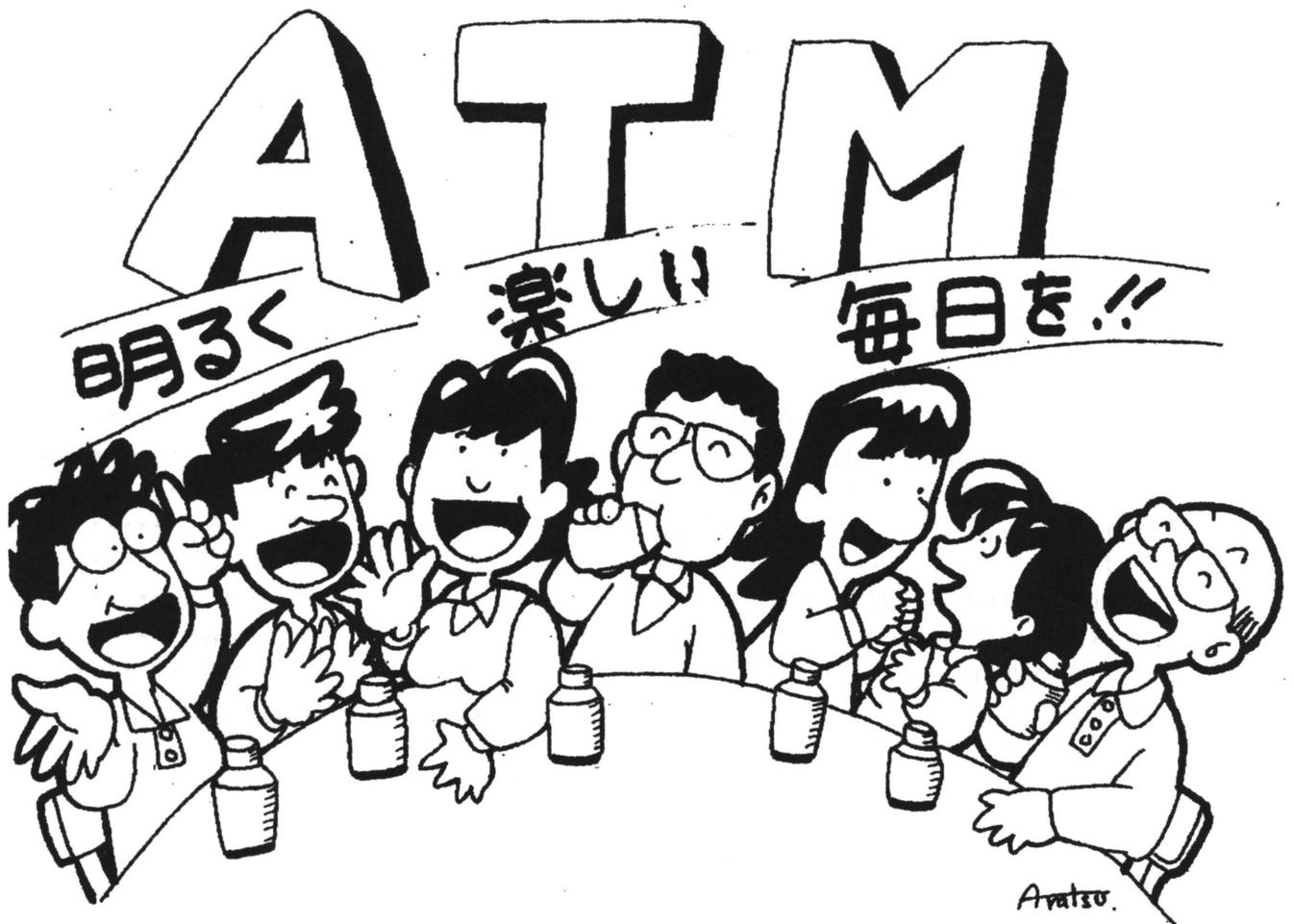


SSKA 全国パーキンソン病友の会会報
愛知県版 47号



〈お知らせ〉

春日井市における医療講演会で、名古屋大学神経内科・渡辺宏久先生に講演をお願いしていましたが、職務上の関係で学会に出席せざるを得なくなりました。
 急遽、名古屋大学神経内科・平山正昭先生にご無理を申して、お引き受けいただけることになりましたのでお知らせ致します。尚、渡辺先生には次回の医療講演をお願いしています。
 (事務局)

〈10月以降の行事予定〉

- ・ 秋の医療講演会 : 10月31日(土) グリーンパレス春日井
- ・ 秋の一泊旅行 : 11月28日(土)～29日(日) ビラ・マリーン南知多
- ・ 秋の一日交遊会 : 11月9日(月) 北生涯学習センター
- ・ 音楽療法 : 10月6日(火) 11月10日(火) 名大付属病院ナディック
- ・ ひまわりの会 : 10月は休館で中止 11月19日(木) 熱田図書館
- ・ 定例役員会 : 10月3日(土) 11月7日(土) 東海事務所(参加自由)

〈巻頭集〉

	目次	頁
・ 支部代表者・本部役員合同会議に出席して	大道 忠弘	3
・ 薬の話(幻覚)	平山 正昭	5
・ EBMとオーダーメイド治療 第九回「幻視」	渡辺 宏久	10

〈お知らせ〉

・ 医療講演会のお知らせ	益田 利彦	14
・ 一泊旅行のお知らせ	益田 緑	16
・ 一日交遊会のお知らせ	後藤サヨ子	17
・ 日本音楽療法学会‘学術大会’に参加して	鶴飼久美子	18
・ 手芸教室 ひまわりの会お知らせ	山尾佐知子	20
・ 情報発信 : 新生妨害タンパク質の発見	中日新聞	21
・ 『もうパーキンソン病と呼ばないで』増刷のお知らせ	事務局	22

〈困り事相談〉

・ 困り事相談-11 足のむくみで歩けない	平山 正昭	24
・ 困り事相談-12 診断されて3日後に歩けなくなった	平山 正昭	26
・ 困り事相談-13 薬の増量を言われて断ったが?	平山 正昭	28

〈会員の声〉

・ 本町クリニック10周年記念コンサートに出席して	川津 利子	29
・ パーキンソン病友の会に入会して	山口 豊	30
・ ずばりといわれたけれど	益田 緑	32
・ 薬で治らないなら、自分で頑張ってみよう・・・と	日向 良子	34
・ 私の旅行記(3) : 白浜～熊野古道	伊藤まゆみ	38
・ お彼岸	伊藤 岳枝	40
・ 30年来の仲間仲間	町野 弘明	41
・ 遠い日の思い出-1, 2, 3	佐々木義祐	42
・ ねこ物語(1)	佐々木義祐	45
・ 素適なタイミング	池田富美子	46
・ 夏の一泊交遊会(まとめ)	伊藤フサ子	48
・ 一日交遊会に参加して	山田 良知	52
・ 一日交遊会は最高だ!	池田 幸夫	54
・ 緑保健所・特定疾患患者と家族の集い	池田 幸夫	56
・ ぶらな川柳会のお知らせ	事務局	60
・ 文芸コーナー 自選十首	松本 紘一	61
・ ” 自選六首	山尾 武史	61
・ ” 自句自解	越澤 博	62
・ 竹頭木屑	越澤 博	63

09年度支部代表者・本部役員合同会議に出席して

会長 大道 忠弘

日時 : 2009年9月10日(木)～9月11日(金)
 場所 : 東京都港区南青山 南青山会館

1、討議事項及び話し合い

1) 「一万人運動」にどう取り組んでいるか?

事前アンケートの回答より、会員の声を集約しますと;

・ プラス要因として

- (1) 会員増強に力を入れてきたので、それなりの成果があった
- (2) 講演やイベントを多くの人に告知して、未加入者を集めて加入を促進する
- (3) 保健所や病院等の協力を得て、会員の拡大を計る

・ マイナスの問題点として

- (1) 活動する人が少ない
- (2) 組織的な活動が出来ていない
- (3) 目的がはっきりしない
- (4) 共通の目的となっていない

以上、アンケートの回答から私共愛知県友の会と致しましても、これからが正念場です。医療講演会、一泊旅行、交遊会等の計画も後半に多くなっております。

私の組織運営の基本は「自主運営」に重点を置いております。正に愛知県友の会は現在その理想に近づきつつあります。ボランティア活動の原動力は正に「自主運営」にあると信じております。

特に交遊会における女性リーダーの方の働きは、そのものだと思います。人は元来他人に命令されるのを良しとしないと言われております。その件についてはまた機会を持って話し合いをしましょう。

2、専門部会の報告

1) その中の組織部会の計画に対し、私の方より次の提案をしましたので報告します。

提案 : 現在の友の会を非営利法人(NPO)化に。

法人化の計画についてはそれはそれでメリットも大きいと思いますが、理念を明確にして計画しないと色んな問題が後で出ると考え、特にコンプライアンス(法を守る)の重視を申し入れました。

現在、山尾副会長が理事として参加されている愛知難病連が今年取得しております。

2) 勉強会について その他

現在、全国的な問題として広がりを見せている低料第3種郵便物について障定協の私共が指導を頂いている先生より、色々な例を挙げての説明がありましたが、結論が出ないので「当方より行政との間に今回の様な問題が出た場合、調停する機関がある筈ですがと問いましたところ、「あります。但し、現在大臣が決まっていないのでムニャムニャ～」で終わりました：

その後厚労省へ出向き、話が進む中で斉藤全国会長より予算の件について質問がなされ、同じような状態でした。

一日も早く政治が軌道に乗るように、神様と鳩山首相に祈るばかりです。

—完—

編集部よりお詫び(訂正)

45号・大道会長の「同じ悩みを持つ仲間助け合いを」で付記した「難病について的一般知識」の中に間違いが有りましたので、この場で訂正させていただきます

- ・難病の数 : 123疾病(誤) → 現在は7疾病増えて130疾病
- ・愛難連の難病相談室 : 電話 052-485-6655(正)
- (変更後) : FAX 052-485-6656(正)

薬の話(幻覚)

名古屋大学神経内科 平山 正昭

最近、困りごと相談での内容に幻覚が出て困るという訴えが多くなっていますので、今回はパーキンソン病の幻覚について話しましょう。

パーキンソン病の幻覚ですが、どの程度に多いかというところは報告した人によって大きく異なっています。しかし、だいたい30~50%出現するという事ですから、2~3人に一人は幻覚の副作用に悩まされているということになります。これら幻覚が問題となるのは、介護者の負担が増え施設入所になる原因の危険因子だからです。

この幻覚ですが、最も多いのは幻視という何か変わったものが見えるというものです。幻聴という幻覚もありますが、これはまれです。パーキンソン病の幻覚では、幻視と幻聴が一緒に出現することがありますが、しかし幻聴だけで出るとはほとんどありません。幻覚というと、統合失調症という精神病が思い浮かびますが、統合失調症では、幻聴が多いのが特徴です。

さて、この幻覚が出る原因ですが、まだまだわからないことが多くあります。パーキンソン病の場合には、最初には、ドパミン系の障害が出るのですが、病気が進んでいくとセロトニン系やアセチルコリン系も障害されてしまいます。

ドパミンの異常だけですと、ドパミンを脳の中で上昇させるLSDなどの覚醒剤のようなもので幻覚が出るので、パーキンソン病もL-dopaを飲むと脳内のドパミンが上昇するのでその副作用と考えることもできるのですが、アセチルコリン系はむしろ認知症に関係があり、その部分も考慮しなくてはなりません。

そのため、幻覚の原因を単に薬が多すぎるから出てしまうと言った薬の副作用だけでは説明できないものがあります。

なぜなら、LSDのような覚醒剤などで出現する幻覚は、現代絵画のようないつたいなんだかわからないような抽象的な形やまばゆい色彩のようなものが出現しますが、パーキンソン病の幻覚は、人や物のような現実にそった幻覚です。

