# SSKA 全国パーキンソン病友の会会報 愛知県版 44号



丹羽前会長が亡くなられて一年になります。大きな求心力を失い,一時は目標を失いかけましたが、会報を発行するということが大きな復元力を与えてくれました。 御礼、申し上げます。新年度にあたり、心を新たにして更に皆様の支えになれますように努めて参ります。

4	4~5月度行事予定〉 詳細は当会報のお知らせをご覧	亡下さい	
	・ 年次総会 : 4月23日 (木)		
	<ul><li>・音楽療法 : 4月14日 (火)</li></ul>	5月12日(火	(;)
	<ul><li>・ ひまわりの会 : 4月16日 (木)</li></ul>	5月21日(木	
	<ul><li>・ 岡崎レインボー友の会 : 4月28日 (火)</li></ul>	5月26日(火	
	<ul><li>一日交遊会(5月度) : ・・・・・</li></ul>	5月30日(土	*********
	〈目次〉		頁
•	丹羽さんに嬉しい報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	神野久美子 · ·	
•	丹羽会長を偲んで ············	中村美和子 …	4
•	丹羽会長を偲んで・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	肥後ひとみ …	6
•	病気の坩堝 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	越澤 博 …	8
•	会長のご尽力に感謝申し上げます ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	篤永 章子 …	9
•	丹羽さん,みんな頑張っていますよ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	池田 幸夫 …	10
	全国パーキンソン病友の会 会員を1万人に・・・・・・・・	大道 忠弘 …	12
	薬の話:どのように薬を飲めばいいか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	平山 正昭 …	
•			
•	EBMとオーダーメード治療 第7回;流涎 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	渡辺 宏久 …	18
$\odot$	平成21年度・総会と医療講演会のご案内・・・・・・・・・	越澤 博 …	22
·	平成20年度・収支決算書・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		23
	平成20年度・活動報告 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		24
•	平成21年度·活動計画 ······	90	25
•	岡崎レインボー友の会の活動 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	杉山 初江 …	
•	ひまわりの会ご案内 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	山尾·肥後 …	
	音楽療法の案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	鵜飼久美子 …	
•	一日交遊会(5月度)のご案内 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	後藤サヨ子 …	29
	一日交遊会(2月度)のまとめ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	後藤サヨ子 …	30
	一日交遊会に参加して ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	林 三紀子 …	
	パーキンソン病友の会に入会して3年 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	杉山 初江 …	
	困りごと相談一5 眠れない人と眠れる人・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
	困りごと相談一6 病院や行事に行きたい ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
	四分二と作成 0 例先 (1) 事(1) るたい	书 伤 凡	40
•	夫の病気をきっかけとして・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	松本八重子 …	42
	私の生きる喜び ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
	私の体験と反省 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
	パーキンソン病発病、私の場合・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
	生かすべき道を求めて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
	介護者として感謝、感激・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
	言うは易く、行なうは難し・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
	文本中中, <i>利の佐郎</i>	(4) 本本 ( ) グラ	F0
•	文芸サロン 私の短歌 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
	時の忘れもの・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
	あ・り・が・と・う ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
•	竹頭木屑・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		55
	文芸コーナーに提案 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	万仗 有美 …	55

## 丹羽さんに嬉しい報告

東海市 神野久美子

丹羽さんに嬉しい報告があります。

昨年12月議会で私が取り上げた未婚者対策について、鈴木淳雄東海市長が3月号のVoice に寄稿してくださったのです。東海市の30歳以上の男性の未婚率は、39.9%と全国平均39.0%より高くなっています。私が伺っている中小企業の社長さんの方々から、若い人たちの出会いの場を何とかしてもらえないだろうかと相談を受けました。調べて驚きました。何と30歳以上の男性の10人に4人は未婚だったのです。出生率を上げるにはまず結婚していただくことです。それで一般質問し、市長も未婚率の高さに驚いてみえました。紙面では未婚問題に正面から取り組むことが力強く書かれています。

丹羽さんが亡くなる前に、「一般質問の原稿を仏壇の前で読んだら必ず聞いているから」と言われたのでそうしています。生前、私が市長とこんな話をしたと言うととても喜んで聞いてくれました。昨年の1月にも、Voice に鈴木市長が寄稿されて、私が市長に「読みました凄いですね」と声を掛けたら市長がビックリしていたと丹羽さんに言うと、とても喜んでくれました。議員になってから Voice を読むように薦めてくれたのは丹羽さんです。市長は東海市の議員の中に、Voice を読んでいる人がいたことを喜んでいるんじゃないかなと丹羽さんが言っていました。それから何度も市長とどんな話をしたのかと聞かれました。

昨年の3月丹羽さんの痛みは、どんどん酷くなりとても辛そうでした。でも3月議会の一般質問の原稿についていろいろ意見を言っていただきました。一般質問が議会で終わった日に電話があり「今日はどうでしたか?」と聞かれ市長が前向きに答弁してくれたと伝えると「よかった」と言われほっとされたようでした。次の日も電話があり「昨日の話をもう一度聞かせてください」と言われたので、話していると眠ってしまわれた様子で反応がありませんでした。3月13日の電話が丹羽さんからの最後の電話でした。その後越澤さんからのメールで熱があったことを知り、丹羽さんの奥様と14日に病院に伺いました。熱は下がったけれど、体力がどんどんなくなっていくのを見るのはとても辛いことでした。4月3日越澤さんが薬の話の冊子が出来たと病室に来られました。腎結石を砕く手術をしてコロンと出てきたと話されました。そしたら丹羽さんが「どうして。どういうことなの?」と質問したのでビックリしました。確かに最後まで頭脳明晰でした。

丹羽さんはどうしてあんなに元気だったのだろうと考えました。人のために行動されていたからだと思います。相談があれば電話で1時間以上話していたこともあったと奥様から聞きました。頼まれれば病院の診察に付き添ったり、どこにでも飛んで行かれました。本の自費出版、各地に講演にも行ってみえます。皆を元気にできるのなら労苦も厭わず。とかく自分のことで精一杯になってしまいがちですが、友の会のために自分の出来ることをしていくことが大切だと感じます。

## 丹羽会長を偲んで

全国パーキンソン病友の会大分県支部長 中村美和子

今も眼を閉じると丹羽会長の優しい笑顔がはっきり浮かびます。

私がパーキンソン病と診断されたのは2005年12月でした。あちこち病院巡りをしている中で、友の会のことを知り、すぐに大分県支部に入会させていただきました。入会と同時に欲しかった情報を次々に入手することができました。

そんな情報の中に全国大会をされた愛知県のことが詳しく記載されておりました。本町 クリニックの音楽療法や名古屋大学の先生方の講演に特に関心があり、もっと詳しく知 りたいと思い、事務局を通じて丹羽会長に連絡をとりましたところ、私の体の症状や大 分県の友の会のことなども心配してくださり、そして、翌日、丹羽さんは飛行機で単身 大分に飛んで来られ、その行動力にびっくりいたしました。

その折、ご自分の著書「もうパーキンソン病と呼ばないで」を1冊お持ちくださいました。我が家に数人の友の会の方が集まり、丹羽さんのお話を聞かせていただき、大分県友の会の活動への助言もたくさんいただきました。

『パーキンソン病は進行する病気だけど、それをストップさせることが出来る。それは私たちの心の持ち方次第である。ATM(明るく、楽しい、毎日を)で過ごせば、パーキンソン病と共存しうる。』と。また、『迷ったら、勇気を出して即実行。』の言葉も私たちに残してくださいました。この2つの言葉は今も私の心の中にいつもあり、行動の指針になっております。

発病以来迷いに迷っていましたが、10月「世界遺産を巡るヨーロッパの旅」に思い切って出かけました。高齢者障害者の旅8人グループでした。自宅から車椅子を積み、大分空港から成田、そして飛行機で12時間、イタリア ミラノに着きました。翌朝バスで3時間、ベエネチアに着きました。そこから地中海クルージングです。イタリアのアルベルベッド、ギリシャのオリンピア、そしてトルコのイズミールやイスタンブール、クロアチアのドブロクニク、どこも素晴らしく感激・感動の連続でした。添乗員さんを始め、随分多くの方々にご迷惑をお掛けし、お世話になりましたが、この時も、丹羽さんの残してくださったお言葉を実践・実行してよかったなあと感謝しております。

顧みますと、大分へ来てくださったのが11月末日、12月10日には名古屋大学に入院されたとのお話。自分の体のことより、全国のパーキンソン病の人たちのことを思って行動されたと思います。私も2度ほどお見舞いにあがりましたが、このときも全国のパーキンソン病の人たちのことを思い、「生きる」という文字を何度も書きながら、「必ず生きる」とおっしゃっておられましたので、回復されると信じておりましたが、訃報に接した際には、ただ呆然とするばかりでした。私たち患者にとってかけがえのない方を亡くしてしまいました。が、しかし、後を継がれる大道会長を始め、愛知県友の会や名古屋大学の関係者の皆様方の立派なご活躍を拝見する度に、丹羽会長の遺志がきちんと受け継がれていることに素晴らしさを感じ、感動いたしております。

私も丹羽会長の遺志を受け継ぎ、これからも ATM (明るく、楽しい、毎日を)と、迷ったら勇気を出して即実行を強く心に刻み、毎日の指針として生きていこうと思っております。

丹羽さんが、あの大空を千の風になり私たちを見守ってくださるのを信じながら・・・

丹羽さん 本当にありがとうございました。

〒870-0021 大分市府内町1-5-10 パークサイド府内町1202 Ta090-3327-4040





# 丹羽会長を偲んで

東海市 肥後 ひとみ

あの訃報を聞いてから一年が経つのですね。時の過ぎゆくのは早いものですね。寒い 冬がやっと終わり新芽が出始め、暖かい風が吹き桜の開花の声が聞こえてくるように なると会長の命日がやってくる。

そう4月9日は丹羽会長の亡くなられた日です。

去年、訃報を聞いた時は前号にも書きましたがすごく落ち込んでしまいました、最近 周りの者が亡くなるので余計にそうなるのですが、年齢的に見送る年齢なのでしょう か。(3月で51歳になりました)

会長が亡くなられて一年経つというのに事務所にいると、今にも「おはよう」と元気 よく入ってこられるような気がします。それは入院中お見舞いに行かず、闘病生活の やつれた姿を見ていないからだと思います。

どうしても食事が取れないから痩せるし、やつれる。そんな姿を病人の私たちに見せたくなかったのではないのかと思い、私は無理にお見舞いに行きませんでした。

ですから 12 月に一度役員さんと年内のあいさつに行っただけで、後は特定の方だけ 面会されていました。

少し寂しい気もしたけれど、良く考えてみると今となれば元気で明るい会長の姿しか 浮かびません。会長も、会員の皆さんに明るく元気な会長のイメージのままでいたかったから面会謝絶にしたと思います。私一人の考えですが・・・・・。

会長が亡くなられて友の会も一堂力を合わせて頑張っています。が、やはり丹羽会長 のように冗舌に話を進めることが出来ず、支障をきたすことも間々あります。

会員さん方にもご迷惑をおかけしているのではないかと心配ですが、今しばらくご猶 予下さい。

どうしたらあんな風に上手に話ができるのでしょうか? *今と*なっては聞くわけにいきませんものね(笑)。

(奥さまが言っておられました、「あの人は書くのと喋るのはぴかいちだから」と。 私も同感です。)

1月の中旬、新潟と静岡の2名の方が会長のご霊前にお参りしたいと申し出があり、 奥さまに了解を頂いてご案内しました。久しぶりにマンションにお邪魔しました。 2年前の12月にお邪魔して以来ですから、1年以上経つのですもの。懐かしいはず です。書斎の机はそのままで写真が飾ってあり、後は在りし日そのままの状態で置いてあるようでした。

よくこの書斎で二人で「ああでもない、こうでもない」と一枚打っては印刷し、気に入らなくてまた打つ、そんな繰り返しで何枚も打つ羽目になる。

いつもパソコンを打つのは私の役目でしたから大変でした。口で言われるのを打っていくわけですから。薬が効いている時は良いのですが、切れると手が動かなくなるので遅くなり間に合わなくて大変でした。今となれば楽しい思い出です、

この新潟と静岡のお二人は本部会報の編集部員で、会長にお世話になった方たち「会長は、私たち年下の者によくいろんな事を教えて下さいました。 今まで誰も教えてくれなかったが、丹羽さんは丁寧にいろんな事を教えて下さいました。有難かった、こんな人は他にいない、一言お礼が言いたくて来ました」 と今回来られた理由を言われました。

愛知県内だけでなく全国の方から慕われていた丹羽会長、今更ながら立派な方だったとつくづく思いました。

この一年、計報を聞かれた全国の方から「惜しい人を亡くしたね」、「早すぎたね」と 口々に言われました。愛知は元より全国の患者の為に、寝るのも惜しんで励まし続け てきました。だからこんなに早く逝ってしまわれたのでしょうか?

