです

ダ・カーポ
「野に咲く花のように」

たとえば君が傷付いて くじけそうになった時は

必ずぼくが側に居て ささえてあげるよその肩を

世界中の希望のせて この地球は回ってる

今、未来の扉を開ける時 悲しみや苦しみが

いつの日か喜びに変わるだろう

I believe in future 信じてる

杉本 竜一
「ピリープ」

病気と闘う人へ くじけそうになった時は

必ず誰かがきっと側で あなたの肩を支えてくれるはず。

介護してみえる人へ 先の見えない不安な介護も

野に咲く花のように (自然であれば)

時には暗い人生も トンネル抜ければ夏の海。

か = 介護する人 される人

い = いろいろ問題あるけれど

ご = 「ごきげんいかが？」と笑顔であいさつ



竹頭木屑

- 最近、スローフードという言葉に出会いました。本来、食事とは単に栄養を取り込むだけでなく、人生を楽しむ豊かにするものではないでしょうか。しかし、現代では主婦も働きに出て、忙しさにまぎれ料理を作る時間もとれず、ファストフードなどといって大量生産の画一的な味を買っています。スローフードとは、食卓を大切に家族全員が顔を合わせる場として、食事を見直そうという考えかたです。ゆっくり食べようという運動でもなく、ファストフードに異を唱える運動でもありません。・・・食事を見直すことによって病状も回復できるのではなどと考えるのは単純すぎますか？ 一冊お薦めします。島村菜津著 「スローフードな人生」

発行人	特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会 TEL 03-3416-1698 FAX 03-3416-3129
編集人	愛知県パーキンソン病友の会 越澤 博 TEL・FAX 052-891-3482
事務局	愛知県パーキンソン病友の会事務局 TEL・FAX 0562-32-4590 郵便振替口座 00830-2-50411
加入者	愛知県パーキンソン病友の会
配布価格	500円