したがって、よく患者さんから先生に薬を出してもらって、幻覚が出たと言われますが、実際には元々幻覚が出やすい状態の患者さんであって薬はその時それを助長しただけです。

以前、薬剤性パーキンソン病と言って抗うつ薬などでパーキンソン病に似た状態が出る

ことが問題になりました。しかし、最近の報告では、薬剤性でパーキンソン症状の出た方は、薬の中止で一度は直っても、その後数年後にパーキンソン病が多く出現すると報告されています。

薬のせいになったと言うよりも、元々幻覚が出やすい方は、容易に薬の影響を受けやすいと考えるべきで、薬を飲んだので幻覚になったと考えるのは間違いだと思います。

幻覚の原因を探った疫学調査では、実は幻覚の原因は、主に病気になってからの期間、認知症の合併、鬱状態、睡眠障害であり、薬の影響とする報告はむしろ少ないのが実際です。

パーキンソン病の幻覚には、いろいろな種類があることが知られています。まず、一番多いのは、人や動物などの気配がするもしくは、そこにいる。しかし、よく見るといないことが自分でもわかるという良性の幻覚です。

この幻覚は、主に夕方や夜間に起きたとき、暗いところを見たときなどに起きやすく、錯覚と区別がつきにくいものです。

我々でも、暗闇を見ていると幽霊を見たなどと話すことがあります。これは、人間の脳は、視覚の入力が少なくなると、幻覚を見やすくなることから生じます。

実際、急に目が見えなくなった人はしばらくすると、見えないはずなのに何かものが見えるという幻視を訴えることがあります。

しかし、幻視だけでなく幻聴や幻臭などを伴うこともあります。幻聴や幻臭は単独で出ることは少ないと思います。

夜間に出やすい幻覚については、あまり薬の影響は受けにくく、薬が効いているときも効いていないときにも出現します。

しかし、幻覚の中には、薬が効いているときにしやすいもの、逆に薬が効いていないときに出るものがあります。

この幻覚は、どちらにしても病状が進んだときに出現します。特に困るのはこちらの幻覚で、幻覚が見えていてその存在が本当だと思ってしまうことが多くて介護者を悩ませます。

治療には、まず、幻覚が多くなった直前に投与した薬を中止することから始めます。しかしそれでも、よくなるにはパーキンソン症状に対して効果が少なく、幻覚が出やすい薬から中止していきます。

具体的にはアマンタジン（シンメトレル）、MAOB 阻害剤（エフピー）、抗コリン剤（ア

ーテン）の順になります。さらに、ドパミンアゴニストや COMT 阻害薬を中止することもあります。

ドパミンアゴニストの中では、文献的には差がないと言われていますが、非麦角系のアゴニストの方が幻覚の副作用は多い気がします。さらに、どうしてもだめな場合にはドパミンも減量せざる得ないときがあるのですが、そうすると ADL が下がってしまうので、以下の薬を試します。

コリンエステラーゼ分解酵素阻害薬（アリセプト） この薬は、認知症に使われている薬です。パーキンソン症状を悪化させると言われていますが、向精神薬のようなことはありません。ただまだ文献的には、十分に効果を検証したものはありませんが、神経内科の中では時々使うことがあります。

漢方薬（抑肝散） 元々は、神経症や不眠症、夜間の夜泣きなどに使われる漢方薬ですが、最近認知症やパーキンソン病の幻覚に効果があるとする報告が出てきています。甘草が入っているので高血圧、低カリウムが起こることがあるとされていますが、大量摂取の場合であってそれほど心配する副作用ではありません。まだ、十分な検証はありませんが、使う価値のある薬です。

非定型型抗精神薬（セロクエル） 非定型型抗精神薬で本当に効果があるとされているのは、クロザピンと言う薬ですが、これは顆粒球減少症などの重篤な副作用があるために、日本では認可されていません。日本では、クエチアピン（セロクエル）が一番パーキンソン病症状を悪化させないと言うことで使われています。残念ながら、高容量使うとパーキンソン症状が悪化してしまうので、精神科で使う量の、1/10 ぐらいから始めます。

幻覚が悪化して、妄想になってしまってもどうしても困る場合には、私は、一度入院させて、パーキンソン病治療薬をすべて減量するか（L-dopa も含む）、セレネース、リスパダールなどの必ずパーキンソン症状を悪化させてしまうことはわかっている薬を使っても、妄想を止めます。

妄想は、一度起こってしまうとなかなか治らないので、患者さんには悪いのですが、ADL が多少悪くなくてもしばらくは、経管流動食や点滴で栄養を補って幻覚を止めます。その後少しづつ、L-dopa を増やしていきます。

幻覚だけになったときには、少しづつ薬を増やしながらかの様子をみて、先ほど話した幻覚に対する薬も使ってみます。

その場合に、どうしても L-dopa の量を増やさないと ADL が保てず、しかし再び幻覚が出て困ってしまう場合には、文献的には、定位脳手術も考慮に入れることもあります

が、幻覚のある患者さんには認知症も合併することがあり、定位脳手術では術後にそのような患者さんは精神症状が悪化することがあります。

私は、まだ、L-dopa を飲むと幻覚が出るのでといって定位脳手術を行ったことはないで、いいか悪いかについてまだコメントできません。

幻覚の治療として、まず考えていることは、患者さんのことだけでなくそれを介護する方の状態です。

人はその人だけで生きることはできず、常に助け合わなければいけません。介護者が倒れてしまつては、どうにもなりません。

10～15年以上のパーキンソン病の患者さんの一部には残念ながら、幻覚を完全に消し去ることはできないことが多くなります。先ほども、言ったように幻覚も実はパーキンソン病の症状なので薬では最終的にはどうにもならないことがあります。

妄想を取り去ることは、積極的に行いますが、良性の幻覚であれば患者さんが自分で動いて介助者に負担がかからないことを考えると、積極的に止めようとは考えていません。また、嫉妬妄想があると、介護者は疲れてしまいます。病気だとわかっているけど、“いつも浮気をしている”などと言われては介護者も我慢の限度があります。これも、どうしても薬を使うと妄想がひどくなる場合には、ADLが悪くても、それ以上は治療ができないことがあります。場合によっては、都合のいい妄想にかえるように努力するというところを行います。

実際私の患者さんで、嫉妬妄想などあったのですが、どうしても止まりませんでした。しかし、そのうち、いつもテレビに出ていて見られているので困るという妄想も出現しました。私は、会うたびに妄想であっても、“それはよかったですね。今日もみんなが期待していますからまたがんばって出演してください”と話しているうちに、その妄想だけを話すようになってからは、なぜか、on-offが軽くなって他の妄想をあまりしゃべらなくなりました。

本人は、今日も主演していて大変だと言っていますが、介護者にとっては肩の荷が下りたといつて、笑ってはなせることが多くなったので、そのまま薬を変えずに妄想は持ったままで治療しています。

あと気をつけることは、パーキンソン病の幻覚は、薬剤の影響だけでなく、発熱、脱水などの身体症状の悪化、転居や入院などの環境の変化、配偶者の死などの精神的なストレスで容易に悪化します。このような場合には、急な変化ですので介護者が慌てずゆっくりと治療していけば時間が解決することが多いと思います。

PS

これを書いている頃に、民主党が予想外の大勝をしました。小選挙区とはこのようにオセロのような変化が起きるのだと、びっくりしています。落選した人たちが、この選挙制度は改善の必要があると言っていました。当選していたときにはそんなことはおくびにも出していません。民主党も大勝しても間違つた政策をすれば4年後には没落する可能性があることがわかるでしょうから、一生懸命になって政治をしてくれると信じています。この意味で小選挙区は賛成です。

ただ、一時出たたばこの増税は、選挙前になつたらどの党も言わなくなりました。我々の病院は、病院機能評価を受けるために敷地内では一切たばこは禁止です。しかし、夜になると時々患者さんが敷地内で吸っているの注意したところ逆にキレられました。機能評価に関係なく病院に入院する人は、自己責任としてタバコはやめるのが常識だと思つていますが。タバコを吸うと、まず10%酸素の運搬能力が低下します。呼吸器や循環器で入院している人は、特に、直す気がないなら私からみると保険費の無駄使いだと思つています。薬による効果よりもタバコによる害の方がずっと高いからです。

近畿ブロックでは民主党の比例代表が足りなくて民主党が3人損したみたいです。みんな食事をしていて、“何でもいいから名前載せてもらったら、タイゾウ議員のように楽をして国会議員になれたのにそうしたら、この病院やめられるのにな”と冗談を話していました。

今回の選挙はおもしろくてついつい選挙速報を見てしまいました。結構テレビ東京がおもしろかったので意外でした。あのテレビ局は地震があつても何があつても旅番組、グルメとアニメしか放送しなくて、制作費のないテレビ局です。私が唯一みるのはビジネスサテライトだけです。出ているのは、竹中元大蔵大臣などたぶん今ではギャラの低い方や出たい人ばかりでしたので、頭を使った企画だなど思いました。

ただし、竹中元大蔵大臣は、自分の政策は間違っていない。悪いのは抵抗勢力が、不十分に行つたからだとして立て板に水のごとくおしゃっていました。経済学者にとって、正しいか正しくないかはどうやって評価されるのでしょうか。我々、医者や科学者は、動物実験や治験を行つて、科学的根拠を持って効果を判定します。経済学者は、どんなに状況が自分の思惑と違つていてもそれは、理論が悪いのではなく、抵抗するものがあるからだと言ひ張ればいいのですかね。医者から見ると、不意に起きる想定外のこともある程度加味して治療するのが治療法です。うまくいかなかったのはすべて患者さんの調子が悪いからとは言つてられません。以前すべては社会が悪く、共産主義を信じていれば理想の社会が生まれると言つていたマルクス主義の人たちの言葉を思い出します。

EBM とオーダーメイド治療

第九回; 幻視(1)

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しますとともに、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ます。

第一回; EBM って何ですか

第二回; 嚙下

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

第七回; 流涎 (よだれ)

第八回; うつ (1)

第九回; うつ (2)

と回を重ねておりますが、第十回のテーマは、「幻視(1)」です。

2. パーキンソン病の幻視の特徴

パーキンソン病の方は全国で16万人程度とも言われていますが、その約30%、おそらく4万人から5万人の方に幻視があるのではないかと想定されます。パーキンソン病で認める幻視は、具体的な内容を伴っており、小さな動物や人の姿の見えることが多く、生々しく、色彩豊かという特徴があります。一般に患者さんはその内容を詳細に説明することが可能で、実際には存在していないけれども見えるという事実を受け入れてみえます。こうした幻視は、夕方から夜間にかけて、数分程度、繰り返し出現することが多く、恐怖感は伴わないことが多いとされています。

3. 妄想、幻覚、幻視、幻聴・・・何が違うの？

妄想という言葉は、時々耳にすと思えますし、ご自身も口にされることがあるかもしれません。ここでは妄想と幻覚は区別して記載します。

妄想は、合理的な根拠を持たずに確信された概念で、正しい説明や証拠をもって反論しても訂正できないような状態を呈します。妄想の内容は実際にはあり得ないことで、

同じ文化圏に存在している者とは共有されないとされています。

例えば、「隣の家から電磁波が出ていて、自分の体にふりかかるので、体が疲れてしまう。」と信じており、他人が否定しても、実際に電磁波の無いことを示しても修正が効かないような状態を指します。パーキンソン病の方でも一部、妄想的な症状を出す場合があります。