でも、ご自分が納得されて何の悔いもなく、やり残した事は何もないと言って逝かれた丹羽浩介と言う人は幸せな人生だったのではないでしょうか。

私ももっと人さまの為になるように

慕われるように 努力します!



## 病気の坩堝

#### 緑区 越澤 博

丹羽さんから、入院される前にメールを頂きました。

私は自分に対して劣等感を持ち続けました。だから、人に負けない努力をしてきました。欠点だらけです。しかし、今は自分の事を考えるより、病気の坩堝から這い出すことが出来ない人たちのことで頭がいっぱいです。

入院を前にして、なおこの気概です。本当に友の会のために全力投球されました。心から感謝申しあげますとともにご冥福をお祈り申しあげます。

愛知の友の会会員230名の家庭訪問を志し、7割強の方と面談し、相手の気持ちをやわらげ、希望と勇気を与えてこられました。私の家にも来てくださいました。一時間でも二時間でも話し合い、明るい気持ちで過ごせるよう、心を込めて説かれました。入院前最後に大分県の中村さん(ご本人から別項に手記をいただきました)を訪ねています。会報にも毎回、「生きるということ」と題して、広い視野から分かりやすく述べています。

今一度、丹羽会長の言葉を聞いてみましょう。

生きる目的は幸せな楽しいときを過ごすことにあるように思います。同じときを過ごすなら、明るい気持ちでいたほうがよいからです。それには、生きている限り何事に対しても積極的であることは大切なことです。積極的に生きてこそ活路が開けるからです。どうしたら積極的になれるか、ですか。

その第一は、物事を否定しない、全て肯定することから始めるのがよいでしょう。手始めに、自分を誉めましょう。自分が生きていることは大切であり、必要なことと思いましょう。

第二は、可能な限り外出意欲をもちましょう。外出意欲とは、自分を恐れないことです。 他人が怖いのではありません。他人と接点を持つことにより、結果的に傷付くことのあ る自分が怖いのです。そうではありません。今では別人格に見える私がそうであったか ら、この種のことは良くわかるのです。

第三点目に人様のことを考え、自分にできる何かを探し出し実行するのです。病気に罹ると受身の考え方となります。そのこと自体は、やむをえぬこととしても、そうであるからこそ健常者以上に広い視野をもつことが必要でしょう。

このことを軽視してはいけません。自分のことから人様のことに目を転じることが、あなたの人生観をかえます。試してみてください。

人生は投げ出さないところに価値があるように思うのです。

## 会長のご尽力に感謝申し上げます

安城市 篇永 章子

一雨ごとにめっきり春めいてくるようです。丹羽前会長が逝去されて早や一年を迎えます。パーキンソン病に費やされた会長のご尽力は計り知れません。改めて心より会長の惜しまぬ労と功績に感謝申し上げます。

会長との出会いも桜の季節でした。当時の私は、薬効も薄れてきて行動に不自由さを 感じていた頃です。

中でも最も肝心な歩行が日に日に困難を増していくようで、目に余るようになってきました。歩けないと当然なことながら、家の中での生活が大半を占めます。一日中家の中だと心の病も心配になるし今後の病気進行にも影響しますから、心配ごとからの解放は望めそうにもありません。

上記の事柄から、会長には大変お世話になりました。ご多忙の中、お電話での励ましはもとより、拙宅まで足を運んで助言を頂きました。ひたすら頭が下がるばかりで、大変申し訳なく感じました。

親子二人の家族です (兄弟は近くに住んで援助をします)。進行性の病だけに、将来 を考えますと何かと不安が募りますが、個人的な相談も快く引き受けてくださいまし たし、本当に会長には一生感謝の念が絶えません。

会長の励ましが、闘病の大きな支えだったと言っても過言ではありません。

一昨年2月、会長と顧問の神野様が尋ねて来られました。偶然にもその日に限って稀に見る体調に恵まれ、気分も晴れやかで久々の快さを感じた一日でした。

厳寒にニコニコ笑顔の会長は、ブルーのスーツにピンクのシャツ、ブルーのネクタイに身を包み、一言くださいとお澄ましポーズです。見事に決まった格好の良さに思わず "素敵ですね! とてもお似合いですよ" と告げましたら、苦が笑いされておられた笑顔が今でも思い出されます。お忙しいのか、早々と次の訪問先へと移動されました。

ご同行の神野さんとは初対面でしたのでご挨拶だけに終わり申し訳なく思いました。 その後6月には、全国総会大会が名古屋で開催され大成功を収めたことは記憶に新しいことです。

## 「ご自慢のスーツ姿がとても印象的で素敵でしたよ! 会長・・・ 」

進行性難病患者の一日は一年に匹敵する苦痛ですが、会長のご尽力が私たちに朗報を与えるものと確信し、病気が治る日を一日千秋の思いで待っています。

## 丹羽さん、みんな頑張っていますよ!

緑区 池田 幸夫

丹羽さん! 早いものですね。 泉下の暮らしはいかがですか? 昨年4月に逝かれて早いもので、間もなく一年になります。

その後の友の会も大きく変わる事無く推移していますが、毎月の定例会では、丹羽さんの姿が見られないことに"やはり、おられないのだ"という事をいつも再認識させられます。

昨年の4月、5月というものは皆、虚脱状態で何をしたら良いのか、何から始めたら良いのか、全くまとまることの無い状態が $1_{5}$ 月くらい続いたでしょうか。5月の中、39号の編集をしている時に"次の40号は丹羽さん追悼の特集を組もう"と決まって、全国から原稿を募ろうということで、だんだんと元の軌道に戻っていったようです。

丹羽さんの人徳でしょう。愛知県内はもとよりのこと、遠くは札幌から始まり東京、石岡市、姫路市を通って九州は福岡市、臼杵市からも追悼の原稿が送られてきました。 そうした最中に、私は左手が麻痺して動かなくなり、目の方も強乱視の状態で時計の文字盤も読めない始末。医者の診断では、脳梗塞とのことで即刻入院となりました。幸いにも点滴で麻痺も治り、視力も回復して2週間で以前の状態まで戻ることが出来ました。 これもひとえに、丹羽さんの加護によるものと感謝しております。

会報40、41号の「丹羽さん追悼集」に、入院中の私は何も出来ませんでしたが、越 沢さんを中心に友の会役員の皆様のご尽力で立派な特集が出来上がりました。 順天堂大学・水野美邦教授、名古屋大学・祖父江 元教授からの追悼文も掲載され、改 めて丹羽さんの存在の大きさを再認識させられました。

振り返って見ますと、ある日定例会が終わって雑談に入っているときに、貴方は"会員の慰問に廻っている"と言われました。その目的は? と尋ねると、"皆を助ける"と答えられましたね。 数ある語録の中で、私はその言葉と信念に強烈な印象を受けたことを今でも覚えています。 己のことよりも、何故他人のことなのか? 何故、そこまでやるのか? 発症(457)~退職(507)~仏門帰依 というサイクルの中で、丹羽さんが悩まれた末の結論がこういう信念になったのでしょうか?

不動の語録が "ATM=明るく、楽しい、毎日を"です。今では合言葉になって、多くの会員を元気付けており、貴方の信念は、皆に引き継がれています。 友の会会報も、多くの方のご協力で従前の状態を維持していますよ。 合掌

# 服部神経内科 本町クリニック

〒460-0008 名古屋市中区栄 3 丁目 20-29 院長 服部達哉 副院長 服部優子

#### 診療時間

時間 曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30 ~ 12:30	0	0	0		0	0	
午後 3:00 ~ 6:30	0	0	0		0		

この他に祭日は休診とします

電話 052-249-0101



# 全国パーキンソン病友の会

## 会員を一万人に!

会長 大道 忠弘

なぜ、会員を増やすのか、考えてみましょう。

友の会の役割は大きく分けて二つです。一つは難病患者会として患者自身の主張をまとめ、政府に陳情し、実行を迫ること、今一つは患者同士、励ましあい、助け合い、明るく生きることです。第一の役割は本部(全国パーキンソン病友の会)が、第二の役割は各県支部が主として担うものと理解しています。

第一の役割については、かつて、18年に特定疾患問題がおこりました。

この時、皆さんのお力により、医療費削減を撤回し、現状維持を政府に認めさせました。 愛知県の場合、故丹羽会長が機敏に動き、皆さんからの要請文54通を持って、厚生労 働省健康局を訪れ、地元選出の山本保参議院議員のお力添えのもと、局長に手渡し要請 したことは、今も記憶にあたらしいところです。

第二の役割については、愛知県パーキンソン病友の会の会報を見ていただければお分かりかと思います。患者同士、互いに励ましあい、助け合い、理解しあって『希望と勇気』を合言葉に、明るく生きることです。一人でも多くの患者さんが友の会の存在を知って、一人で悩まず、友達を作って明るく、楽しい、毎日を過ごせるように、会員の輪を広げていきたいものです。

去る2月25日に東海ブロック (静岡、愛知、岐阜、三重) の連絡会が名古屋で開催されました。各県の現状報告があり、つづいて、本部副会長・岐阜県支部長 長谷川さんから会員増強の指針が示されました。

数値目標 全国現状 8,000名の30% UP → 10,400名

愛知県 240名の30%UP → 312名

期間 平成22年

方法 各県まかせ

では、愛知県パーキンソン病友の会の取り組みは といいますとまだ、役員会で討議していませんが、当面考えられますことは

- 病院・神経内科、保健所、市・区役所福祉課 等へ「会報」を送り、友の会の 存在を紹介していただく。
- 医療講演会、一日交遊会、音楽療法、リハビリ体操、一泊旅行、趣味の会、等 友の会の行事に参加して、自ら体験していただき、「参加してよかった」と友 達に広めていただく。
- 行事に参加しやすいように、名古屋市中心から各地に分散して行えるよう考える必要があると思います。既に岡崎市では「岡崎レインボー友の会」が活動しております。その状況は杉山初江さんが本会報(26 p 参照)に紹介しておりますのでご一読ください。
- 岡崎につづいて豊橋、豊田、春日井、小牧、犬山、江南、津島、稲沢、弥富、 半田、碧南・・・等 小ブロックごとに行事を行い、患者さん、その家族の方々 が参加しやすいように計画してみてはどうかと考えられます。

愛知県のパーキンソン病患者数は3,000名を超えるとも言われています。現会員数が240名ですから一割にも達しておりません。これからは各地ブロックごとの活動が盛んになれば、お互いに助け合い、励まし合って、明日に希望を抱き、明るく、楽しい、毎日を、送れるのではないでしょうか。会員増強の目的もそこにあると思います。皆さんで考えてみましょう。





# 薬の話:どのように薬を飲めばいいか

#### 名古屋大学神経内科 平山正昭

すみません。今回は、高松でシンポジウムというのがあって、その準備に忙しくて あまり長い内容が書けません。お許しください。また、4月に新薬が出ますが、まだ 値段などは決まっていないので次回にお話ししたいと思います。

ある雑誌から依頼原稿を受けました。それは、相談室に答える形式のものです。

"今飲んでいる薬は弁膜症の副作用があると、薬剤師さんに言われました。今飲んでいる薬は効いているのですが、薬を変更した方がいいか"というものでした。その中での私の答えを掲載します。

麦角系のドパミンアゴニスト(DA)に弁膜症の副作用が報告され、DA を使用する場合には、非麦角系の DA から使用することになりました。

しかし、現在使用している患者さんの薬を中止しなさいと言うことではありません。 パーキンソン病の患者さんは、薬の効き方に非常に個人差が大きく、同じ系統の薬で あってもまったく効き方が異なります。

今、使っていて非常によく効いているならば、変更するのではなく、心臓の状態を心エコーや BNP という血液検査などで、定期的に評価し問題がない場合は使用してもらってかまいません。