幻覚とは、目、耳、鼻、皮膚、舌など感覚器と呼ばれている臓器に対する実際の刺激が無いにもかかわらず、真の刺激として体験されている状況を総称して呼びます。幻覚は、それぞれの感覚器に応じて体験される内容により、幻視、幻聴、幻嗅、幻触、幻味と分類されます。

幻視は2で述べた内容の通りです。類似した幻視は、視力の低下した方、脳幹出血後遺症の方などでも認められることが知られています。また、「何かが目の前を横切る感じがする」「カーテンの後ろに誰かがいるような気がする」「天井のシミが違った形に見える」なども広く幻視に分類される場合があります。

幻聴は、単純な機械的な音が聞こえる場合、人の話が聞こえる場合などがあります。一般にパーキンソン病では幻視に比べて出現頻度は低いことが知られています。幻味は、口の中に何も無いのに甘味、塩味、酸味、苦味などを感じる現象、幻臭は、どちらかというとな不快なおいを体験する現象、幻触は皮膚の舌に虫が這う、皮膚が痛むなどの身体表面にかかわる現象などを指し、幻聴と同様に出現頻度は高くありません。

ただし、こうした幻覚はパーキンソン病とは関係なく、加齢に伴って、また別の疾患で出現します。この2回の原稿では、パーキンソン病で最も多い幻視に絞って記載したいと思います。

4. パーキンソン病の幻視が出現する時期

一般的な幻視は長期の方で生じます。ある研究では10年で30%程度、20年で75%程度とされています。

しかし、感染症にかかったり、電解質のバランスが崩れたり、高度な脱水などによっても幻視が生ずることが知られています。また、発症早期から認められる幻視の場合には、別の疾患の合併やパーキンソニズムを引き起こす薬剤を内服している背景を考慮する必要があります。

5. 幻視の原因

レボドパ治療の開始以前には、幻視の記載・報告が極めて少ないため、薬剤が原因と考えられがちです。しかし、様々な研究を通じて、後述するように、薬剤以外の原因

がより幻視の発現により重要であると理解されるようになりました。

個人的な考えですが、1) 治療法が出現する前は10年以内に亡くなっていたパーキンソン病患者さんが、治療法開発に伴い天寿を全う出来るようになってきた、すなわち長期間生存することが可能になったため、長期の方を中心に、治療法開発前とは異なった病態が出てきていること、2) 社会の高齢化に伴い、高齢で発症されるパーキンソン病の方々が増えてきたこと、3) 多彩で高用量のドパミンアゴニストの使用症例の増加、などが幻視の増加に繋がっていると考えています。

幻視の原因として、薬剤にはドパミン作動系薬剤以外に、塩酸セレジリン、エンタカポン、抗コリン剤、アマンタジン、抗うつ剤などがあります。また、視力の低下や白内障など目の局所的な問題、睡眠障害、認知機能の低下、疾患の進行に伴う脳内の視覚情報処理過程の変化などが薬剤以上に幻視の発現に関与していることも知られています。

5-1. 薬剤

ドパミンアゴニストは、皆様良く知られているように、運動合併症の発現を予防する点でレボドパよりも優れた薬剤です。ドパミンアゴニストは、薬剤の効果が早く切れる場合、ADLを上げる場合、ふるえがある場合、「うつ」のある場合などにも有用です。

しかし、レボドパよりも幻視が出現しやすく、薬剤の種類や用量によっても出現の程度の異なることに注意する必要があります。実際、必要以上に幻視を恐れる必要はありませんし、軽度の幻視のために薬剤を減量しすぎてADLを低下させすぎても問題ですが、幻視に対して積極的に早期に対応することが良い場合もあります。幻覚があると言うと、変な人に思われまいかと心配して黙って見える方も少なくないのですが、まずは具体的な症状を主治医に相談されると良いと思います。

レボドパに関しては、幻視のある群と無い群で、レボドパの投与量に差がないとする報告を多数認める点、幻視のある人にレボドパを急速に増量しても、血中濃度に応じた幻覚の出現を認めなかった点などから、幻視との“強い”因果関係は無いとする意見を多く認めます。しかし、実際には個人差もあり、幻視の原因になっていることもありますので、アゴニストと同様に主治医との相談が大切です。

抗コリン剤、アマンタジン、塩酸セレジリンは、幻視が問題となった場合に、ドパミンアゴニストやレボドパよりも先に減量、中止すべき薬剤であることが知られています。

5-2. 眼の問題

パーキンソン病で幻視のある方は無い方に比べて視力が低下しているとする報告、非特異的な視力障害の訴えが多いとする報告、決まった人物などが二重に見えることが多いとする報告などがあります。

これは、パーキンソン病では重度では無いものの網膜にも病変のある場合、白内障などを合併している場合など、眼自体にも様々な病態の出現することが原因として考えられます。白内障や緑内障をはじめとして、治療によって良くなる場合もあります。パーキンソン病では視力の低下と幻視の程度が関連しているとする報告も認めますので、眼鏡の調整、白内障の治療、部屋を明るくする工夫などを考慮しても良いかと思えます。

5-3. 睡眠障害

眠りや目覚めの問題と幻視との関係も報告されています。一般に睡眠不足が続いたり、ボーッとしていたりする時には幻視が生じやすいのは理解していただきやすいかと思えます。また、パーキンソン病と似た幻視を示す脳幹出血(脳脚幻覚症)症例では、睡眠障害のリズムの異常を訴えることが多く、幻視と睡眠障害の責任病巣は近接していることが推定されています。

一方、生き生きとした夢や悪夢などは幻視の初期症状とも言われていますが、実際にこうした問題を有する方々において、幻視の出現率が高いかどうかについては十分な検討がなされていません。また、夜中に何度か目が覚めてしまう頻度は、幻視のある方と無い方とでは差がないこともしられています。

最近レム睡眠期の行動異常と呼ばれている病態と、幻視やパーキンソン病発現との関連が報告されています。いずれ別の機会に記載させていただければと思っています。

6. 第十回のまとめ

今回と次回で、皆様から最も質問の多い幻視を特集してみます。幻視の報告は数多くあり、第十回の記載も、書き始めてあっという間に紙面が埋まってしまい、途中で終えてしまうことをお許し下さい。

幻視は、決して怖いばかりのものではありません。もちろん、どうしても対応出来ない幻視もあり、大きな失望の念をご家族に抱かせた経験も数多くしてきました。特にレビー小体型認知症では無力感を覚える場合も少なくありません。幻視は色々な意味で本人にも家族にも誤解を招きやすい問題です。少しでもその内容が皆様に正しく伝わるよう、試行錯誤しながら次号もパソコンのキーボードをたたいていきたいと思えます。

パーキンソン病医療講演会



《日時》2009年10月31日(土)
午後1時～3時(受付開始12:30)

《会場》グリーンパレス春日井
(勤労福祉会館)

〒486-0817
春日井市東野町字落合池1番地2
TEL 0568-84-0381

お問い合わせ先: 愛知県パーキンソン病友の会 事務局
〒458-0847 名古屋市緑区浦里1-68-508 TEL/FAX: 050-3335-4970

特別講演 13:00～14:00

名古屋大学 神経内科
講師 平山 正昭 先生

「パーキンソン病の病態と治療」

Q&A 14:00～15:00

【平山正昭先生 プロフィール】

昭和59年 名古屋大学医学部 ローテート研修(協立総合病院)
昭和63年 名古屋大学医学部 神経内科研究生
昭和63年 市立岡崎病院 神経内科医師
平成元年 名古屋大学医学部附属病院 神経内科 医員
平成5年 名古屋検疫所 検疫課長
平成8年 名古屋大学医学部附属病院 検査部 神経生理部門
神経内科 兼任講師

専門領域 パーキンソン病、自律神経 他

入 場 無 料

●交通

○ JR中央線高蔵寺駅
シティバスをご利用の方
市民病院行き「グリーンパ
レス春日井」下車、徒歩2分
○ JR中央線春日井駅
名鉄バスをご利用の方
桃花源行きで「東山」下車、
徒歩5分

主催: 全国パーキンソン病友の会 愛知県支部

前頁の「パーキンソン病医療講演会」の案内の中で、JR中央線高蔵寺駅からシティバスを利用の方は、10月1日からバス路線が変更になり、「市民病院行き」がなくなり「東部環状線(左まわり)」と変わりました。

① バス時刻表

かすがいシティバス			名鉄バス		
東環状線(左まわり)			桃花源行き		
高蔵寺駅	10.34	11.35	春日井駅	10.42	11.42
グリーンパレス春日井	11.10	12.11	東山	10.57	11.57

② タクシー: 春日井駅から 約10分 約1,500円

③ 自家用車: 駐車場約90台(無料) 東名高速春日井IC西側道から入る。

④ 講演会場: 第2会議室(2F)、レストラン(2F)、喫茶(1F)

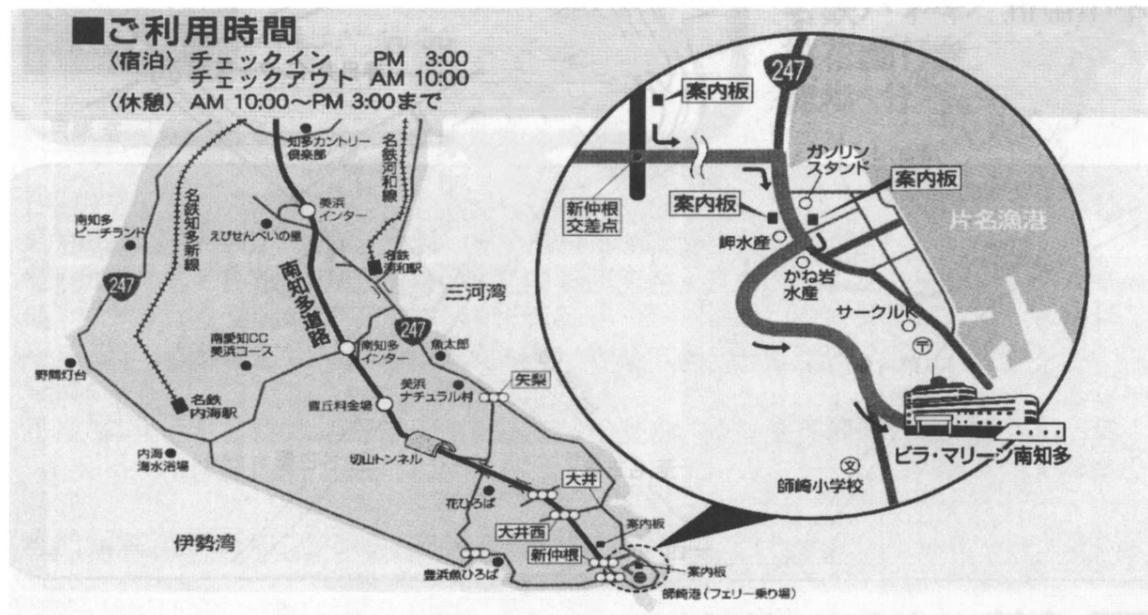


一泊旅行のご案内

知多半島南端の高台にある船型のホテル、ビラ・マリー南知多への一泊旅行を計画しましたので、どうぞ下記要領でお申し込みください。夕食後、名大病院の平山先生に日ごろの状態をお話し、ご指導をいただく時間も設けております。それに今回は先生ご推薦のマジシャン・山田和宏さんのマジックショーもお楽しみいただけます。