弁膜症は、年をとればどうしても発生する病気です。すべて薬の副作用と言えない部分もあり、患者さんに高血圧などの病気があれば原疾患を治療する方が重要です。また、麦角系の DA は、弁膜症になりやすさに差があり、さらに、日本と欧米の最大使用量が異なります。したがって、欧米の報告をそのまま日本人に当てはめるわけにはいきません。

Neurology という雑誌に日本人での DA による弁膜症の発生率を報告されています。 麦角系の DA に弁膜症の発生率が多いのですが、薬剤により発生率が異なっていました。カベルゴリンは欧米と最大投与量がほぼ同じであるため欧米と同様の結果ですが、ペルゴリドは、欧米の約 1/4 の投与量ですので、弁膜症の発生は少なかったようです。 以上のように、私はその雑誌でお答えしました。実際に載った原稿は、製品名のところが削除されていましたが、内容は同じです。 この中で、もっとも言いたいことは、薬の効果と言うものは、日本人と外国人では違うと言うことです。皆さんの飲んでいる薬が、市販されるには非常に長くかかります。 その際に、日本人での薬の使用量の設定は、だいたい欧米の1/2から1/3ぐらいになっています。

従って、薬の副作用の出方も欧米とは違うのです。その上欧米の人と日本人では薬に 対する考え方が非常に違います。

たとえば、欧米人は、自分が一番いい状態を望みます。ちょっとでも調子が悪くなる と、薬を飲みます。

元気な人でもちょっと気分が落ち込んでいると鬱病だと思って鬱病の薬を飲みます。 薬に対し、飲むのを控えようとはしません。

ところが、日本人はすぐに薬の副作用を気にします。薬が効くことがわかっていても、 副作用のことを考えて医者から出された薬を飲まずに、健康食品を飲んで直そうとし たりします。

欧米では、ちゃんとした病院にかかるのは非常に高い保険を払わないといけないので病院にかかったのにもらった薬を飲まないなどと言うもったいないことはできません。日本では効果がはっきりしない高価な健康食品がこんなに売れていいます。こんな国も珍しいと言われています。このようなことは、我々医師にとっては困ったことですが、逆に薬の量は少なめになります。

インターネットの情報ですが、アルカリイオン水やマイナスイオンという機器が売れているのは、日本ぐらいだと言われています。どちらも効果に関して明らかなものはないと思います。

特に私はマイナスイオンは逆に体には毒ではないかと考えています。このあたりも、インターネットを見るとたくさん書いてあります。私も、マイナスイオンはその機序を考えるとむしろ有害ではないかと思っています。

ドパミンの過剰な服用で問題になっているのはドパミン調節異常症という病気です。 常に一番いい状態を保とうとして、必要以上に薬を飲むためにドパミンの精神に対す る作用が病的な賭博などが生じてしまうことです。

また、大量のドパミンを飲むと、ジスキネジアという体が勝手に動いてしまう副作用が出やすくなります。欧米ではこのようなことが問題になっていますが、日本人では 欧米ほどは多くない印象があります。 なぜなら、欧米ではドパミンなら 600-900mg ですが、日本では 300mg 以下にしていることが多いからです。 弁膜症という副作用も同様です。

先ほど紹介したように、ペルゴリドという薬は、最大に使える量が欧米の1/4なので、少なくともペルゴリドでは、欧米ほど副作用を気にすることはありません。 しかしながら、薬の副作用は、同じ系統の薬では同様に表示しないといけないという 規定があるために、発生頻度に違いがあっても同じように勧告されてしまいます。

したがって、今回言いたかったのは、薬はまず、医師の渡す量をきちんと飲みましょうと言うことです。副作用については、気になるならまず医師に相談しましょう。 自己判断で飲まないで、通院していれば医師側は効いてないと思って量が増えます。 神経内科の医師は割りに臆病ですから、それほどたくさんの薬は出しません。 増えるのは患者さんの状態を見て、効果がないからだんだん増えているのです。薬の 説明足らずだからと言われますが、私の外来では、新しい薬を 10 分ぐらいかけて説 明してもよくわからないと言われることはよくあります。

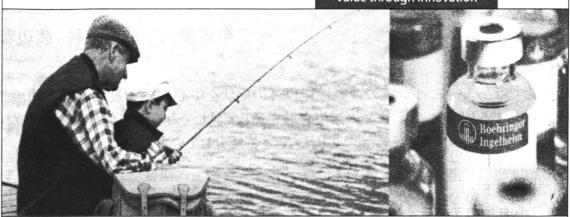
残念ながら、次の診療で同じ説明を何度でもする時間はありません。それだと患者数を減らさないといけません。常に予約でいっぱいというわけにもいかないので、そのあたりは医療崩壊のさなか、ある程度は感じていただきたいかと思っています。

PS さて、今原稿を書いている最中にも、ニュースで千葉の成田赤十字病院で34名中の内科医のうち11名が退職をするという記事を見ました。愛知県でも、知多や三河地区は、南の方から順番に医療崩壊が進んでいて、押し寄せる患者のための防波堤のように刈谷豊田総合病院、安城厚生病院、岡崎市民病院が並んでいます。

そこの先生に聞くと、そろそろ堤防決壊するかもなどと、脅しをかけてきます。だんだん嫌になっています。世界のいいところだけ比較せず、イギリスでは大学病院に受診予約するには1年待ちであることとか、すべての世界と日本の医療の実情の違いをちゃんと報道してほしいと常々思っています。

# 健やかな関係、ずっとあなたと。

Value through Innovation



私たちは画期的な新薬の開発に挑むグローバルな 製薬企業グループの一員です。 私たちは薬を通して、人と地域と世界と、 健やかな関係を築いていきます。

日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社 http://www.boehringer-ingelheim.co.jp/

本社/〒141-6017 東京都品川区大崎2-1-1 ThinkPark Tower





イーライリリーは世界140ヵ国以上の国々で、真に価値ある医薬品の提供をめざして活動しています。 8000人を超える研究開発スタッフがファーストインクラス・ベストインクラスの

革新的な医薬品の研究開発に取り組んでいます。

リリーの情報はインターネットでご覧になれます。http://www.lilly.co.jp/

日本イーライリリー株式会社 〒651-0086 神戸市中央区県上通7-1-5

## EBM とオーダーメード治療

## 第七回;流涎(よだれ)

#### 名古屋大学神経内科 渡辺宏久

#### 1. はじめに

この連載では、パーキンソン病の運動機能以外の症状を中心として、最新の標準的治療基準をご紹介するとともに、これまでの治療経験を通じて試してみる価値があるかもしれないと思っている治療やリハビリテーションの方法などをご紹介しています。

第一回;EBMって何ですか

第二回;嚥下

第三回;日中の予期せぬ睡眠

第四回:パーキンソン病と心臓弁膜症

第五回;腰曲がり

第六回:排尿障害

と回を重ねておりますが、第七回のテーマは、「流涎(よだれ)」を選びました。

#### 2, 唾液について

流涎とは口から唾液がこぼれてしまう現象を指します。唾液には、殺菌、抗菌作用、う蝕予防、口腔粘膜の保護と洗浄など大切な役割があります。このため食事時はもちろん、食事時以外でも唾液腺という口の周りにある組織から唾液は分泌されており、その量は一日にしてペットボトル 1 本に相当する 1 リットルから 1.5 リットル程度にもおよびます。これほどの量ですから、放っておけば唾液は口からこぼれてしまいますが、口を閉じたり、食事と一緒に飲み込んだり、無意識に飲み込んだりすることで口からこぼれることを予防しています。

#### 3,パーキンソン病における流涎の頻度

パーキンソン病の患者さんでは、しばしば流涎(よだれ)が認められ、日常生活を妨げる原因となります。流涎の頻度は研究結果により差はあり、10%程度とする報告がある一方で、軽症を含めた場合には 78%に及ぶとする報告もあります。

流涎を大変気にされる患者さんも多く、我々の検討でも、日常生活の質を低下させる原因の一つであることが分かっています。一方で、流涎はありながらも、それが生活の質には大きな影響を与えていない患者さんのいることも確かです。

パーキンソン病の方の流涎は、まず夜間にきづかれることが多く、具体的には、発症からしばらく経過した方を主体に、朝起きると枕元が自分の唾液で濡れていたというお話を伺うことになります。その後、会話中に口から唾液が垂れて困る、ボーッとしていると口から唾液がこぼれていたというお話を伺うようになります。

では、なぜ流涎は認められるのでしょうか?パーキンソン病になると唾液の量は増えるのでしょうか?これまで多くの研究者が調べた結果では、パーキンソン病患者さんの唾液の産生量はむしろ減っています。この原因として自律神経の関与が推定されていますが、正確には良く分かっていません。

#### 4. 流涎の原因

唾液の量は減っているにもかかわらずパーキンソン病で流涎(よだれ)が増えることについて、以下のような原因が考えられています。

#### 1) 嚥下機能の低下

パーキンソン病では、長期の患者さんを中心に、物の飲み込み(嚥下)がしばしば悪くなります。この点については第2回で触れました。少し復習になりますが、パーキンソン病の人で実際に飲み込みにくさを自覚している頻度は高くなく、バリウムを飲みながらレントゲンを使って詳細に検査をすると嚥下障害を有する頻度が高くなります。もちろん自覚症状は大切で、嚥下の悪さを自覚している患者さんは、概して嚥下造影検査も悪い傾向があります。

嚥下と流涎に関する過去の研究では、自覚的な嚥下障害の重症度が上がるにつれて流 涎の重症度も上がることが知られています。このことは、嚥下機能の悪化に伴って唾 液の飲み込みが十分に出来なくなることが流涎の原因の一つであるという考えを支 持します。

#### 2) 首下がり

病気に関係なく、机に頭をつけてうつぶせに寝ていると起きたときに机や服によだれが付いているといった現象は、学校の授業中を含めて多くの方が経験していると思います。実際、口を開けて首を下に向けていると、ドンドン唾液が垂れてきます。

ご存じの方々も多いと思いますが、パーキンソン病では、薬剤の影響やパーキンソン病自体の影響などにより、首が下がりがち、前傾姿勢になりがちです。首下がりの原因としては、加齢、パーキンソニズムの悪化、薬剤の副作用などが考えられます。この姿勢の影響で流延(よだれ)が出やすくなる可能性が指摘されています。

#### 3) 口が十分に閉じない

パーキンソン病の患者さんでは無動の一つの症状として口が開いたままになりやすい傾向があります。口が開いたままになりますとどうしてもよだれは出やすくなります。特に無意識の時、もしくはボーッとしている時に生ずる流涎の原因の一つになっている可能性が考えられています。

#### 5, 流涎の薬物治療

これまで過去6回の内容と同様に、パーキンソン病の流涎(よだれ)の治療として十分なエビデンスのある(確立された)方法は残念ながらありません。また、欧米では用いられていながらも日本では使うことの出来ない治療法もいくつかあります。それをご承知いただいた上で、以下、4で触れました原因に基づき、現在推奨されている治療法や対応法をご紹介します。

まずは、抗パーキンソン病薬の調整が基本になります。一般に四肢の動きに比べて嚥下機能は抗パーキンソン病薬で改善しにくいのですが、良くなることもあります。嚥下の頻度や嚥下の効率が改善することで唾液の飲み込みも良くなり、流涎の改善が得られることが期待されます。

また抗パーキンソン病薬の調整により、首下がりが良くなり、流涎の改善が得られた 人も経験しています。自験例ではビ・シフロールが有効で、それまで手放すことが出 来なかったタオルを持ち歩かなくなった方もみえました。

ただし、ドパミンアゴニストの内服はむしろ姿勢を増悪する可能性や、眠気の増加によりむしろ流涎が増える可能性もあり注意が必要です。一方で、レボドパの増量は不随運動を増強してしまうかもしれません。この辺りは個人差もかなりあると思いますので、抗パーキンソン病薬を調整による流涎への影響をしっかり観察されると良いかと思います。

抗コリン剤はパーキンソニズムを良くする一方で、唾液腺にも働き、唾液の産生を押さえることで、口渇という副作用のあることが知られています。このため運動以外に流涎の治療として用いられることがあります。しかし、口渇感が増えるのみで流涎自体は良くならない症例もしばしば経験します。さらに抗コリン剤の投与は口渇以外に、特に高齢者では認知機能に影響を及ぼす可能性もありますので、全身性の投与はむしろ控えられる傾向にあります。欧米では、抗コリン作用を有した舌下錠もあるのですが、日本では発売されていません。

#### 6, 流涎に対する薬物治療以外の対策

日常生活では、ガムを噛む、堅い飴をなめることなどが推奨されています。甘い食べ物の取りすぎは糖尿病の原因となりますが、最近はシュガーレスのガムや飴も出てきています。ただし、こうしたシュガーレスの食べ物で下痢になる人もいるそうですので注意してください。私の患者さんには、シュガーレスガムによりむしろ便秘も改善して一石二鳥であったと言われた人もいました。

マスクをはめることも有用です。もちろん普段から意識して唾液を飲み込むことも大切です。唾液を飲むように意識することが嚥下機能を鍛えることにもつながります。 姿勢に注意を促す、口を閉じておくように気を遣うことも有用である可能性もあります。

一日の中で、どのような場面で流涎(よだれ)が多いのかを振り返ることも大切です。 私の患者さんに、囲碁をはじめ好きなことをやっている最中には全く流涎は気になら ないという方もみえます。また薬剤の効果が切れている時には流涎はあるものの、効 いている時には認めない方もいます。いずれも日常生活パターンや内服方法の工夫と、 流涎が出る時間帯や場面におけるマスクの着用などである程度の効果が得られたよ うです。

欧米では、ボツリヌスを唾液腺に注射する治療が最近注目されています。先に触れましたようにパーキンソン病の患者さんの唾液の産生量は減っているのですが、ボツリヌスを注射することで唾液の産生量をさらに減少させて流涎の改善を得ようとするものです。実際効果があったとする報告も多く、今後注目すべき治療かもしれません。ただし、日本ではまだこのボツリヌスの使用方法は認められておりません。

#### 7、第7回のまとめ

今回は、パーキンソン病の流涎(よだれ)の病態と治療についてご紹介をしました。 パーキンソン病で認める流涎の原因としては、嚥下機能の低下(飲み込む頻度の減少、 飲み込みの効率の低下)、首下がり(前屈姿勢)、口が開いたままになりがち等が挙げ られ、薬剤の調整や日常生活の工夫で改善も期待されます。

まだまだエビデンスはありませんが、病態に応じた治療法、対応法がありますし、副 作用も少なく有効性の期待出来る薬剤も出てきています。

流涎が気になり外出や人と会うことを避けてしまう方もいらっしゃいますし、日常生活の質を低下させている原因の一つであるとも言われています。さらに流涎のある人は気管支炎や肺炎になりやすいとの研究結果も少数でありますが認められます。 治療により良くならない可能性もありますが、改善する人もいらっしゃいます。もし流涎で悩んでおられるようならば、主治医に一度相談していただいてはどうかと思います。

# 平成21年度・総会と医療講演会のご案内

日 時 平成21年4月23日(木) 10時 ~ 15時

場 所 名古屋市総合社会福祉会館・大会議室

名古屋市北区清水町4丁目17番地1号

区役所・保健所と一緒の建物で、大会議室は7階です。

TEL. 052-911-3191

地下鉄・黒川駅下車 41号線を南に約10分です。

日 程 10時 ~ 10時30分 総会

20年度収支決算・活動経過報告、本年度の活動計画

10時30分 ~ 11時30分 体験発表

発表者 神谷みよ子、三宅和男、山田良知、後藤サヨ子、関和子、の5氏

11時30分 ~ 13時00分 テータイム、懇談、昼食

13時00分 ~ 15時00分 医療講演会

講師 本町クリニック院長 ・ 副院長

服部達哉医師 「パーキンソン病と言われた後で」 服部優子医師 「パーキンソン病の介護を考える」

<u>申し込み</u> 総会・講演会とも、ご出席の方は4月18日(土)までに**ハガキ(**または電話)で、住所・氏名・参加人数・お弁当の数を記入の上、お申し込みください。家族、付き添いの方のご参加もお待ちしております。お弁当は1,000円でご用意します。

申し込みされなくても当日の健康次第で参加されても結構です。ただし、この場合の 昼食は各自でお願いします。 **講演会のみの方は申し込み不要です。** 

申し込み先 〒458-0847 名古屋市緑区浦里1-68-508 越澤 博 To. 050-3335-4970

## 20年度 収支決算書

20年3月1日 ~ 21年2月28日

単位:円

収	入	支	出
繰越金	299,199	会議費	339,078
会 費	1,220,000	交通費	211,180
寄付金 個人	592,437	通信費	93,216
団体	805,000	印刷費	695,899
会報売上	136,170	消耗品費	94,539
		総会費	23,690
		本部負担金	501,743
		全国大会	293,687
AT MORE		講演会	94,410
N *		交遊会	151,478
		愛難連	78,900
reform		次年度繰越	474,986
70000		1000	
計	3,052,806	計	3,052,806

預金内訳表

21年2月28日 現在

単位:円

郵便定額貯金 2,000,000 次期繰越金 2,000,000

## 監 査 報告書

会長 大道忠弘 様

愛知県パーキンソン病友の会・平成20年度の会計を監査 しましたところ、記載されている事項と帳簿類、預金通帳 との間には矛盾なく正確に使用されています。

平成21年3月7日

監査人 神原時間



# 20年度・活動報告

- **役員会** (12回)毎月第一土曜日に東海市の事務所で開催しました。役員以外の 方でも参加自由ですので、一度のぞいてみてください。よろしかったら お手伝いください。
- 音楽療法 毎月一回、名古屋大学医学部付属病院で音楽療法士の鵜飼久美子先生、 鈴木千春先生によって実施しました。 目的は ①発声、歌唱トレーニング ②音楽による気分転換 ③患者同 士の交流・情報交換を中心に行っています。同病院の平山正昭医師は 「ここに出かけて来ることが既にリハビリとなっています」と言われま す。自由参加ですので、どうぞお出かけください。日程は会報でお知ら せしています。
- パーキンソン・デー 国会請願 5名参加しました。概要は会報(39号)でお知らせしてあります。
- **総会** 5月10日に開催しました。場所は名古屋市総合社会福祉会館で、総会のあと次ぎの4名の方の体験発表者がありました。 益田緑さん、則竹和子さん、杉山初江さん、風岡初代さん。 午後の医療講演は名古屋大学神経内科の平山正昭医師。 演題は「パーキンソン病の最近の治療法について」でした。
- 一日交遊会 7月4日、10月22日、2月27日と3回実施しました。
   午前 音楽療法(鵜飼久美子先生)、昼食を頂きながら懇談。
   午後 リハビリ(埜口 義広先生)2月は(近藤 将人先生)
   7月の会場は名古屋港ワイルドフラワーガーデン・ブルーボネット、
   10月、2月は名古屋市北生涯学習センターで行いました。
- **一泊旅行** 11月22・23日、愛知県南知多老人福祉館「ビラ・マリーン南知多」 名古屋大学神経内科の平山正昭医師ご夫妻が同行され、夕食後、懇談会。
- **医療講演会** 10月31日、名古屋市総合社会福祉会館でメドック健康クリニック神経内科部長の阿部祐士医師の「パーキンソン病に負けない!」 詳細は会報42号をご覧ください。
- **クリスマスコンサート** 毎月一回行っている音楽療法を何かのかたちで外に発信したいという鵜飼先生の思いで、クリスマスが近づいた 12 月 19 日に、院内コンサートということで実施しました。会報 43 号をご覧ください。
- **ひまわりの会** 毎月第3木曜日に手芸教室をはじめました。会場は名古屋市熱田図 書館です。お気軽にご参加ください。
- パーキンソン・デー国会請願署名運動寒い中を、ご協力ありがとうございました。
- 会報の発行 37号、38号(平山先生の薬の話・特集号)、39号、40号、41号、42号、43号の7冊。

## 21年度・活動計画

- 総会 4月23日 (木)、名古屋市総合社会福祉会館で開催。
- **役員会** 毎月第1土曜日、東海市の事務所で10時30分から開催。お手伝いできる方を歓迎します。
- 音楽療法 毎月1回、継続実施します。日程は会報でお知らせします。
- 一日交遊会 年4回、継続実施します。その都度、会報でお知らせします。
- ひまわりの会 月1回第3木曜日に継続実施します。
- 医療講演会 年3回、名古屋市・岡崎市・春日井市(予定)で実施したいものです。
- 一泊旅行 秋に計画しています。
- クリスマスコンサート 20年度に続けて実施したいものです。
- パーキンソン・デー国会請願署名運動 継続することが力となります。ご協力をお 願いします。
- 会報の発行 年6回発行予定です。

## 本年度の役員

会 長 大道 忠弘

副会長 山尾佐知子 山尾 武(愛難連担当) 益田 利彦

事務局 越澤 博 池田 幸夫(会報担当) 浅井 利一

池田冨美子 伊藤 岳枝 伊藤フサ子

大津 慶明 神原 時彦 後藤サヨ子

関 和子 鷹羽 勝造 肥後ひとみ

益田 緑 森 久子

# 岡崎レインボウ友の会の活動と参加者募集

岡崎市 杉山 初江

今現在、22 名の会員と共に下記の要領で活動をしています。活動の内容は体操から始まり、音楽療法や話し合いをしたりゲームをしたり、または七夕さま・クリスマスにはボランティアの方たちの助けを得て、歌を歌ったりゲームをしたりして楽しく過ごす事を目的にしています。

パーキンソン病は患者それぞれ症状が違うため、家族にも友達にもなかなか理解して 貰えないことがあります。同じ悩みを持つ者同士、話し合いをしてみませんか? なにか一つでも理解出来て、ホッとして帰って頂ければ幸いです。

今は岡崎在住の方が多いですが、近隣市町村の方で「岡崎レインボウ友の会」に興味を持たれた方のご参加を、会員一同お待ちしています。下記にご案内しますので、是非一度遊びにお出かけ下さい。

記

1、開催期日 ・・・・・・・ 毎月第4火曜日 (8月はお休み)

2、時 間 ………… 13:30 ~ 15:30

3、会 場 …… 岡崎福祉会館

交通: 名鉄東岡崎・名鉄バス2番乗り場で乗車し、

市役所口で降りて、歩いて3分ほどです。

4、会 費 … 年間/3000円

5、連絡先・問合せ先

\* 杉山 初江 0564-55-9520

\* 沼田 隆子 0564-51-5454

\* 浅井志津子 0564-23-3102

# 手芸教室ひまわりの会ご案内

今年の1月から始めました『ひまわりの会』、もう3回目になりました。 皆さん一生懸命でとても楽しそうです。

みんな病気のこと忘れているみたい。嬉しいですね。

今回3月19日(木) 13時は、ちぎり絵をやりたいと思っています。 会員の、山田良知さんに下絵を書いて頂きました。

ちぎり絵、私は初めてですので、どんなのが出来るかとても楽しみです。

皆さん頑張りましょうね☆

参加は自由ですので、是非一度遊びにいらして下さい。 男性の方もたくさんお見えです。

- ▶ 4月16日(木) ・・・・・ ちぎり絵 仕上げて23日の総会に展示出来たらと思っています。頑張りましょう。
- ▶ 5月21日(木) 未定です。何を作りましょうか。
- > 6月18日(木) 教えて下さ~い。 休み
- ◎ 場所・・・熱田区 熱田図書館 集会所(出入り口入ってすぐ左)TEL 052-671-6600(10:00~ 月曜休み)JR 熱田駅前(名古屋方面に向かって左 徒歩 110m)※ 車でお越しの場合は、区役所地下駐車場に入れて下さい。駐車券は、図書館で判子をもらえます。
- 時間・・・13:00~16:00※ 13時にならないとドアを開けてもらえません。

山尾・肥後



## 名大病院ナディックでの音楽療法

中部学院大学 鵜飼久美子

まさに「光陰矢の如し」です。昨年の2月より始めましたナディックでの音楽療法も 早いもので2年目となりました。参加してくださいます皆様は、ご家族も含めて毎回 30 名前後で推移し、雰囲気もワイワイガヤガヤと賑やかなものです。しかし、ひと たび音楽療法が始まりますとシーンとなり、それはそれは皆様の集中力が高まってき ます。当然私たち音楽療法士にも、一気に緊張感が高まります。

このような形で進められている音楽療法ですが、皆様にとって「音楽療法に参加する メリットは何か?」ということを常に考えます。もっと突きつめると「療法」という 以上、当然その効果が問われてきます。私たちは、「発話トレーニング」「リズムトレ ーニング」「音楽によるコミュニケーションの促進」を基本としてプログラムを立て ていますが、その効果は十人十色であると考えます。また、その効果を具体的なデー タを掲げて示すことも必要です。しかしながら、限られた時間内に限られた人員で行 うことの困難さもあります。