- 日時 平成21年11月28・29日(土・日)
 場所 ビラ・マリー南知多
 南知多町大字師崎字浅間山16-3 TEL 0569-63-1175
 参加費 10,000円
 日程 ・28日 受付 15時30分から (夕食まで遊湯ゾーンをお楽しみ下さい)
 夕食 17時30分から 18時45分 (食堂)
 懇談会 19時00分から 21時00分
 ・29日 朝食 7時30分から 8時30分 チェックアウトは10時です
 送迎バス(無料)
 ・28日 名鉄河和線 河和駅 15時00分発 ビラ・マリー行
 ・29日 ビラ・マリー 9時45分発 河和駅行
 自家用車 無料駐車場があります。

◎申し込み 10月31日までに下記宛にハガキ(FAX可)でお申し込みください。
 〒486-0907 春日井市黒針町大久手137-5 益田 緑 TEL0568-33-5679
 ①参加者氏名 ②年齢 ③障害者手帳の有無 ④車椅子 ⑤交通方法(送迎バスか自家用車か) ⑥住所 ⑦電話番号 以上明記してください。



一日交遊会のお知らせ

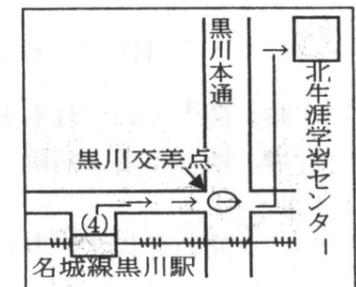
爽やかな季節となりました。何をやるにも楽なように思います。四季のある事の幸せを感じます。

このたび、秋の「一日交遊会」を下記様に開催しますので、是非ご参加下さい。楽しく一日を送ってみるためにも、ためらっておられる方は第一歩を踏み出してみませんか? お待ちしています。

交遊会担当: 後藤サヨ子 伊藤フサ子 伊藤岳枝

記

- ・日時 : 11月9日(月) 11時~15時まで
- ・場所 : 名古屋市北生涯学習センター 視聴覚室(3F)
 電話 052-981-3636
- ・講師 : 鶴飼久美子先生 - 音楽療法
 埜口 義広先生 - リハビリ体操
- ・日程 : 10時30分 ~ 11時00分 : 受付
 11時00分 ~ 12時00分 : 音楽療法・休憩
 12時00分 ~ 13時30分 : 昼食・お話し会
 13時30分 ~ 14時30分 : リハビリ
 14時30分 ~ 15時00分 : お茶・解散
- ・会費 : 会費は不要です。お弁当をご希望の方は一人1000円でお引き受け致します。参加申込みのときに併せて予約して下さい。お弁当が不要の方でも、申込みはして下さい。
- ・申込み先 : 電話か葉書で、10月30日までに下記宛にお申込み下さい。
 〒458-0005 名古屋市緑区鳴丘1-314
 後藤サヨ子 TEL: 052-876-1636
- ・交通機関 : 地下鉄名城線 黒川駅下車
 4番出口 黒川交差点を渡って左折。徒歩5分



日本音楽療法学会‘学術大会’に参加して

中部学院大学 鶴飼久美子

去る9月12日・13日の二日間、第9回日本音楽療法学会学術大会があり、参加しました。大会は年1回開催されますが、今回は四国の松山でした。全国各地から1500名近くの学会員が参加しましたが、今回は特に学会の理事長であり聖路加国際病院の理事長でもある日野原重明先生の基調講演があり、一般参加も合わせて3000名余りという大規模なものでした。

基調講演は「音楽の持つスピリチュアリティ（spirituality）」という演題でしたが、音楽が人間のスピリチュアリティ（日本語では霊性・精神性と訳される）にどう関与するか、音楽が人間の魂にどのような影響を与えるか、といったことを講演されました。

基調講演の後は、研究発表があり、口演発表32題、ポスター発表240題が行われましたが、この中には「パーキンソン病」に関係した演題が6題でした。そのうち構音障害をテーマにしたものが4題、QOLに関するものが2題でした。

私も、かねてからの研究テーマである構音障害改善について、口演発表しました。一昨年から、研究協力していただいたCDを聞きながら行う発話トレーニングの効果について、音声分析可視化ソフトを使って検討した結果、音圧が改善されることが数値としても示されました。

最大音圧の平均値がトレーニング直前では25.8dB、終了直後では28.6dBと変化。即ち、声が大きくなったということであり、そのことにより発話の明瞭度を改善させたと考えました。トレーニングを中止すると元に戻ってしまうという結果も出ています。

他に興味深かったものは、アコードという楽器（笛のようなものらしいです）をメロディに合わせて吹いたり、言葉の発声訓練をした結果、呼気量の増加とともに発話数が増加したという発表もありました。

今後も皆さんのご協力をいただきながら、効果的なトレーニング方法を考えていきたいと思います。

今後の予定 (10月から時間を変更しました)

10月6日・11月~~10日~~^{17日(水)}・12月8日

時間：いずれも火曜日 午後2時15分～3時30分（休憩10分）

場所：名大病院 広場ナディック（新中央診察棟2階）

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（鶴飼久美子）

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		○	○	○	△	○	○	△
午後 3:00 ~ 6:30		○	○	○	△	○	△	△

この他に祭日は休診とします

電話 052-249-0101

www.1tsubu.com

一粒社 検索

自費出版

本 100年残る
を作りにませんか

貴方の本、20冊15万円から作れます

経験豊富なNPO法人日本自費出版ネットワーク公認
アドバイザーが親切丁寧に手引しながら制作します。

今なら無料で自費出版マニュアルを差し上げます。
くわしくはお電話かホームページをご覧ください。

一粒社 出版部

TEL 0569-21-2130

〒475-0837 半田市有楽町7-148-1 FAX 0569-22-3744



手芸教室ひまわりの会 お知らせ

皆様お元気でいらっしゃいますか。本当に暑かったですね。
朝は涼しく、気持ちの良い朝を迎えてホッとしますね。

- ▶ 10月15日(木)はお休みです。
図書館の年に一度の本の点検があり、
10月13日～10月20日まで休館となりますので、
15日はお休みです。
- ▶ 11月19日(木) } タオルのハンカチでウサギさん作りや、
ペンダント作りなど、
- ▶ 12月17日(木) } 色々と挑戦してみましょう。

- ◎ 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、図書館で無料化の認印を貰えます。
- ◎ 時間・・・13:00～16:00
- ◎ 連絡先・・・山尾佐知子:090-6362-2083、052-622-8675
肥後ひとみ:090-5863-6474

情報発信 : 我々にとって、またまた明るいニュースが出ました!

9月11日付け、中日新聞朝刊に下記の記事が掲載されておりました。我々パーキンソン病患者にとっては、遺伝子操作・万能細胞に続く明るいニュースでした。非常に嬉しい話で、我々患者のために日夜医療・研究をされておられる全ての方々に改めて感謝の意を表したいと思っております。

既に読まれた方もおられると思いますが、今一度お読み下さい。会報用に形態を変えて転載させていただきますが、文言はすべて記事そのままです。

事務局

9月11日付け中日新聞朝刊

脳神経再生医療に光

新生妨害タンパク質発見 東大など

胎児期に脳が一旦出来上がると、生まれた後は新たな神経細胞が作られないのは「ポリコーム群」と呼ばれる複数のタンパク質が神経細胞の新生を妨げるためであることを、東京大分子細胞生物学研究所の平林祐介助教らが突き止め、十日付けの米科学誌ニューロンに発表した。

これらのタンパク質の働きを抑えると神経細胞が再び作りだされる可能性がある。パーキンソン病などの神経変性疾患の患者や脳や脊髄を損傷した患者の神経を再生する医療につながる成果という。

脳のネットワークを形成する神経細胞は、胎児期には基となる神経幹細胞から活発に作られる。

しかし出生後の神経幹細胞は、神経細胞でなく「グリア細胞」という別の細胞を作るように機能が切り替わってしまうため、神経細胞は新たに作られず、傷ついてもほとんど再生しない。

研究チームがマウスの神経幹細胞を調べたところ、神経細胞を作るのに必要な遺伝子が、出生後には働いていない事を発見。

さらに、ポリコーム群がこの遺伝子を働かないように妨害していることを突き止めた。ポリコーム群が働かないようにしたマウスは、出生後も神経細胞が作られ続け、大脳皮質の層が厚くなった。

チームの後藤由紀子同研究所教授は「IPS細胞(新型万能細胞)から神経細胞を作る効率を高めることにもつながるだろう」と話している。

もうパーキンソン病と呼ばないで

全国パーキンソン病友の会愛知県支部長 丹羽浩介著

明るく、楽しい、毎日を (ATM)・・・丹羽さんが残された言葉です。

この本の眼目は ① パーキンソン病に対する社会の理解を得ること

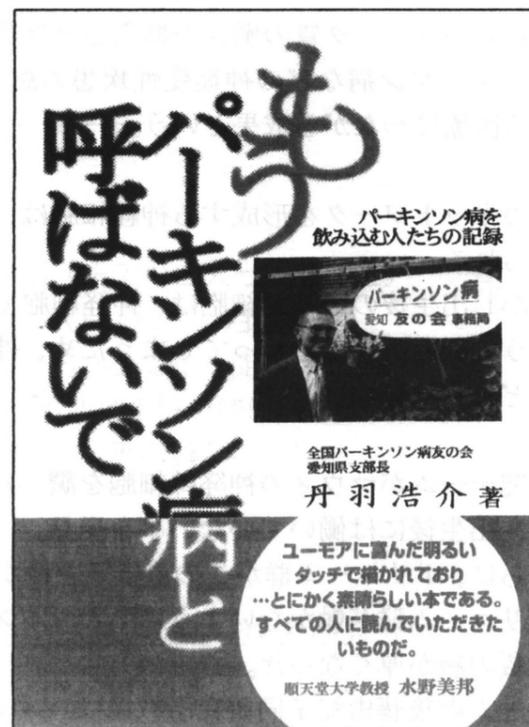
② 罹患して意気消沈している人に対しての励ましの言葉です。

4月9日、丹羽さんの一周忌を期に3刷を発行しました。一人でも多くの方に読んでいただきたくお勧めします。

申込先 愛知県支部 〒458-0847 名古屋市緑区浦里1-68-508

越澤 博 Tel050-3335-4970 口座番号 00830-2-50411

送料含む 1冊 1,200円



gsk GlaxoSmithKline
生きる喜びを、もっと
Do more, feel better, live longer

グラクソ・スミスクラインは、研究に基盤を置く世界をリードする製薬企業です。抗うつ剤、喘息治療剤、抗ヘルペス剤、片頭痛治療剤、アレルギー性鼻炎治療剤、消化性潰瘍剤などの革新的な医療用医薬品や「コンタック」「アクアフレッシュ」「ボリデント」などのコンシューマーヘルスケア製品を通じて、人々がより充実して心身ともに健康で長生きできるよう、生活の質の向上に全力を尽くすことを企業使命としています。

グラクソ・スミスクライン株式会社
〒151-8566 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-6-15 GSKビル
<http://glaxosmithkline.co.jp>

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。

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
<http://www.novartis.co.jp/>

困りごと相談—11

H21年8月10日

相談の趣旨： 両足がむくみで痛く、加えて無動・すくみで歩けない。薬の処方の変更などで改善できないでしょうか？ 歩けるようになりたい。

相談者の概略

名古屋市在住、72歳の男性 68歳のときにパーキンソン病と診断されて4年目です。

- 1) 今年の4月頃から両足にむくみと痛みが出て、従来の無動・すくみ足で更に歩行困難になった。現在は室内を歩くのが精一杯で、毎月の検診は介護タクシーで往復している。大学病院の神経内科に通っているが、4月に先生が交代になりむくみを訴えているものの、現時点では治療の効果は得られていない。
- 2) 昨年7月には足の無い人間が出てくるという幻覚に悩まされたが、下記処方になって以降幻覚は出ていない（この時の処置前の処方是不分かる事です）。
- 3) ドーパミン放出剤C、胃酸阻害薬にはむくみの副作用があるようですが、その影響はありますか？