音楽療法には、集団療法と個人療法とがありますが、ナディックでは30名という大 集団療法です。この形態は、メリットもデメリットもあります。2年目となりました ので、課題も見えてきました。メリットを如何に多くするか、私たちにとっては大き な課題ですが、これからも皆様のご意見、感想をいただきながら進めてまいります。

#### 今後の予定

4月14日 · 5月12日 · 6月9日 · 7月14日 · 8月11日

9月15日 • 10月6日 • 11月10日 • 12月8日

時 間 : いずれも火曜日 午後2時30分~3時45分 場 所 : 名大病院 広場ナディック (新中央診察棟2階)

※どなたでも、参加できますが、事前に申し込みください。 問い合わせ・申し込み: TELか FAX いずれかにて下記まで 052-834-4150 (鵜飼久美子)

## 一日交遊会(5月度)のご案内

梅の花は終ったのでしょうか、桜の花便りが聞こえてきます。小さな草花が散歩の目 に優しく映ります。

早くも、5月の交遊会のお知らせをすることとなりました。連休も済んで穏やかな一日 を、ブルーボネットの潮風と花々の中で過ごしてみませんか? 下記に企画を立てましたので、是非ご参加ください。

事務局 後藤サヨ子

記

·期日: 5月30日 十曜日 11時-15時

場所: 名古屋港ワイルドフラワーガーデン ブルーボネット

名古屋市港区潮見町42番地 TEL (052)613-1187

·講師: 鵜飼 久美子先生 音楽療法

埜口 義浩先生 リハビリ

· 日程 : 10時00分-11時00分 受付と園内散策

> 11時00分一12時00分 音楽療法

12時00分一13時30分 昼食とお話し会

13時30分-14時45分 リハビリ

> 14時45分一15時00分 お茶、解散

・ 会費 : 1、500円/1人 (食事代、入園料に充当します)

・申込先: ハガキ又は電話で、住所、氏名、年齢、電話番号、障害者手帳の の有無、人数を下記宛に、5月23日(土)までにお知らせ下さい。

先着36名で締め切らせて頂きます。

〈宛先〉 〒458-0005 名古屋市緑区鳴丘 1-34 後藤 サヨ子 TEL 052-876-1636

• 交通手段

1.自家用車 ・・・・ 名古屋市内の伏見通り(R247)を南下、「柴田本通1」交

差点を右折、潮見橋を越えて最初の信号を左折、ガー ド下を抜けると左に駐車場、右手にブルーボネット。

9:23

9:29

2、 市バス ・・・・・・ ワイルドフラワーガーデン行き

⑧番乗り場

\*金 山発 ④番乗り場 \*神宮東門発

⑩番乗り場 10:00 (車椅子困難)

## 一日交遊会(2月度)のまとめ

テーマ:生活の中の工夫

2月27日、(於) 北生涯学習センター

#### 2月の交遊会を終えて

今回はお天気も不安定の中、体調の悪さを心配される方が多くおられてどうかな~ と思ったのですが 43 名の出席を頂きました。参加された方々には、一日楽しんで頂けたでしょうか?

今後のご希望やご意見がありましたら、友の会・後藤までお知らせ下さい。又、会場 の準備や後付けに沢山のご協力を頂きました事、お礼申し上げます。

尚、グループごとのお話しの内容は、リーダーのまとめとしてお知らせしますので、 参考になさって下さい。

後藤サヨ子

連絡先:052-876-1636

記

#### A グループの皆さんの感想 : \*山尾佐知子

青柳保夫 佐々木義祐 鈴木詠子 老平真弓 長谷川和子 大道忠弘

とても楽しかった。やはり同じ病気の人と会って、いろいろと話し合えるのが一番気 持ちが安らいで良い。

座談会の様な雰囲気で話し合えるのが良い。

明るく楽しい毎日を過ごすには、一歩外に出ることも大切なことです。思い切って色んな行事に参加して、皆で励まし合いながら過ごせるのが一番良い薬だと思います。 それには、自分がその気になって行動しなければ前進はありません。

今日参加させて頂けて私たちは幸せですね。自分に負けないで、しっかり頑張りましょうね。

#### Bグループのまとめ : \*伊藤フサ子 \*池田冨美子

山田良知 町野弘明 岩澤興一 岩澤由紀子 池田幸夫

あいにくお二人の欠席がありましたが、7名で昼食を摂りながら生活の中の工夫について次のように話し合いました。皆様それぞれ生活の中に工夫を凝らし、病に対処されておられることに感銘を受けました。

- 山田 ・趣味の絵を描く・・・風景等の写生をされたり、3月の手芸教室ではちぎり絵 の下絵も書いて下さる予定です
  - ・指先を動かす・・・・・小物(マイお箸入れ・巾着など)を手作りする
  - ・体力の強化・・・・・腕立て伏せ(会場で17回実演されました) 歩行(名鉄ハイキングで14.5km完全走破)

発症前はマラソンでアメリカ大陸東海岸(累計で 13.000km) まで走破されるほど身体を鍛えておられたとの事。昨年は 2 度の DBS (脳深度刺激法) 手術後も、前向きで活動的な生活ぶりにびっくりです

町野 ・一週間の予定を決めて、規則的な生活で毎日の生活に張りを持たせる \*月水金・・・・ 仲間との話し合い(30 人グループ) \*火木土・・・・・メディカルマッサージ (30 分)

すくみ足があるものの、これらのお蔭で大きな進行は無いそうです

- 岩澤 ・体操をする・・・・・ラジオ体操・筋肉体操・太極拳・ヨガなど
  - ・自家栽培の無臭ニンニクと野菜を混ぜたフリカケをご飯にかけて食す
  - ・爪もみ・・・薬指を除いた手足の爪の付け根の両端を人差し指と親指で10回ずつ強く押す、小指は20回。これを何回か繰り返す
  - マッサージ療法も受けている

いつもニコニコと明るい奥様が幅広い知識をマメに実行され、穏やかなご主人と の温かい関係が大きな成果として表れているように思われます

- 伊藤 ・手作りの小さなクッション(直径 20 c m位のお饅頭型)を外出の時も持ち歩き、下に敷いて身体の均衡(良い姿勢)を保っている
  - ・夜中のトイレや朝起きた時、立ち上がり易いようにベッドや布団の傍に椅子 を置いておく
    - 食べ物をよく噛んで食べる

何事にも積極的に行動される姿勢は是非見習いたく、これが病の進行を抑えている大きな要素になっているのではと思っています

池田 ・スクミ足になった時は、「三百六十五歩のマーチ」のメロディーに乗って声 を出し、"腕を振って足を上げてワンツー・ワンツー"と号令をかけて、気 持ちを高める

#### Cグループ: 2月27日の交遊会から \*益田 緑 \*関 和子

林三紀子 鳥飼精一 増田民子 鷹羽勝造 鷹羽ヤス子 富板邦夫 富板晶子 益田利彦

今回は「生活の中での工夫」を 話し合うようにということでした。 C グループでは こんなお話が出ました。

- 1 便秘に悩まされる事が多いのですが、
  - ・ 毎日、納豆を食べるようにしてからは調子が良い。
  - ・ 牛蒡が良く効く。
  - お水をたくさん飲んでいる
- 2 歩行にトレッキング用の2本の杖を使うと歩ける、始めは公園とかで散歩の時だけ使っていたが 慣れてきたら便利で街中でも利用している。
- 3 用事で出かける時は、薬を先生に相談して2分の1錠を余計に飲んでも良いといわれたから、仕方ない時はそうしている。
- 4 運動のために、洗濯物を干す時には膝を曲げて腰をおろしたり延ばしたり スクワットみたいにしている。
- 5 腰痛には、プールで水中歩行をしている、これは他の体の悪い人も結構きて歩いて見えるそうです、30分位しているとお聞きしましたが それで 腰痛が治ったそうです。

皆さんこの病気になるまでは、人1倍元気だった、病院なんて行ったことなかったというお話には、私もそうだったのよと、人1倍健康に自信のあった方が多くて無念さは同感でした。

薬の飲み方とか量とか種類とか効き目とかそれぞれ聞きたいことがあってお話は つきませんでした。

完治しないのならくよくよしても仕方ないと言う事です。それならこうして仲間とお話したり、趣味を持ったりすることで 今を楽しくすごしましょう、というようなお話になりました。又 交遊会に行きたいけれど、体の調子が心配で行けなくて残念です。とおっしゃる方達があります。そういう方達も出られるような方法があるといいのにと思います。

<u>Dグループ:一日交遊会話し合い結果の</u>: \*肥後ひとみ \*森 久子 岸弘 岸三津子 横井千代子 井上佐紀子 鵜飼久美子先生 越澤英子 越澤 博

階段や狭い所に暗くても光るテープを張っている。近寄るとライトがつくようにしていると言う方がいました。夜足もとが暗いと歩きづらいのが余計に歩けなくなります、なるべく寝室からトイレまでの足元は明るくしましょう。

このグループの方のご主人さんが **41** 歳の患者(子供が **1** 歳・トヨタ系の会社)で最近「P病だろう」と医者に言われ、「仕事をいつまで続けられるか、不安でどうしたらいいのでしょうか?」と若年発症者にとって一番重要な問題を投げかけられました。

- ・皆でまずP病かどうかはっきりさせること、「だろう」じゃなくて「です」じゃ ないと治療のしかたがない、
- 主治医を変えてみるのもひとつかも、
- ・決定すれば会社に病名をちゃんと報告して、会社がそれなりの職場を与えてくれればいいし、言って解雇されるようならそれなりの方法があるから心配しなくていいですと励まし、
- ・若年発症の中に仕事をされている方がいらっしゃるので経験者に話を聞くのが一番だと思い、次の日にご本人に了解を取り相談者から電話して頂くようにしました。
- ・この問題は今現在不景気の中、健常者の方でさえ解雇させられる時代です、まして病人となれば尚更対象にならざるを得ません。

何としてもそのまま仕事が続けられると良いのですが・・・!

Eグループ: 一日交遊会のまとめ : \*伊藤岳枝 \*後藤サヨ子 磯谷旦子 山口豊 山口敏子 梶田孝之 梶田喜美子 杉山初江 近藤将人(先生)

- ・パーキンソン病になられて2年余、薬の効きが悪く、足が重くてふくらはぎが張り、 困るとのことでした。
- ・平山先生の患者であられるとのことで、先生とよくお話しをされてご自分にオリジ ナルなお薬が出来るとよいですね。
- ・26年間もパーキンソン病を受け入れ、生活されている方がおられました。精神的 にも肉体的にも大変な強さをお持ちだと感心しました。

生活の中の工夫として特別に掲げることはない様ですが、諦めてしまうことが病気の進行につながる様な気がします。介護して頂く幸せを忘れてはならないと思います。

以上

# 一日交遊会に参加して

安城市 林 三紀子

二度目の参加で一年前の自分を顧みると、何と歩くのが遅くなり性格までがのんびりになってしまった。しかし、知人も増えたことで ATM の QOL は上がった気がする。

今回は岡崎のSさんと一緒に出かけました。彼女とは笑いの仲で、一年ぶりで久々の対面にタクシーの中では話し盛り沢山だった。

S さんは運転手さんに「時間はどのくらい掛かりますか?」と聞いていましたが、私は到着した時に時計を見ると、15 分遅刻に初めて気がつきました。S さんは時間を気にしながらも、私との会話に合わせていたんだなア~と遅まきながら帰宅後に気がつきました。

会長の挨拶も始っていましたが、受付のお二人はにこやかに待っていて下さいました。

#### 鵜飼先生による音楽療法

今年は暖冬です。鵜飼先生がある朝犬と散歩していると、早くもうぐいすの鳴き声を 聴かれたそうです。私たちにもうぐいすの生の声を聴かせるために、急いで帰宅し録 音機を持って再びとって返しましたが、残念ながら電池切れで録音できなかったとの こと! 代わりに CD のうぐいすの鳴き声から音楽療法はスタートしました。

その時、私の頭の中では、ボイストレーニングの CD にも鳥の鳴き声が入っているのかな?とか、ひな祭りの歌を唄いながら、鵜飼先生から「ひな祭りで何を思い出されますか?」の質問にも、私の脳裏は「絵手紙の題材(ひな祭り)をどうしよう?」とかよそ事ばかりを考えていて、何と自分の集中力の無さに呆れました。

顔のトレーニング、先生の言われるように「顔を思い切りすぼめましょう!」。恥ずかしがっている場合ではない、思いっ切り顔全体にシワを寄せると、先生にまともに見られたみたいで、後ろの席のYさんに笑われました。

次は声出しで、昨年より声が出るようになった嬉しさに、名前も呼ばれたことから「たっ! たっ!・・・・・たっ!」と大声を出しました。

呼吸は苦手で、私は目をつぶり他の人の長い吐く息にお見事~! と拍手。

#### 昼食、お話し会のテーマは生活の中での工夫

皆さん、それぞれ工夫されておられるみたいで、毎日パーキンソン体操をしている方、水中ウオーキング、ATM のスローガンを壁に貼っている方、中には腕立て伏せをしている方たちを見て、よい事は即実行! と試みましたが、私は3回でダウンでした。

#### 本町クリニック・近藤将人先生によるリハビリテーション

肩凝りの予防の時でも「林さん 聞いていますか?」と名指しされ、怠慢な私を見透かされているような気持ちでした。

柔軟体操も身体が固い、傍に居た若い H さんも固くて、喜んでいる場合ではないけど、私 1 人ではないと少し安心できました。

本町クリニックではお馴染みの"黒田節"を3回、繰り返した。身体全体を動かし、 声も出し、リズムも取れる3拍子揃った体操をすると、相撲の横綱になったような気 分になる。

最後、お茶の時間は和菓子が出ました。今までコーヒーとお茶のカフェインが多いからと拒否していたが『知っていますか? パーキンソン病』の DVD で、逆によい事を知り、好物だけど止めていたコーヒーも飲むようになりました。

I さんから「残った和菓子、如何ですか!」と勧められたが、太るからとお断りしました。もしも大福が残っていたら、「いただきま~す」と手をだしたかも・・・・・。

行事に参加する度に少しずつお名前とお顔が合ってきて、初回よりリラックスして楽しい交遊会でした。

大道会長を始め役員の皆様、ありがとうございました。

次の日、たまたま孫が風船を持って来たので、家族で風船バレーをして昨年を思い出 し楽しみました。

## 愛知県パーキンソン病友の会に入会して3年

岡崎市 杉山 初江

先ずは、丹羽会長と私との出会いをお聞き下さい。未だに逝かれたという事が信じられない気持ちです。

3年前に、岡崎レインボウ友の会に丹羽会長が出席され、この時にお話しを聞かせて 頂きました。会長の病歴が私の病歴と同じという事で、私も会長のように元気な姿で これからも頑張られるのかなぁ~と思い、すぐに会員になりました。

それだけでは物足りなくて、丹羽さんに逢いたくて東海市まで尋ねて行きましたが残念なことにお逢いできませんでした。私はすぐに手紙を書きました。しばらくすると丹羽さんから電話が入りまして、私はびっくりして話が思うように出来ませんでした。後から思うと何の話をしたのか、思い出せません。一つだけ覚えていることは、丹羽さんのお母様と私の母と同じパーキンソン病だという事を教えて下さいました。私は返す言葉が出ませんでした。

私の母も、1昨年亡くなりました。そして相次いでお世話になっていた叔父や叔母が亡くなり、私にとってはこの哀しみは、一言では言い尽くせません。

そして私自身しっかりしているつもりでいましたが、外に出たくない、家にいても何も手につかない、話しかけられても返事が出来ない、言葉が出てこない、ひょっとするとこれがうつ病なのかなと思いました。薬を飲んでも効いてこない、体が震えて止まりません。

これでは私自身が駄目になってしまう、どこかでこの思いから抜け出さなくてはという気持ちが頭の中で交差してどうにもならない。

そうした時に愛知県パーキンソン病友の会の会報が届きました。何時もならすぐに開けて見るのですが、テーブルの上にポィッと置いたままボ〜ッとしている私を見て、主人から「テーブルの上の物を片付けよう」と言われました。おもむろに片付けていたら、会報が目に留まり開けてみました。一日交遊会のページを見ましたら、予定日が3日後でした。

ここで今の私がうつ病から抜け出さないと、うつ病に負けてしまう、と思い名古屋に 思い切って出かけようと予約しないで1人でのんびり電車に乗っていけばいいかと 思い、うつ病から抜け出すチャンスだ!!!

#### 一日交遊会に出席して

思い切って交遊会に出てとても良かったです。大道会長からの挨拶から始まり、鵜飼 先生の音楽療法は参加してみてとても楽しく、毎月行われている名大の音楽療法にも 出席してみようかと思えるようになりました。

これは今までの私に戻りつつあることに、少しずつではあるがいい方向に向かっている事を実感しました。

そして、食事をしながら話し合いの時間に入りました。 久しぶりに外に出た私は、皆 さんと話をしてとても良かった。

次いでリハビリのコーナーに入りましたが、そろそろ薬を飲む時間になりました。 また、震えが来なければいいがと思いつつ薬を飲みました。

案の定、震えが来ました。イスに座っている事が出来なくなり、近藤先生の指導の途中でしたが席を立ち、一番後ろで立ってリハビリを行っていましたが震えが止まりません。時間が来れば止まることは分かっているのですが、焦る気持ちは止まりません。

その内に休憩に入りました。思い切って先生に相談してみましたら、先生は気持ちよく"このようにすると、体がリラックスし・・・、ゆっくりやればいいと思いますよ"と教えて下さり、その通りにやってみたら震えが止まりました。

それと同時にやはり思い切って出かけて来て良かった、家の中に引き篭もっていてはこのような楽しい思いをすることが出来なかった。

今回の一日交遊会に出席してみて、これからはなるべく友の会の行事には進んで参加 しようと思えるようになり、主人に話をしましたら協力出来ることがあれば何でもす ると言ってもらえました。

本当に一日交遊会のおかげです。思い切って参加してみて良かったです。有難うございました。

## [困りごと相談室 − No.5, No.6]

今回は、会員の中で多くの方が悩みを持っておられる下記のテーマについて回 答していただきました:

相談・No.5 眠れない人と眠れる人の相違 → 平山先生にお願いしました

相談・No.6 行事に参加したいが、1人では行けない → 事務局が回答します

事務局 山尾佐知子

## 相談・No.5 : 睡眠促進の薬を飲んでも眠れない人と眠れる人の違いは何か、 そしてその対策はどうしたらよいか?

(症例1)薬効切れが早く、夕方に薬が無くなって夜は痛みで眠れない。精神安定 剤・入眠導入剤・睡眠薬も試したが効果が無い。

A さん (男) B さん (女) C さん (女性) 他多数

(症例 2) 精神安定剤・リーゼの服用で夜はぐっすり眠れる $\rightarrow$ D さん(女)他以上

#### 〈名大神経内科・平山先生からの回答〉

パーキンソン病と睡眠の話は、簡単に答えられる問題ではありません。なぜなら、パーキンソン病の睡眠障害は、単に普通の人が問題にする不眠とは全く違っているからです。

パーキンソン病の睡眠障害の原因				
運動異常に伴うもの	夜間無動症、振戦、ジストニア、夜間むずむず脚症候群			
睡眠の構造異常	睡眠の断片化、徐波睡眠の減少、REM 睡眠の減少、レム睡眠			
	行動異常症			
PDの非運動症状	幻覚、錯乱、夜間頻尿			
その他	睡眠時無呼吸症候群、昼の睡眠			
薬の影響	MAO-B(覚醒作用)			

このように、一つの機序では説明できない問題です。ですから今回は、この一つ一つには、お答えしません。次回もしくは次々回の薬の話で紹介することにします。

さて、今回の問題に絞りましょう。

"薬効切れが早く、夕方に薬が無くなって夜は痛みで眠れない。精神安定剤・入眠導入剤・睡眠薬も試したが、効果が無い。"

これは、夜間の無動症に入ります。つまり、夜間に薬が効かなくなってきたので、off 時の痛みが出てきたと言うことになるのではないかと思います。

したがって、いかに抗パーキンソン病薬を夜間にも効かせるかと言うことになります。

睡眠薬を増量しても、ドパミンの欠乏による症状なのでなかなか効きにくいと思います。この場合には私でしたら、夜間に割に眠気の多い抗パーキンソン病薬を増やします。具体的には、非麦角系のドパミンアゴニストは眠気の副作用が多いので、運動症状の改善をかねて処方するかもしれません。

また、4月に発売される新薬も眠気があるため使用するかもしれません。他にもドパミンを寝る前にも使うことが考えられます。ただ抗パーキンソン薬のうちで日本で売られている MAO-B inhibitor は、覚醒作用があるので夜間には飲まない方がいいと思います。

逆に"精神安定剤・リーゼの服用で夜はぐっすり眠れる"これは問題になっていないので、このようなことで改善される場合は、パーキンソン独特の眠気と言うよりも、高齢化に伴う不眠もしくは熟眠障害が改善されたと考えていいのではないかと思います。

では、今回は、より一般的な高齢になると起こる不眠について詳しく書きましょう。 高齢者になると残念ながら、入眠までの時間がかかります。また、睡眠には  $1\sim4$  段 階までありますが、高齢になるとなかなか 4 度までの熟眠には至りません。

実際若年者に比べて睡眠時間は 70%ぐらいになると言われています。この原因としては、たとえば高齢になると体温が低下するので、体温変化がなくて睡眠を導入しにくいとか、脳の中のメラトニンが減少すること、仕事を辞めてから何もしなくなってつい昼寝をしてしまうことなどがあげられます。

ではどうすればいいかと言えば、一般的には、昼寝はせいぜい 30 分ぐらいまで、適度に運動して体温を上げる。入眠 1 時間前ぐらいに入浴して体温を上げてから眠る。また、カフェインは覚醒作用があり、半減期は  $3\sim4$  時間とされています。従って、効果がなくなるまでに  $5\sim6$  時間はかかるので、夜寝られない人は、3 時以降のお茶やコーヒーは避けた方がいいかもしれません。

また、メリハリをつける生活も大事です。人間の体は太陽の光を受けることで睡眠リズムがリセットされます。光を浴びると起きるようにできています。実際時差ぼけのために、光を浴びる治療が行われています。

また、お酒は実は、睡眠にとっては深い睡眠を妨げてしまいます。よくナイトキャップにと言いますが、あまり効果のある方法ではありません。

最後に睡眠薬についてですが、高齢になると薬を分解する作用が低下します。したがって、長時間効く睡眠薬だと翌日に眠気を持ち越してしまって昼間眠いという状態が起きることがあります。

睡眠薬には、半減期に応じて、超短時間型、短時間型、中間作用型、長時間型があります。寝付けないときは超短時間型を、夜間に起きてしまう方には、短時間型から中間型を使います。

また、睡眠薬には筋肉を柔らかくしすぎて夜起きたときに足に力が入らなくて、転倒することがあるので注意が必要です。蛇足ですが、よくドラマで睡眠薬自殺とか出てきますが、昔の薬はバルビツール系というものだったので、大量に飲むと命を落とします。しかし今の薬はベンゾジアゼピン系なので 100 錠飲んでも死ねません。以前50 錠飲んだ人がいましたが1週間寝たままでしたが、普通に退院しました。

相談・No.6 : 病院に行きたい、友の会の行事にも参加したいが1人では行けない。夫(または妻)も病気でお互いに手伝いが出来ない。何か良い手立てはないか?