体重減は無く、血色も良く、見た目には重症ではないとの印象ですが、両足を指で押してみるとポコッと凹み、全く復元しません。

(山尾 武さんに同行して7月20日訪問)。

〈H21年7月現在の薬の処方箋・1日に1～3回服用〉

・L・ドーパA	4.5錠	/日
・ドプスカプセル	9	“
・ドーパミン放出剤C	...	2	“
・MAO-B阻害薬	3	“
・抗不安剤	3	“
・胃酸阻害薬	1	“
・ドーパミンアゴニストB	2	“ (非麦角系)
		24.5錠	/日

以上

〈困りごと相談—11：平山先生からの回答〉

むくみの原因には、心不全、腎不全などパーキンソン病とは関係のないところで出現することがありますのでまず心不全などがいないかを心エコーなどで検査してもらってから判断して下さい。

むくみがひどいようならば、パーキンソンの治療薬を調節してもらってはどうか。

その際に、パーキンソン病の治療薬でのむくみは残念ながらすべての抗パーキンソン病薬には足のむくみに対する副作用があります。

ただし、その副作用が出る率には差があります。この薬の中では、L・ドーパAやドプスはそれほど足のむくみの副作用はありません。

しかし、ドーパミン放出剤C、MAO-B阻害薬、ドーパミンアゴニストBはそれに比べると、足のむくみの副作用が多く出現します。

副作用報告では、すべて5%未満ということですが、MAO-B阻害薬やドーパミンアゴニストBに立ちくらみの副作用があることなどを考えると血管を開いて治療する高血圧の薬にもむくみの副作用があるので血管を拡張している可能性があるのではないかと思います。

しかし、ドーパミン放出剤Cに関しては、なぜむくみが起こるかは、まだわかっていないかと思います。

抗不安剤は、うつ病の薬と言うよりも抗不安薬としてよく使われる薬です。他の安定剤に比べて、セロトニン系という部分にも効果があるユニークなお薬です。

ユニークな副作用のために、神経変性疾患である進行性核上性麻痺のすくみ足が改善したなどの効果が見られたという報告もあります。

神経内科の先生に診てもらっているのであれば、そのような効果も期待して先生が出されたのかもしれませんが、一度聞いてみてはいかがでしょうか。

困りごと相談—12

H21年9月10日

相談の趣旨：パーキンソン病と診断されて3日後に歩けなくなった

相談の内容 一友の会会員ではありませんが、北部支援センターの紹介で、相談をお受けしました

78歳、名古屋市在住の女性です。昨年10月頃に、急に歩行に不便を感じるようになりました。自身で掛かり付け病院の神経内科を受診したところ、先生からパーキンソン病と診断されました。2年前に狭心症の手術を同病院で受けております。そこで薬を処方され、服用を始めて3日目頃から急に症状が進行して、殆ど歩けなくなりました。それまでは一人で通院していましたが、今では主人の介護無しでは全く歩けません。

併せて幻覚も出ていましたが、現在の処方によって幻覚は無くなりました。しかし全く歩けないという状態は未だに続いています（以前の処方不明）。発症して一年未満ですが、進行の早さに驚いています。手の振るえなどは有りません。無動・寡動・すくみ足で歩けないだけです。何とか歩けるようにしたいのですが、良い手立てを教えてくださいませんか？

〈既往症〉

1. 足のむくみもありますが、これは以前から腎臓疾患の影響で出ているものと思われま。
2. 2年前に狭心症の手術を受けています。3本の動脈に血栓発生しました。
3. 緑内障を患っていますが、何とか光線法で手術したため、L・ドーパードとドプスカプセルの服用はOKということで処方されています。

薬の処方箋 当初の処方箋は残ってなくて不明ですが、現在の処方箋は；

(1) パーキンソン病向けの薬として

・L・ドーパード	2錠/回 x 3	—	6錠/日
・COMT阻害薬	1錠/回 x 3	—	3錠/日
・ドプスカプセル	2錠/回 x 3	—	6錠/日
	5錠/回 x 3回服用		

(2) 狭心症対策の薬として4種の薬を1回に7錠、日に3回服用しています。

〈相談—12・平山先生からの回答〉

この方の病名については、全くわかりません。困りごと相談の場合は、まず病名がある程度パーキンソン病と診断できないといけないのですが、3日で歩けなくなるというパーキンソン病はみたことがありません。

患者さんの訴えでは、時々重要な情報が抜けていることがあります。この方の場合は、既往歴に、心筋梗塞などを起こしているの、脳梗塞も起こしやすい状態です。もしかすると、偶然3日目の時には、小さな脳梗塞を起こしているかもしれません。また、感染などの影響で体調が悪かったかもしれません。

高齢であれば、すべてが病気でなく少し体調が悪くなっても、日常動作は悪化します。今まではこんなことはなかったのと言われますがちょっとしたことで調子が悪くなるのが老化なのです。

こればかりは、神様でなくては直せません。それらすべて、歩行障害の原因かもしれません。また、患者さんの訴えは、自分の都合のいいところだけを言われることもあります。

やはりこのようにあまり典型的でない場合は、主治医の先生の意見を聞かないと今回の相談には答えられません。

現在かかっている病院の先生には、パーキンソン病を専門にしている先生もおられますので、主治医の先生ともう一度相談されてはいかがでしょうか。

〈編集部より〉

平山先生の回答をお知らせしましたら、奥様はその日に入院されたとのことでした。平山先生は主治医の先生に聞いてみないと分からないと言われますが、パーキンソン病以外の原因で歩行障害を起しておられるのではないかと示唆されています。その旨をお伝えすると、ビックリされておられました。その後の経過については、北部支援センター経由でお聞きする予定です。

(池田)

困りごと相談—13

H21年9月10日

相談の趣旨 : 症状の進行に伴い薬の増量を言われたが、増やしたくない。

相談の内容 : 72才 男性 名古屋市在住 P病と診断されて3年弱です。
薬は診断されて以来L・ド・パーEのみ。一日2錠(朝夕)です。
最近の症状の進行に伴い、現行のL・ドーパーE 2錠(朝夕)から1錠増やそうと言われてはいますが、一旦増やすと次に減らす事ができないと思いついて断っています。でも進行を考えると、医師の提言に従うべきでしょうか？

- ・現在の症状 : 今のところ、日常生活は独りで出来ています。が今年の春から :
 - 1) 筋肉の強張り、痛みが出てきました
 - 2) 歩き方も悪く、散歩後や自転車に乗った後は寝込む事が増えた
- ・既往歴 : 心臓病(ニトロ携帯) 緑内障 白内障 他に耳が遠い、歯。
- ・薬の処方 : 現在、L・ドーパーEのみ 2錠/日(朝夕2回)

〈相談—13 : 平山先生からの回答〉

患者さんの状態を見ていないので、何とも言えませんが、先生が3Tにしたいのはたぶん、患者さんの動きがかなり悪くなってきたからかもしれません。

海外のL-dopaの治験で、150mg、300mg、600mgと偽薬(効果のない錠剤)を使った研究では、3年間の期間の間で、一番効果があったのは多く飲んだ600mgでした。

しかし、L-dopaを早期から使わない理由の一つにジスキネジアという体が勝手に動いてしまう副作用がありますが、これが多く出たのは600mgだけでした。

300mgまでは偽薬と差がなかったのです。

この報告をみてから、ジスキネジアは、必ずしもすべてがL-dopaの副作用ではなく、パーキンソン病の症状である可能性があるかもしれないこと、少量であればL-dopaの投与はジスキネジアを悪化させないのではないかということから、一番治療効果のあるL-dopaを早期から使うことに対してはあまり抵抗がなくなりました。

ただあくまでも外国の治験ですので、日本人でも300mgまででいいのかどうかは、明らかではありません。まだ、ドパミンアゴニストと少量のL-dopaとの併用の治験はありません

(たぶん、このような治験は製薬会社がお金を出さないで政府が主導しない限りは絶対に行われないうでしょうが)

従って、まだ治療の正解があるわけではありませんので、疑問がある間は主治医の先生と相談しながら投薬を考えてください。

本町クリニック 10周年記念コンサートに出席して

熱田区 川津 利子

本町クリニック 10周年、おめでとうございます。心からお祝い申し上げます。舞台の照明が一段と明るくなり、客席のライトが暗くなると同時に男性の歌声が聴えてきました。

一瞬、フランク永井?と思う歌唱力でしたので耳を澄まして聴いていましたら、服部先生のお姿がライトアップされましてとっても感動しました。いろいろ芸の達者な方々をお迎えして、歌や演奏、バレエと優子先生のピアノの演奏に聴き入っている間、自分の体の痛みを忘れておりました。

バレエを踊られた中に少しお年を召された方がいらっしゃったのですが、あの身体を維持出来ることは素敵な事だと思い、やっぱり健康が一番だと思ひ知りました。スタッフの皆様のオカリナの合奏、よく揃っていて心地良く聴かせて頂きました。

私は毎年、新年のニューイヤーコンサート(ここ2年は病気の為行っていません)、その他のコンサートも時間の許す限り行っておりますが、こんなに感動したコンサートは初めてです。

楽しい思い出を作ってくださいましてありがとうございます。次の15周年を楽しみにしております。

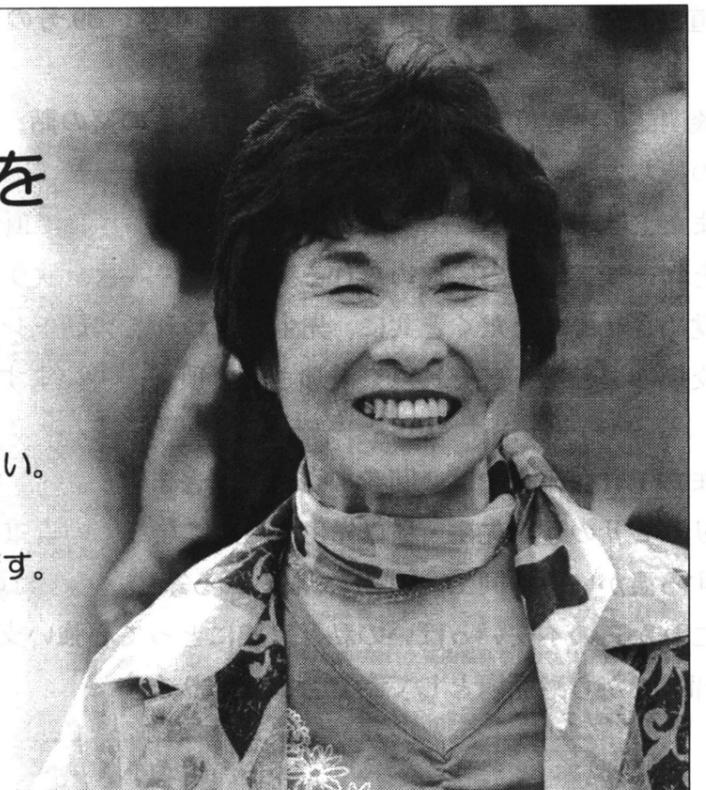
 Medtronic

明日の笑顔

パーキンソン病などの
不随意運動と闘う
多くの患者さまに
「明日の笑顔」
を取り戻していただきたい。
それが私たち
メドトロニックの願いです。

日本メドトロニック株式会社

<http://www.medtronic.co.jp>



パーキンソン病友の会に入会して

～ 微笑み笑顔を心がけて行きたい ～

豊田市 山口 豊

来年は70歳 私はこれまでは登山とスキー、旅行等アウトドア派。そして、詩吟・剣詩舞を趣味として45年楽しんできました。

平成17年6月C型肝炎のためペグイントロンとレベトール併用治療を開始しました。3か月過ぎたとき副作用がひどく、この頃よりパーキンソン病状態が現れペグイントロンとレベトール併用治療を17回目で中止しました。

当初肝治療の副作用と思っていましたが、パーキンソン病との診断を受け現在に至っています。

病状は段々と進行し、特に足の運びとこわばりによる歩行と不随意運動、めまい等によりこれ迄の生活、楽しみを続ける事が困難な場面が増えてきています。

平成19年9月、主治医の先生よりパーキンソン病友の会愛知県支部の行事がある旨の情報を頂き、友の会の存在を知りました。

早速、県の難病事務局に電話をいれましたところ、友の会愛知県支部の方がおられ(大道会長さんと思いますが)、入会させて頂き、39号の機関誌を送って頂きました。

機関誌の内容は私の知りたかった平山先生の薬の話、病気の知識、日常の心がけ、心の持ち方等々、不安の中一筋の光に出会った気持でした。

また、昨年10月7日初めて音楽療法に参加させて頂き、鶴飼先生、鈴木先生の笑顔とユーモアの内に進められる療養は、普段歌を歌うことから遠退いていた自分を目覚めさせていただくと共に、先生の言われる発話トレーニング、気分転換、交流情報交換の場として、それ以来参加させて頂いています。

また1日交流会には2回参加させて頂きました。

リハビリの近藤先生・埜口先生・親身になっての貴重なアドバイスと同じ悩みを共有する温かい患者同士、支援しておられる家族ならではの情報交換、体験、対処法など、これからの不安いっぱいの私と家族にとって心強い支えとして一言一言感謝し、家に帰ってからも話題として話し合っております

私はよく「明るい顔をしているね」と言われます。これまで私の信条として；

[しかめ面で過ごすより笑顔で周りを明るく、

難しいことも諍いも微笑みが有れば解決に繋がる]

として来ました。

しかしこの病気の特徴として顔の表情のコワバリ、ポーカークフェイスが挙げられており「知らず知らずその様になってゆくのでは」と、ふと不安が顔を出します。

心して楽しいことに会う機会と前向きな話に会う機会を多く持つ、家族や接する人への感謝のためにも会報の表紙に有る「ATM・明るく 楽しい 毎日を」・・・ 実践あるのみ

これまでの楽しみに挑戦しながら 微笑み笑顔を心がけて行きたい。



患者さんのために
信頼と愛が
いっぱいつまった

【お問い合わせ先】

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月作成

ずばりといわれたけれど

春日井市 益田 緑

久しぶりに会った友達から「元気にしているの？」と聞かれたのです。どう答えようかと一瞬戸惑ったのですが、この人ならいいわと「あんまり元気でもないの、難しい病気になってね」と、パーキンソンになった事を話しました。えーっと驚いた友達はずばり、「死んじゃ駄目だよ」と言ったのです。これには私がビックリしました。もともと何でもはっきり言う人でしたが、私としては最もいい状態の時、そんな情けない顔をしていたつもりはなかったのですが・・・。

その人はパーキンソンの事を知っているらしくて、いろいろ言ってくれました。

「明るい色の服を着ないと駄目だよ、暗い色のものを着ていると気分が落ち込むからね。ほら、私もこんな派手な色を着てるでしょう。

それと、外へどンドン出なきゃ駄目よ。私はね、老人会のお世話をしているのよ。これだって派手でしょう」ときれいな藤色のセーターを着て華やかに笑います。

「人がなに言っても気にしないのよ、貴方も明るく過ごさなきゃ駄目よ。楽しい事をしてね」とまるで私達の目標としている事を知っているのではと思うほどでした。

「それって私たちの仲間の友の会があってね、そのスローガンが『明るく、楽しい、毎日を』と言うのよ。まるで知っているみたいに同じだわ」と言うと、

「そうでしょう、病気にもうなったものはしょうがないけど、前向きに考えないと駄目だよ、頑張ってるね」と言われたのです。

この頃はスーパーに行っても、私たちと同じような人をよく見かけます。皆さん、頑張って出かけるようになったのでしょうか。

店員さんも心得ていて、小銭が出せなくてモタモタする私に、「ゆっくりでいいですよ」とか、荷物を詰める台まで運んだりしてくれる方もいます。

「困った時は誰かが助けてくれるのよ、日本人もまだまだ捨てたもんじゃないよ」という友達もいます。

辛くても、秋が近づいて空の色が変わっていくのが見えるし、木々が色づき始めた事も見えるし、鳴き出した虫の音が聞けるのも、口喧嘩できるのも元気なときには当たり前前に思っていたことが、幸せなんだと思ったのです。でも、やっぱり元気が一番に欲しいです。

NHKラジオを聴いていたら、毎週木曜日の3時から『たったひとつの命だから』という番組をやっています。半分以上を過ぎた私の命です、楽しく生きたいものです。



Working together for a healthier world™

より健康な世界の実現のために

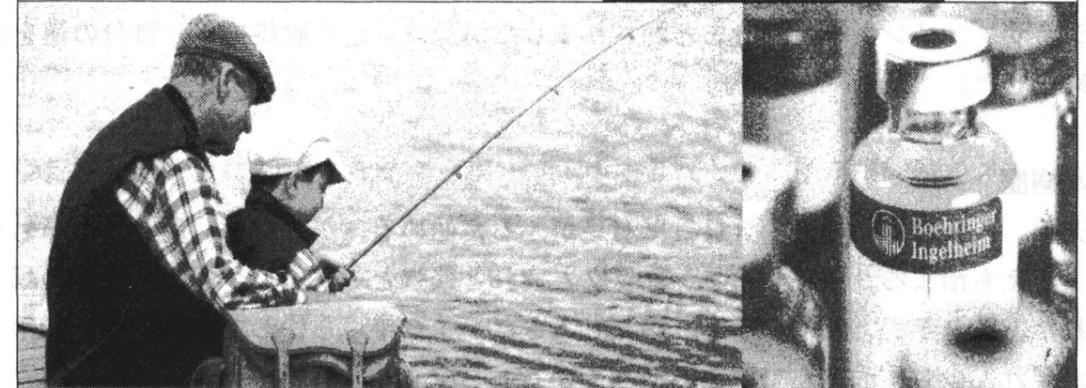
日本で最も信頼され、最も価値あるヘルスケア企業になりたい。

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。
高血圧症、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

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-ingenheim.co.jp/>

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



薬で治らないなら

自分で頑張ってみよう・・・と

宮崎県延岡市 日向良子

小さい頃から病気を知らない子と周りに言われて育ち、私自身も病気とはどんなものだろうと不思議に思っていたのを思い出します。

それが大変な病気にかかってしまうとは_____。「パーキンソンと思われます」とお医者様に言われた日のこと忘れられません。が、だれも治してくれない、何も治す力になってくれない、じゃ自分でやるしかない。“やらないより、やった方が良く”の精神で今取り組んでいることを続けよう。そして、何が効果をあげてるのか、わからないけれど、変化が起きているのは確か、その変化も一つ二つではない、とすると3ヶ月単位くらいで見ればもっと良いことがある・・・と信じて、あきらめずに続けようと思いきかせて、やっていることを少しご紹介します。どれも我流になってしまっていますが、どれが良いのか私に合っているのかわかりません。

ここまでのくには、開きなおった私になれるのには、長い月日と無駄と家族の支えと、私はクリスチャンですので信仰がありました。

〇〇パワーに参加したり、東京、福岡のお医者様への通院、あっちの鍼、こっちのマッサージ、サプリメント等と随分まどわされましたが、ようやく脱皮でき、自分の道を歩き始めました。

大きな病歴

平成元年 父の急死の後、3日目に右足がふるえ始める。が、あと、変わった様子もなく、ふるえも治まる。通院するとショックと疲れと緊張と・・・で、ゆっくり休めばといわれた。10年程、気にならず、過ごしてきたが10年くらいして少しずつ、元年の症状が現れ、少しずつ進んで現在に至っている。

もう、あきらめて、なりゆきに_____と思い始めたが、あきらめきれず、元気になって母にしてもらったことを娘にもしてあげたい気持ちで、今必死です。

だれからも治してもらえなければ自分で治そうと思い始めました。今までやってみて、少しは良いのではと思われことを、ひろい出して欠かさずやっていただけですが、やってみて5ヶ月続けるのは大変ですね。

その内容は

◎ 西式健康法からのつまみぐい

○はだか療法 ○全身マッサージ ○玄米食・お魚食～1日2食主義：11時と17時 ○断食 1日間 2日間 3日間 ○青汁(自家製野菜・夫の支えです、手播に近い方法で) ○正座して身体を左右に倒す運動 10分～15分 ○健康器具にかかる ○温冷浴(浴槽が一つしかないので水はかぶる形で)

◎ その他

○ラジオ体操 スクワット20回以上 ○真向法 ○首の力をつける体操 ○生活歩数 万歩計で5,000歩以上 5,000歩の中に夕方の2,000歩の散歩も含む ○本を見ながらのリハビリ体操 ○難しい字、字画の多い字をきれいに書く ○中村天風流呼吸法 ○大丈夫、大丈夫といつも言っている ○鏡をあちこちにおいておく～笑顔がステキヨと言って笑顔の自分を見る

以上、メモしてトイレ、冷蔵庫、電話の前など、あちこちに貼っておく。そして思い出してはどれでもやれることをしていく

すべて薬を飲んでない時 薬が効いてない時のこと

4ヶ月前の様子

- ・朝起きて調子良い時間 30分
- ・字を書こうとすると「お」の形になっていた。
- ・右半身がよく震えていた。

- ・歩行時、手すりにつかまらなると歩けなかった。

- ・トイレで立ち上がる時、つかまらなると立ち上がれなかった。

- ・ズボンの上げ下げができなくて困っていた。

- ・シャツのぬぎ着が、汗の出てる日は特に難しい。

- ・ズボン、ハーフパンツのぬぎ着が困難ポールにつかまってもフーフー言いながら、はいている。

4ヶ月後・変ってきたと思われる様子

- ・朝調子良い時間 2時間と長くなる

- ・今は「お母さんいませんか」と書けるようになってきた。

- ・ほとんど震えない、こわい時、急ぐ時震える。

- ・手すりなしで調子が良い時、スムーズに歩けるようになった。調子が悪くてもゆっくりだが、歩けるようになった。

- ・トイレに立ち上がりがかまらずできるようになる。

- ・ズボンの上げ下げがもとのようにスムーズにできるようになった。

- ・シャツのぬぎ着が汗をかいてもそんなに難しくなく着れる。

- ・ズボン類のはき方も、つかまらずにはけるようになってきた。

- ・髪の毛のブラッシングをする時、後の部分がブラシをかけられない。
- ・洗面時、洗面台によりかからないと顔が洗えなくなってきた。
- ・室内でも手すりにつかまらなると歩くのに不安。室外は歩けない。
- ・物のおいてあるところ、複雑な通路はその前に立ち止って動かなくなる。
- ・ベッドのふちにかけていると（椅子なども同じ）右足がジリジリ痛くなる。
- ・右足の指が一日中痛く、変形がきている。
- ・椅子にかけたり正座していると、右に傾き身体の中心が右膝頭に行ってしまう。
- ・薬のきいていない時は庭に出られなかった。
- ・手伝ってもらわないと朝は車に乗れなかった。
- ・顔が油症（この病気の特徴のひとつか）でニキニキしていた。
- ・お料理でまぜるもの、キャベツ、玉ねぎのきざむものが難しく、まるで包丁でひきさく形になり、くやしきも・・・
- ・眠れなく休んだと思われるのが2時間あとトロトロです。
- ・ブラッシングも困ることなく、ブラシが使えるようになってきている。
- ・洗面時、身体をあずけなくても足で身体をあずけなくても、足で支えて洗顔できるようになった。
- ・室内では手すりなしで歩いて移動できるようになり、ゆっくりだが方向転換もできる調子によっては外にゆっくり出られる。
- ・物の置いてあるところも身をねじって歩きぬけるようになる。
- ・痛くなくなった。
- ・右足の指の変形は治らないが痛みがなくなった。とても楽である。
- ・座った時、身体の中心がおへそのところにくるようになった。傾きがなく正座らしくなった。
- ・朝ゆっくり歩いて、狭い方の庭に出る。草むしり20～30本してくる。（スロープ利用、手すりは使わない）
玉石、踏み石のところあり、足元は不安定だが何とか歩ける。
広い庭の方にも出られるようになってきている。
- ・車のところまで一人でいける。少し手伝ってもらって行けるようになり、車の乗り降りは独力でスムーズになった。
- ・つるつとして油症がとれた。一日汗かいても油はかかない。
- ・まぜるのも上手になった。線キャベツも大変上手になりました。
- ・今4～5時間眠れます。