この問題は以前から何件も問われている問題です。非常に大きな問題ですが、今のところ福祉有償運送を利用するという方法が、最も手軽な手段と思われますので下記にお知らせします。

#### 福祉有償運送を利用する (会報42号で紹介済み)

- \*特定非営利活動法人助け合い名古屋 → 緑区・天白区が対象範囲です 福祉有償運送は介護保険の利用者及び障害者手帳の所持者を対象に、 会員登録された方をボランティアが病院等に送迎しています。
  - ・ 車椅子のご利用者には特殊車両を提供します
  - 利用料はタクシー料金のおよそ半額です。
  - ・ 予約制で、前日までに事務局に申し出が必要です。

サービスエリアは緑区・天白区ですが、愛知県下の主な都市には仲間の NPO がサービスを提供しています。

詳細は、担当者 ・高橋さん (電話 892-0080)、 代表理事 ・渡部さん (電話 899-0833) までお電話下さい。





# 夫の病気をきっかけとして

守山区 松本八重子

夫は平成4年の春頃から「声が出にくく会話するのが辛い、右手が振え字を書きにくい、表情が暗いと言われる…」、などと体調不良を訴え、内科や外科を受診したが一向に症状の改善が見られず、医学書を読み漁る中で思い当たる項目の多い神経内科を受診したところ、悪い予感は的中し「パーキンソン病」との診断を受けた。

当初は、医師から処方される L ドーパ剤を服用することで振戦、無動などの症状は改善され、万全ではないながらも仕事を続けることもできたが、いずれは薬の効果が薄れ、車椅子生活になる進行性の難病であることを知り、本人の落ち込みは大きかったようだ。しかし、夫の長い療養生活を考えると、私も一緒に落ち込んでばかりはいられないので、私は鍼灸の専門学校に入学することにした。それは、今すぐに経済的には困らなくとも将来の生活設計を考えるとともに、1日に15錠という薬量を少しでも減らす方法の一つとして、東洋医学を併用したいという思いもあったからだ。

その後5年ほど過ぎると、夫の症状には一日の内で薬の効いている時間と効かない時間、いわゆる『日内変動』がはっきと現れてきた。しかも薬の効いている時間が短くなる『ウエアリングオフ』現象や不随意運動が激しく、仕事を続けるには難しい状態になった。そこで、薬だけの治療に限界を感じ、発病から6年後に定位脳手術を受けることを決断。手術そのものは成功だったが、効果は3ヶ月どまりで、また以前の症状に戻ってしまった。

さらに発病から 10 年を過ぎた頃には、前屈姿勢が顕著となった夫は転倒することが 多く、日常生活のほとんどで介護が必要となったので、私はケアマネージャーの資格 も取得した。それは「パーキンソン病」の患者と暮らす家族としての経験を介護保険 の領域にも広げていきたいと思ったからだ。

現在、夫は64歳、発病17年を経過し、要介護4、ヤールの度数5(介助なしにはベッド車椅子生活)、ではあるが、午前中の薬の効いている数時間には軽い体操や読書、音楽鑑賞などを楽しむことで、比較的落ち着いて過ごしている。しかし、午後からはジスギネジアが激しいため、ベッド上で過ごすことが多く、夜間はほとんど無動状態であるため、体位交換や排泄介助は私か息子の介助を必要としている。

息子にとって、父親の病気は小学生から目の当たりにする日常生活の一部になっており、頼もしい助っ人でもある。

『人間万事塞翁が馬』、悪い事の後には良い事もあるが、また良い事ばかりは続かない。私は夫の「パーキンソン病」発症を機にこの格言をつくづく実感した。 夫の病気は私たち家族にとって辛い事ではあったが、多くの友人に恵まれ、支えられ 暮らすことができた。さらには、鍼灸マッサージ師やケアマネージャーの資格を取得 できたことは、私にとって貴重な財産となった。

今後は、この資格や経験を生かして、パーキンソン病の患者とその家族を支援する 『訪問リハビリマッサージ』の仕事を発展させていきたいと考えています。 ご希望の方は下記まで、お気軽にご相談ください。

〒463-0814 名古屋市守山区桔梗平二丁目 203 番地

Tel/Fax 052 (710) 1121

パーキンソン病や脳梗塞後遺症で運動機能障害や歩行困難となられた方のご自宅を訪問し、機能訓練マッサージを行います

# 訪問リハビリマッサージ

医師の同意書により健康保険を適用 お気軽にご相談ください

鍼灸マッサージ師・ケアマネージャー 松本 八重子

・〒463-0814 名古屋市守山区桔梗平二丁目 203番地

 $\cdot \text{Tel}/\text{Fax}$  052 (710) 1121

・携 帯 090-9934-8988

# 私の生きる喜び

中区 村 賢成

中区の村と申します。46才です。どうぞよろしくお願いします。3年前の夏に突然、すくみ足がひどくなり歩けなくなりました。身体障害手帳2級に認定され、43才という若さで社会からリタイアしてしまいました。

生きがい・喜びとは何かを漠然と探していた時にあるチャリティ番組をボーッと観ていたら、身体障害者だけの野球チームが紹介されていた。

すこしばかりだが野球経験者の私には、ここで障害者だけのチームがあるってことに、 驚き、どういう野球なのか興味が湧いてきました。

パソコンで「障害者野球」を検索、そして連盟のサイトにアクセスしたら、全国にはいろいろな障害を持った方が野球を楽しんでいる。

更に驚いたことは、独自のルールにある指名代打制。 打者代走が認められ、自分に置き換えると守備は出来なくても良い、走ることも出来なくても良い、ただ打つ事だけで良いって事? 信じられない! 自分のためにあるようなルール! 即、入部希望のメールを送り、名古屋のチームに入る事ができました。

練習に初参加の日、障害者のイメージで参加した私はグランドを見ると、場所を間違えたかのような光景が!

チームの皆は普通に動いていることは勿論のこと、車椅子や松葉杖など全く無く、自 分が一番の重度だった。

この中でレギュラーになり、全国大会に出れるかな? レギュラー取れなかったらやらないと自分の中で決めていた。

そして指名代打の可能性に賭けてフリーバッティングに臨んだ。 結果はチーム全員 のド肝を抜いたって感じでした。

そして半年後、春の神戸大会2試合に代打で出場。 秋の豊岡大会から指名代打で出場、昨年は3番で春・秋大会に出場しました。

野球の神様に感謝の気持ちを込めて、今年からはパーキンソン病で悩んで苦しんでいる、特に若年性の方に感じて欲しい、前を向いて欲しい、何かを伝えたいのです。 そんな活動が出来ればと思っています。何かご提案があればお知らせ下さい。

連絡先 : 中区 村 賢成 TEL 052-241-0542

# 私の体験と反省

安城市 林 三紀子

"中高年のパーキンソン病は進行が早い"との情報を気にし、段々自分の声の覇気の無さに焦りが出てきて、長年病と闘っている若年性の仲間の助言やパソコン情報を重視するようになりました。

鍼治療、マッサージ、健食等東洋医学に走り、主人の反対する声にも耳をかさず、主 人が寝てからのパソコンライフの日々です。挙句の果てには、不規則な生活から体調 を崩し、天罰か? パソコンデータは消えるし、携帯は壊れるし、訳の分からないこ とが次から次へと起こって、軽いうつ状態に陥りました。

主人も仕事を辞めて看病に専念してくれ、主治医と主人、私との三者診断で薬も主人 に任せて、主治医の適切な診療を得て3ヶ月で回復することが出来ました。今は趣味 の散歩に出かけたり、家事も主人と得意分野を分担して二人三脚の毎日です。

幻覚も確かに有りましたが現実的な事も有り、話題にすると主人が「先生に又おかしくなったと伝える」と脅すので口には出しませんが、8月のボイストレーニングに参加する前に喫茶店で占い師っぽい方に出会い、あれこれ質問されたりしました。会場へ着くと参加人数も多く、変だなぁ~? と思いながら、浅井さん手作りのクッキーを頂き帰宅しました。

その後も外出時、利用していた市の巡回バスの中でも異様な雰囲気、カラオケでも見知らぬ人に病に関しての質問、町内の方の視線や不思議な光景にとまどいましたが、「私は何も悪い事をしている訳ではない、胸を張って歩こう!」と考えられるようになり、心身共に強くなったような気がします。

以前丹羽先生に相談しようと愛知友の会の事務所に電話した時に、「丹羽会長はパーキンソン病患者ではなく仏道に身を寄せている」とお聞きしました。私はさり気無く、「あなたは健常者ですか?」と問い返すと「そうです」と言われます。私は「何をおっしゃいますか。私にHクリニックを紹介して頂き、薬の飲み方まで教えて頂きましたよ」とお答えした事を思い出します。もしかして私も健常者と間違えられたのかな!と、ある意味嬉しさも感じます。

今のところ3時間間隔で薬を飲んでいると、「病気なの?」と聞かれます。でもいろいろな症状があるので、「薬のおかげで動ける病です」と、敢えて病名は伝えません。 しかも今までの事は夢だったんだと思うと、すっきりした気分になります。

時には薬が効かず、落ち込む時もありますが、今では「済みません、お願いします、 ありがとうございます」の言葉も板についてきました。

私の事を心配して下さった方々に報告を兼ねて恩返しに投稿してみる気持ちになりました。

# パーキンソン病発病、私の場合

豊橋市 杉山 もと

現在私は78歳で、パーキンソン病になって4年になります。 最初の頃、パーキンソン病であるということが嫌でたまりませんでした。

病気を知るきっかけは、その頃よく目眩がしましたので内科で MRI を撮りましたところ、「脳はきれいで心配無いが、歩き方からパーキンソン病が考えられる」と言われました。

その後の検査で正式に「パーキンソン病です」と診断されて、マドパーを一日1錠飲むように言われました。

それ以前からふくらはぎのあたりが重く、また強張った感じがしていたのですが、余り気にもならずそのままにしていました。

病院の帰りに本屋でパーキンソン病の本を買いましたが、読むほどにこの病気が恐ろ しくなり、この病気になった自分の運の悪さを嘆きました。

その後服薬を続けていましたが振るえも無く、すくみ足も無いのでひょっとすると違うんじゃないかと思い、思い切って先生に尋ねましたところ言下に:

「いや、あなたはパーキンソン病です」

と言われて、すごすごと家に帰りました。

今思うと、随分失礼な事を言ったと申し訳なく思っています。それほどパーキンソン 病から逃げたかったのでしょう。

発病から2年ほど過ぎたとき、一段と足が重く歩き辛くなり マドパーを一日2錠に しました。これは今も変わりません。

病気になって一年半ほど過ぎた頃からフィットネスクラブに通い出しました。水中歩行です。でも少し足が強くなったかなと思ったところで、「脊柱管狭窄症」による腰痛です。やむなく水中歩行は中断しましたが、昨年末から再開したところです。

健康の有り難さ、病気予防の大切さを痛感しています。先の事は分かりませんが、少 しでも進行を遅らせるべく、焦らずにじっくりと続けたいと思っています。



新薬で人々のいのちと健康に貢献します。

どこかで病気と闘っている患者さんのために。 健やかな明日を願うすべての人のために。 ノバルティス ファーマは革新的な医薬品を提供し続けます。 ひとつひとつの輝くいのちを見つめながら。

U NOVARTIS

ノバルティス ファーマ株式会社

〒106-8618 東京都港区西麻布4丁目17番30号



— 47 —

# 生かすべき道を求めて

南区 山田 良知

私は美術教師を長くやり、定年退職し早や4年が過ぎ去りました。今まで教育畑で御 世話になっていたので、少しでも社会に恩返しが出来ればと考えていました。

ちょうど南区社会福祉協議会で、"あなたでも出来るボランティアの道"の案内を知り、申し込んだところ早速採用の返事が頂けました。

ヤッホー!! 退職後何もせずに居たものなので、願ったりの思いでした。仕事の内容は、65才の人々を対象にした美術教育の手助けをするものです。画用紙を加工したり、紐を通す穴をあけたり等々。

2008年の2回のDBS (脳刺激法) の手術時は仕事をお休みにして頂きました。

パーキンソン病友の会に入会したり、月1回の音楽療法に首を突っ込み、日々百人一首を大声を出して読み上げたりしています。

自分自身も体調の管理をしつつ、2008年3月には久々に大きな空間にオブジェ風な作品作りのための下づくりを計画立案しています。

こうして退職後も人のお世話に役立つ仕事を任せて貰えるのは非常に嬉しい事です。 明るく、楽しい、毎日を(ATM)をモットーに、今後も充実した日々を送りたいで す。

ガンバラナクッチャー!! ワクワクするなあ!!

友の会会報 (県版43号) は最高の道しるべ

# ~介護者として感謝、感激~

尾張旭市 刈谷 良一

先日、友の会会報県版43号の送達を受けました。いつも楽しみに待っています。 ところで、今回(43号)の内容の充実していることに大満足です。

巻頭のATM (明るく、楽しい、毎日を)から始って、昨年12月7日開催の「知っていますか? パーキンソン病」講座の、名大・祖父江教授・本町クリニック服部院長や名大神経内科の平山、渡辺両先生の講演要旨に続き参加聴講者からの感激ある感想文、またまたクリスマスコンサート特集、2月度困りごと相談室等々。思わず知らず知らずのうちに全ページを読みほしました。

赤ペンでアンダーラインを引き更にはまた読み直そうと折り曲げるなど、結局殆どのページがこれらで一杯になりました。

挙句の果てには訪問看護師さんにも「読んで下さい」と披露もしました。 私は、この県版は永久保存版として、座右の銘として保存するつもりです。

更に今回の中日新聞社広告2部による画期的な催しに際し、私は"絶対に聞きに行こう"と思い応募しましたが、残念! 宝くじと同様、"はずれ"となり、ガッカリしていましたが、本年に入りその講演内容がDVDで送られてきました。

重ね重ね有りがたく拝聴した次第です。巨額な費用を使って、家庭にまで送って下さった中日新聞社、ベーリンガーインゲルハイム社並びに関係者の皆様に絶大なる感謝を申し上げます。

私の介護生活は妻のために、定年を3年繰り上げ退職して約20年になります。最近では夜間の排尿で、深夜に2~3度起して処理をしてきましたが、ケアマネージャーさんのアドバイスで、今では朝までゆっくり寝させた方が良いのではと紙パンツや尿とりパットを使っていますが、これではかわいそうな気がして悩んでいます。

賢明な皆様のアドバイスをお願いする次第です。また、次号を楽しみに待っています。

刈谷良一さんから、過分なお褒めを頂きました。会報編集に携わっている私達も元気が出てきます。刈谷さんは、毎日実家に駆けつけるお嬢さんと共に20年間に亘って介護されてこられましたが、今尚奥様の介護で悩んでおられます。会員の方で、同じ悩みを持っておられる方は、是非ともご教示してあげて下さい。友の会がその仲立ちを努めます。

事務局より

## 言うは易く、行なうは難し

岩倉市 増田 民子

この頃、思い悩んでいる事があります。早急に着手しなければなりません。それは、"体重を如何に減らすか"

"言うは易く、行なうは難し " 昔の人はよく表現しています。寝ても覚めても体重を如何に減らすか、簡単なことですが出来ません。

近くに岩倉ユニーがあります。私は甘いもの、特にケーキ類が大好きです。この種のものは当日が賞味期限の場合は半額です。まず、店内を一巡して半額ケーキが有るな!と頭に入れておきます。必要な買い物を済ませて、又洋菓子売り場に戻ります。その時が運の分かれ目。無ければあっさりと諦めてレジに並びます。有れば喜んでカゴに入れます。

買うのもよいが、後がいけない。1人暮らしの気安さから、夜食事をしてからゆっくりと食べます。

それからゴロンと横になり、いい気持ちでスヤスヤ。電話がかかれば起きてオシャベリをして又続きを寝ます。

十時半頃に起きて、ゴソゴソ新聞を読んだり、雑用をして十二時前後に本格的に寝ます。お風呂は時間の空いたお昼に入ります。

昔のある時期に、夜は眠れなく、食欲は全く無く、目まいを起して体重はドンドン落ちました。娘たちはもうこれ以上痩せなくていいと言いましたが・・・・。 心配だったと思います。

過去にあれだけ苦しんだのに、今では懐かしく思い起こしています。

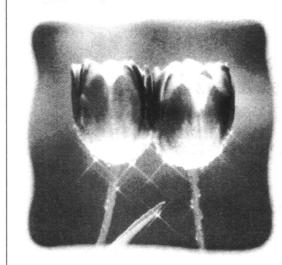
体重にこだわるのは、私の膝はO脚で先生からは"膝は末期の状態だから体重に気をつけるように"と強く言われております。

行きたいところが有れば今のうちに行っておきなさいとも言われております。 体重が多くなった分、膝の悲鳴が聞こえてきます。

これも自分では分からないストレスの発散なのかな? と思っております。

1人の友人が、食べたいのを止めようと思っても難しい。だから、明日の朝食べるんだと自分に言い聞かせて朝食べるようにしたらどうかな? と提案してくれました。これで何か手ごたえがあるような予感がしてきました。この方法を実行してみます。今は何でも手に入る時代。ケーキに限らず甘いものはいっぱいあります。生活態度を改めてチェックしてみます。





患者さんのために 信頼と愛が いっぱいつまった

「お問い合せ先」 エフピー株式会社

〒580-0011 大阪府松原市西大塚1丁目3番40号 TEL:0120-545-427 FAX:0120-728-093 URL:http://www.fp-pharm.co.jp

平成20年6月作品



Working together for a healthier world™ より最高な世界の実現のために

日本で最も信頼され、最も価値あるベルスケア企業になりたい。

ファイザーは「新薬」に世界最大の研究開発費を投じています。 高重圧症、がん等、多くの病気、そして、治療薬に恵まれない病に打ち勝つためには「新しい薬」が必要だからです。
※世界企業のR&D投資額ランキング (2008年 欧州委員会まとめ)

ファイザー株式会社 www.pfizer.co.jp

文芸サロン

#### 私の短歌 名東区 伊藤つぐみ

短歌らしからぬものばかりですが、今の私の心境そのものです。それに標語のように なってしまいます。誰かに教えて頂きたいです。

雨あとを鯉透き通る香流川静かなるかな春遠からじ

ミノムシがひらりひらりと風に舞い糸の強さに命尊び

木蓮の塀の向こうの賑やかさ眺めわが春ただじっと待つ

慣れぬ手で鰯さばけば波打てど皿の上には笑みもこぼれる

大慌て出かける前に薬切れ明日があるわと今日は諦め

鳴り響く電話に向かう出ぬ足を苛立ちともにじっと眺むる

友来れば動かぬ身体気遣いて有難きかなセルフサービス

針を持つぎこちなさにて一休み糸屑のなか小ばさみ探す

寝付かれず明らむ時を待ちわびて重い瞳がまた蘇る

目覚めては身動き出来ず突っ伏して手摺つかまり今日の始まり

毎日目覚めては、今日一日がこれから始まると思うと、重い心と少しでも良いことな いかしらと思う心が宙を舞っています。そんな、暢気な日々が何時までも続く事を願 っています。

文芸サロン 文芸サロン 文芸サロン 文芸サロン 文芸サロン 文芸サロン 時の忘れもの

稲沢市 今枝 清美

子供の頃 無邪気に笑ったあの頃。 道ゆく人々 誰にでも 「こんにちは!」と 元気な声であいさつをしていた。 学校の宿題を忘れ 廊下で立たされ 反省したのか していないのか 翌日も廊下に立たされた。

文芸サロン

嬉しいこと 楽しいこと 悔しいことや 悲しいこと 辛いこと・・・ みんな お母さんに聞いてもらった。 お蔭で夜は 熟睡し 翌朝元気に「行って来ま~す!」 スキップしながら 鼻うたうたって 楽しく過ごした 子供の頃。

あれから何十年 笑うことの少なさに 何の不思議さも感じない・・・。

もう一度 あの頃にもどり うすら笑いではなく 愛想笑いでもなく お腹の底から笑える ・・・そんな 何かを見つけたい。

昔のアルバムを持ち出して 時とともに 忘れてきてしまった 子供の頃を思い出し あの頃のように 歌をうたいながら 生きていこう 自分を励ます 応援歌をみつけて 楽しく 笑いながら 生きていこう。

-53-

## あ・り・が・と・う

### 稲沢市 今枝 清美

文芸サロン

何も好きでボケたわけじゃない。 記憶が勝手に 途絶えてしまう。 「今 何時か?」と尋ねても なぜだかすぐに忘れてしまう。 「お腹が空いた ご飯はまだか?」と尋ねると 「さっき食べたでしょ!」としかられる。 なぜだろう? 食べたかどうかも 忘れてしまう。 「メガネはどこだ?」と探しても どこを見ても みつからない。 「財布はどこだ?」と探しても これまたどこを見てもみつからない。 私にとっては 大事な物だから 取られないように しまっておいただけなのに どこにしまったか 分からない・・・ いつからか こんな自分になっていた・・・

何も好きで 認知症になったわけじゃない。 誰が好んで 認知症になんかなるものか。 ボケたと思って バカにしないで接して欲しい。 感情は ちゃんと残っているから。 周りの声は 全部脳に伝わってくる。 ただ 言葉の整理が難しく 反応に 手こずるだけなんです。 優しい笑顔で 接して欲しい。 私も優しく 挨拶するから。

「○○さん いつも介護してくれて あ・り・が・と・う」

2007年4月に発行した今枝さんの詩集・「介護生活へ花束を」から紹介しました。 この詩集を欲しい方は事務局、越澤 博(〒458-0847 名古屋市緑区浦里 1-68-508)へ ご一報ください。無料でお送りします。

文芸サロン 文芸サロン 文芸サロン 文芸サロン 文芸サロン

## 竹頭木屑 越澤 博

#### ○ 白子 (しらす)

三度の食事を作るようになって10年近くなりました。始めのうちは、いちいち病妻に聞き、言う通りにやっていましたが、最近は自分なりに調理しています。自分でいうのもなんですが結構おいしく出来るようになりました。

白子は春の食品売り場に、よく見かけます。生の白子はなかなか手に入りませんが、 釜茹で、白子干しは売られています。炊き立てのご飯にかけて、いただくと大変おいしいです。釜茹での白子は、ご飯100に対して30、干したものはご飯100 に対して20ぐらいの量が、一番おいしいようです。

また、さやえんどうと卵をオリーブ油で炒め、それに白子をいれてもおいしいです。いろいろ、ありあわせの材料で料理を楽しんでいる昨今です。

#### ○ 貧乏ゆすり

月一回、俳句会に参加しています。洋々会と言って宇佐美魚目先生の句会です。先生は今、病気静養中ですが、句会当日先生から電話があり、墨と硯を出してあるから帰りに家に寄らないかということで7~8人してお邪魔しました。先生は虚子の愛弟子であるとともに、書家であり、先生の宝ものである見事な墨と硯を沢山見せていただきました。その上、詳しく説明されました。

その後で、俳句の話になり、虚子の貧乏揺すりなど、昔話に及び二時間ほど楽しく過ごしました。俳句を作る心構えなど大いに参考になりました。

# 提案

### 今枝 清美

○ 文芸コーナーにご提案があります。

時折、お題を決めて、みなさんから、日ごろ感じてみえるものを募集されてはいか がでしょうか。応募してくださらないでしょうか。

## 例えば 男の介護「あいうえお」

- あ。 悪戦苦闘の男の介護
- い。 一生懸命が仇となり
- う。 腕は上がらず 腰まで痛く
- え。 遠慮がちに「今日は、店屋物ですまそうか?」
- お。 奥さんは"こくり"とうなずき 「そうですね、無理はしないでくださいね」 「お父さんあっての私ですから・・・」

ちょっと "お" の行が長いですが・・・ 短文は集まらないでしょうか? 1971年6月7日 第3種郵便物認可毎月1・6の日発行2009年 4月 4日発行増刊通巻第6536号SSKA全国パーキンソン病友の会会報・愛知県版44号

[原稿募集] あなたの生活体験、生きる喜び、こんな事ができます、

友の会と私など、実体験を書いてください。

あなたの体験を、あなた自身の手で書いてください。

[原稿送付先]

\*郵 送 : 〒458-0812 名古屋市緑区神の倉4-149-4

池田 幸夫

\*FAX: 052-876-1209 (TELに同じ)

\*メール : ikeda 11009 @ tea.ocn.ne.jp

#### 〈編集後記〉

一日交遊会や会報などに対するお褒めの言葉をよく頂きます。 4 4 号も多くの方が寄稿され、ありがたいことです。何故かと考えているところに、習ったばかりの医療上の用語・「プラセボ効果」を思い出しました。

良いと思ってするから、本当に良くなっていくのだという事だそうです (偽薬効果)。 そうだとすれば、会員の皆様は**読む事・書く事・参加する事**で良くなるのだと思って頂き、私達はお世辞ではなく本当に役立っているのだと思ってやれば、全てが良くなるのではないかと思えてきました。

(池田)

・編集人 : 愛知県パーキンソン病友の会 池田 幸夫

· 発行人 : 特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

〒157-0073 東京都世田谷区砧 6-26-21

TEL: 03-3416-1698 FAX: 03-3416-3129

・加入者 : 全国パーキンソン病友の会愛知県支部

〒458-0847 名古屋市緑区浦里1-68-508 越澤 博 TEL/FAX 050-3335-4970

・定価 : 500円