読んで頂いて何だこんなことと思われる方も沢山いらっしゃるからおもいます。でも、私にはこれしかなく信じてやってきた結果なのです。

右側の～良くなる～できるようになったなどを全て～できなくなった～できなくなってきたに置きかえてみて下さい。そうやっていってるとしたら私の人生は本当に暗くなっていき、いきづまっていってしまうでしょう。私には今、いくらか光が見えるようです。まだ点いたり消えたりしていますが、昨日もいつも効くはずのお薬が効かず困ってしまいましたが、夫が何時も励ましてくれる「今日状態が悪くても2、3日すれば又上向くよ、何時もそうだったじゃないか、どんどん良くならなくても少なくともストップしてくれているように思えば又上向くよ！！」の言葉に支えられ、祈りつつ休み、今朝ベッドよりそっと起きておそるおそる歩いてみました。歩けました。バンザイ！それも上の中くらいの状態で。2時間半後の7時に外に出て草むしり10本。つかまるどころなしの踏み石の上で方向をかえてくるっとまわって帰り、洗濯物干して今、机に向かっています。

確かに少しずつ良くなっている、悪くなっていない、少なくともストップしていると信じつつ3ヶ月単位で変化を見ていこうと、今日も一日のメニューに取り組もうと思っています。

今朝、発見しました。方向転換の時、今までと違って左のかかとを上手に使っています。初めてのことです。このように少しずつ良いことを見つけて自分にハナマルを与えようと思います。



九月に入って間もなく電話をいただきました。ATM（明るく、楽しい、毎日）の表紙の会報を見て私もお話したくなりましたということです。一通りお話を伺いましたが、私だけ聞くのではなく、広く皆さんに聞いてもらいたく、愛知の会報に書いてくださいとお願いし、実現しました。

4ヶ月努力して変ってきた様子に驚いています。自分からどうにかしなくてはと取り組む気概、心から敬服いたしました。ATM 提唱者である丹羽さんも拍手を送ってくださることでしょう。ありがとうございました。

今後もよろしくお付き合いください。（越澤 博）

私の旅行記(3)

白浜～熊野古道

岐阜市 伊藤まゆみ

もう10回以上にはなるだろうか。母、姉、私の女3人で年に一度旅行をする。今回は白浜、勝浦、新宮へ2泊3日に出掛けた。この年中行事を一人暮らしの母はとても楽しみにしている。

近いと思っていた南紀も案外時間が掛かる。白浜へは大阪経由で約4時間。予報では雨となっていた天気も私たちが着いた時には止んで、不思議と晴れてきた。日頃の行いが良いのだ、私が晴れ女だとそれぞれに勝手な事を言いながら、今回も楽しい旅になりそうな予感がした。

白浜の海岸は雨予報にもかかわらず、多くの海水浴の人で賑わっていた。私たちは海岸を横目に近くのエネルギーランドに直行。そこでは人の錯覚を活かして不思議な体験ができるという。どんな体験ができるのだろうか。床も壁も天井も水平状態から約18度傾斜している建物の中に入る。見た目は普通の家で全ての物が水平に見えるように造ってあるけれど、一步一步平衡感覚を保ちながらでないと前に進まない。他人を見るとみんな斜めに歩いている(様に見える)。やっぱり不思議な感覚だ。また同じ長さや同じ大きさの物であっても周りのものを変える事によって確かに違って見える。視覚の曖昧さに呆れながら、多くのものや出来事までもが実はこんな風に見えるのではないかと思うと恐ろしくなる。

2日目は千畳敷、三段壁を見て、グラスボードで海中を眺め、那智に移動し、船で紀ノ松島巡りをした。この辺りは、母にとって父と旅行に来た数少ない思い出の場所らしい。嬉しそうにして写真を撮る母を見て、日頃何もしてあげられない自分を反省する。

3日目は私の希望で熊野古道を歩いた。熊野古道は幾つものルートがある。新宮からバスで行き、そこからはひたすら歩いた。私にとって暑さは冬の寒さに比べれば耐えやすい。薬の効きも家にいる時よりも良いようだ。日曜日だと言

うのに旅行者に出会わない。タイムスリップしたかのような静かな空間。山道に入ると空気が澄んでひんやりと感じる。この感覚は何度味わっても気持ちがいい。

帰り道、熊野速玉大社と神倉神社に寄る。神倉神社は火祭りが有名らしく、白装束に荒縄を巻いた2,000人前後の上り子が松明を手に急な石段を駆け降りるお祭りで、約1,400年もの歴史があると言われている。その石段が538段あり、かなり急勾配だ。薬が効いている事を確認し、折角なので登ってみたいくなる。休憩している二人と別れ、一人登ってみる。上に辿り着くと大きな石の周りを掃除していた男性に呼び止められ、御神体であるらしいその大きな石に触れてゆくことを勧められた。触れる時の特別な呼吸法があると言う。教えられた通りに、腕をひろげ石に抱き付き呼吸する。何故か不思議と落ち着いた。すっかり長居してしまった御神体を後にして急いで降りていく。心配しているどころか、二人は神社の方と話が弾み、苗木やつやつやとした丸い那智黒石を頂いていた。満足そうにしている母の顔を見て、荷物になるのに・・・と言いたい気持ちを抑えた。

また何時間も掛かる帰りの電車の中で、今回も無事に行けた事に感謝し、この年中行事が後どのくらい続くだろうか、とふと思った。年々病状の進行する自分のこともあるけれど、脳梗塞で手術を受け、驚異的な回復力を見せた母の事が心配だ。出来る事ならばいつまでも続いてほしいと願って、次は何処に行こうかと思案している。



白浜 円月島



お彼岸

東区 伊藤 岳枝

秋の彼岸が来ます。私は春と秋の彼岸には、必ず4人の姉妹で墓参りに行きます。お墓は千葉県にあります。遠くて時間もかかりますが、年中行事として楽しみの一つです。私が名古屋から、妹が小田原から、姉と妹が横浜からですので、4人横浜から一緒に電車に乗り込み、後は千葉まで乗り換え無しでボックス型の席に坐り、話に花が咲きます。

駅からタクシーで墓まで、時間をかけてお参りしてきます。両親の笑顔が浮かんできます。「また、4人で来たのよ」私は嬉しくてならず、お墓を掃除しながら「よかった!」と一人つぶやいています。

段々と旅行など行く機会の少ない私を外に引っ張り出してくれる姉や妹たち、4人だと何かと便利だとのこと。家族の多いことが、姉妹4人を残してくれた両親にいつも感謝しています。

そしてもう一つの楽しみは、お昼に少し奮発して会席料理をいただきます。お部屋でゆっくり頂くお料理は、とても美味しいです。

供養を兼ねてのことですが、寂しがりやの母が後についてくるのではないかと思うことがあります。私たち子供が、いつも代わる代わる母のそばにいる様姉妹で話し合っていましたから、母の口ぐせだったのかもしれない。

でも、私も最近少し気持ちが分かるような気がします。老いることが寂しいのでしょうか？恵まれた環境でもどうにもならないことで、自然体で生きられたらと思います。私は、何かとお世話になる友の会会員の皆様に暖かいお力を頂いて感謝しております。そして、皆さまと一緒に「明るく 楽しい 毎日」の生活のリズムを作り、頑張りたいと思っています、春の彼岸には、又4人でお墓参りに行きます。楽しみです。

『水野義邦先生講演録』 完売のお礼

水野 義邦先生監修「講演録・パーキンソン病治療の進め方」を有志で発刊・発売の旨を会報46号でご案内して頂きましたこと、お礼申し上げます

お蔭様で多くの会員の皆様にお求め頂きました。大変好評でとても分かり易く、これからの参考にしたい等々、多くのお電話を頂いております。

お一人でも多くの皆様のお役に、立てます事を願っております。ありがとうございました。

よこすかパーキン友の会・片寄美代子、伊藤岳枝(愛知)

30年来の仲間仲間にも困られて

守山区 町野 弘明

友の会会報を読み、いつも励まされています。私の働いた店のOBで作る緑会の会員がいます。

ある時、食事会の乾杯でビールのコップが口まで届かず、一人の方が気づきそれからパーキンソン病が始まったのです。

それから半年、病院を2~3件かかってこの病気がやっとなパーキンソン病だと分かったのです。

病気になって12年目ですが、病気に負けてはと自分に鞭打って頑張っています。

緑会は夫婦10組ほどです。もう20年位になると思いますが、一年に食事会を3回やり、いつも励まされます。この病気になっても皆が気遣ってくださり、おかげで毎回、2~3時間を楽しんでいます。

振り返ってみますと20年前は若く、話題は店の様子中心だったのが、今はそれぞれ歳もとり、今では健康の話や孫の話主体に変わりました。

孫の写真を見せながら、歩いたの、おしゃべりが出来るようになったとか、幼稚園に行っているとか、楽しい話でいつも笑い声が絶えません。こんな時間を過ごすことが出来て、私は幸せです。



Lilly
いのちの尊さにこたえます。

「ミラクルをちょうだい」。

年の瀬もおしそまつ、ある寒い日のこと。
創業間もないイーライ・リリー大佐の薬局を訪れた少女は、
そつ言いながら小さな手に握り締めていた
わずかなお小遣いを差し出しました。
聞けば、母親が重い病気におかされ、医者も周囲の大人たちも
「ミラクル(奇跡)だけが頼りだ」と話していたというのです。
少女の投げかけた一言の重みを、大佐は深く胸に刻みしました。
ここから、迷信でもない、ニセ薬でもない、科学に裏づけされた
「ミラクル」を探し求めるイーライリリーの歩みが始まりました。
そして、真に価値ある医薬品づくりを目指した
創業者リリーの熱い想いは、
130年を経た今日もなお、揺らぐことなく受け継がれています。

イーライリリーは世界140カ国以上の国々で、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 神戸市中央区磯上通7-1-5

遠い昔の思い出 - (1)

(戦争)

蒲郡市 作詞：峯 海遥

(佐々木義祐)

(一)

今は昔の事です
サっちゃん幼い頃のこと
大きな戦(いくさ)がありました
国と国とが争って
激しい闘いがありました
サっちゃん達の父(トト)さんも
サっちゃん達のおじさんも
遠いお国へ行きました

お国の為にと武器を取り
遠くの軍(いくさ)場行かまして
大きな災い作って
多くの人を傷つけて
多くの家も焼けました
ある人達は戦場で
ある人達は街中で
ある人達は海原で
ある人達は大空で
いろんなところで死にました

ほんとはもっと生きて
生きる筈の人でさえ
命令ひとつで死んでゆく
大事な命を失った
大きな大きな苦しみが
大きな大きな悲しみが
国中いっぱい広がった
国の外へも広がった
その時サっちゃん幼くて
大人の哀しみ分からない

(二)

長い長い戦いが
終わった後は静寂が
暗くて深い静寂が
夜の帳の奥深く
思い出つれて遥かなる
時の彼方へ消えていく

戦が終わったその後は
大きな災いやってきて
大きな混乱起こって
サっちゃん達の父さんや
母さんたちは頑張った
子供たちを育てる為
一生懸命頑張った

遠い昔の思い出 - (2)

(終戦直前の物語)

(一)

今は昔の事です
大きな戦がありました
サっちゃん達は小さくて
何のことやら分からない
大きな恐い戦です

(二)

サっちゃん達は幼くて
何の事かは知らないが
いろんな場面を覚えてる
戦の場面を覚えてる
ところどころを覚えてる

(三)

ある日の朝の事でした
突然大きな声が出て
スピーカーが鳴り出した
空襲警報発令と
大きな声が叫んでた

(四)

サっちゃん達は慌て
防空壕へ飛び込んだ
防空壕は庭の下
じっと静かに息潜め
敵が去るのを待っていた

(五)

長い時間を待っていた
敵の飛行機去って行き
居なくなるまで待っていた
暗くて長い時でした
不安な嫌な時でした

(六)

ある日の昼のことでした
またまた来ました敵さんが
銀翼連ねて遥々と
海を乗り越えやって来た
我が日本へやって来た

(七)

いつもいつもそんな時
サっちゃんダダこね、困らせた
「母様、おしっこ おしっこよ」
外へ出たくてダダこねて
お母様を困らせた

(八)

サっちゃん何とか外へ出る
いつまで経っても帰らない
防空壕へ戻らない
心配していたお母様
サっちゃん捜しに外へ出た

(九)

一生懸命捜したら
何とサっちゃんすぐ側で
柱にもたれて見とれてた
大空飛んでる飛行機を
敵の飛行機見とれてた

(十)

それ見た母様物言わず
サっちゃん小脇にひっ抱え
防空壕へ駆け込んだ
サっちゃん厳しく叱られて
お尻パンパン叩かれた

遠い昔の思い出 - (3)

(終戦直後の物語)

(一)

長い長い戦いが
終わったあとは静寂が
不安で暗い静寂が
周りに一杯溢れてた
戦い終わった後の事

(二)

ある日の昼の事でした
なぜか二人で歩いていた
母と二人で歩いていた
広い広い駅前を
なぜか二人で歩いていた

(三)

サっちゃんトイレへ行きたくて
母と二人で行きました
二人でトイレへ入ったら
二人について外人の
酔っ払いが付いてきた

(四)

フラフラしながら付いて来た
ブツブツ言って付いて来た
赤い顔に青い眼の
外人さんが付いて来た
酒の匂いをプンプンさせ

(五)

なにやらニヤニヤ笑ってた
それ見た母は突然に
外人さんを睨みつけ
懐刀を取り出して
外人さんに突きつけた

(六)

それ見た外人酔っ払い
ビックリ仰天 大慌て
後へ向かって逃げ出した
スッテンコロリン転んでは
また起き上がり逃げ出した

(七)

いつのまにやら集まった
周りの人の間から
パチパチパチと手の拍子
広い駅舎に鳴り響く
多くの人が喜んだ

(八)

その時母のいでたちは
キリリと凄く凛々しくて
武家の時代のその昔
絵に描かれた人の様
サっちゃんまぶしく見入ってた

ねこ物語 - (1)

(ねこ受難・晴天の霹靂)

蒲郡市 峯 海遥

(佐々木義祐)

私は四国、昔で言うところの土佐の国の郷士の倅、五人兄弟の四男坊として生まれま
した。

ある夕飯が終わったひと時、親父が出張から帰ってきた後、母は留守中の出来事を父
に報告しておりました。

誠に平凡な風景であったけれども、その顛末があまりに漫画チックであったので、私
はその時の情景を未だに鮮やかに覚えています。

母からの報告は、事の発端は忘れましたが、子供たち五人がちょっと遊びの度を越し
てご近所に迷惑を掛けたことで、親父は子供たちを並べて叱りました。

その時の坐り方が、親父の横に長男、二男、三男、四男、五男、五男の横に猫、そし
て母の横が親父という風に車座になり正座しておりました。

そして、親父は「これからは気をつけろよ」と長男の頭をコツンと軽く叩きました。

すると、長男は「確かに自分も悪いけれども、お前たちも悪いじゃないか」と二男の
頭を同じようにコツンと軽く叩きました。

すると二男は三男、三男は四男、四男は五男を同じように叩きました。

ところが、五男は叩く相手がいません。仕方なく隣の猫を蹴飛ばしました。

それ以来、猫は五男を恐れ、彼の顔を見れば逃げ回っていました。我々四男までの四
人兄弟からみれば可愛い可愛い末っ子の五男も、猫から見れば突然理不尽に自分
を脅かす天敵の大悪魔にでも見えた事でありましょう。

〈お知らせ〉

「ねこ物語」は全5話で構成され、今回からの連載になります。第1話ではとんだとぼっち
りを受けた受難の猫ですが、これからは果たしてどのような展開になるのでしょうか？

「猫」の行く末に、ご期待下さい！

素敵ないタイミング

緑区 池田富美子

この頃、昔流行った歌の「この世で一番肝心な～のは、ステキないタイミング～♪」の歌詞をよく思い出します。挨拶をするタイミングを初めとして、お礼、お詫び等何をするにもタイミングと言うものがあるような気がします。

元来不器用な私はそのチャンスを逃がして後悔する事が多いのですが、時には首尾よく合ってとても嬉しい思いもしております。今通っているデイ・サービスの施設へ入所できた事もそのひとつです。

7月半ば、以前通所していたデイ・ケアでお世話になった方からお誘いの電話を頂きました。思いがけないお電話に驚きとても嬉しかったのですが、秋まで無理なのではと迷いました。夏に弱い私はその時心身ともに最悪の状態、タイミングが悪いと思ったのです。けれども日が経つに連れ「このままダラダラ過ごしても辛さは変わらないのでは」という気持ちになって来ました。

月末になって気を取りなおし、緑区北部地域包括支援センターの担当の方を通じて体験入所を申し込んだところ、すぐに体験させて下さいました。そこは私にとってほぼ理想どおりのところで大満足です。

お蔭様で8月初めから充実したりハビリを受けながら、折り紙、ぬり絵、トランプ、風船バレー、脳トレ等で楽しく過ごせるという、私にとって願ったりかなったりのデイ・サービスを受けております。

昨年末に前の施設が閉鎖になって以来、私は新しい所へ通所していませんでした。家に居ても今年の夏はことのほか辛く、二階のベランダに洗濯物を半分干しては一階に降りてベッドに横になってひと休みしてから又残りを干したり、クイックルワイパー掛けにも考えられないような時間が掛かり、同じ姿勢で5分間立っている事も難しいありさまでした。

ところがそのような時だからこそ逆にグッドタイミングだったのです。もしも家であのままの状態を続けていたら、今頃は疲れてクタクタになり、とても新しい事へ挑戦する意欲など湧かなかった事でしょう。

また自分の希望に沿ったところをこんなに速く見つける事も出来なかったと思います。丁度よいタイミングで声を掛けてくださった先輩に感謝の気持ちでいっぱいです。

今は、地球環境や世界の経済情勢の悪化等であまり恵まれた時代とは言えません。特に進学や就職の節目を控えて、タイミングが悪いとガッカリしていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？ このように個人の力ではどうにもならない事もありますが、その事を嘆いていても仕方ありません。ひとり一人があきらめないで工夫する余地を見付ける事も必要だと思います。

皆の力でより良い社会になるといいですね！ そして巡ってきたタイミングを上手に掴んで一人でも多くの方が納得のいく人生を送れるよう願っています。

私も、戦時中に満州で生まれていろいろな事がありましたが、今一番望んでいる事は良いタイミングで最後の時を迎えたいという事です。以前、中京大学教授・湯浅景元先生の医療講演会で、「楽に旅立つ為には、身体を鍛えて余力を残す事」も必要だと言うお話がありました。

それには、日常生活の中に、ちょっとした工夫（例えば信号待ちの間身体を動かすとか、集合写真のシャッターチャンスを待つ間中腰になった時は開いた両脚の太腿の内側を鍛えるのに好都合等）を取り入れながら向上を図るのも一案と教わりました。普通ならタイミングが悪いとイライラしてストレスを感じてしまうところを、逆にプラス志向で上手く利用するという発想転換の素晴らしさに感動しました。私も出来る事から実行して、少しでも長く良い状態が保てるといいなと思っています。

96才で亡くなられた女優の原ひさ子さんの事がテレビで報じられていました。晩年は、お茶の間の代表的な『おばあちゃん』の顔として日本中の人から親しまれていた原さんは、映画でも存在感のある演技力で知られ、ニューヨーク・タイムスに「現役で活躍中の最高齢の女優さん」として掲載され、海外でも認められた方です。同居されていた長女の方のお話では、亡くなられた当日も、ファンレターのお返事をポストに投函したり、夕食もしっかり摂られて「ご馳走さまでした」の挨拶まで普段通りで、全くお変わりなかったそうです。

まさに理想的な生き方で、私もお手本にしてあやかりたいところですが、長年のキッチンとした生活習慣の上で培われたもので、苦しい時の神頼みでは無理かも知れません。やはり日々の心掛けが大切ですね！

またしても前述の歌手・飯田久彦さんの陽気な歌声が頭をよぎります。私も残された時間を、あくせくせず自然体で、しかもタイミング良く生きていく事が出来れば最高なのですが・・・。

皆様も心身ともに良い状態が、少しでも長く続きますように！！

夏の一日交遊会

(まとめ)

交遊会担当 伊藤フサ子

8月26日水曜日 名古屋市西生涯学習センターで、一日交遊会を主催しました。直前に数名の方の欠席があり、25名の参加者で少し寂しく感じましたが、午前の部(鶴飼先生の音楽療法)が始まるとたちまちいつもの賑やかになりました。

顔・口・舌(今回初めて)のトレーニングから始まり、童謡・民謡・演歌等、マイクを持って独唱される会員さんもおられて、とても楽しかったですね。

楽しい時間は瞬く間に早く過ぎて昼食後の話し合いの場面では、パーキンソン病は共通点もあるけれど各々症状が違う点もあるので、自分が今困っている事を問いかける。すると聞いていた皆さんが、「私はこうしている、ああしたら良い」といろいろなアドバイスが出されて、和気藹々の時間でした。

お話し会の様子は次ページの別紙で詳細を紹介させていただきます。

午後の部は埜口先生のリハビリ

今回はカーリングのような、ゲートボールのようなルールのゲームをしました。

親玉に、味方のボールをいかに近づけるか、相手のボールをいかに親玉から遠ざけるか。「ポッチャーゲーム」と埜口先生が教えて下さいました。

誤って転がしたボールが見方のボールに当たって親玉から離れてしまったときは、大爆笑です。

ルールを覚えて、もう一ゲーム、もう一ゲームとしている間に時間オーバーしてしまいました。体の痛み、薬、悩んでいた事等々を忘れていた一日でした。

いつも若々しく元気な鶴飼先生、気は優しく力持ち的な埜口先生のご指導のお蔭と思えます。

鶴飼先生 埜口先生 ありがとうございます！

〈会員の皆様へ〉

参加された皆様、振り返ってみていかがだったでしょうか？感想・ご意見等お聞かせ下さい。

参加されなかった会員の皆様、楽しい一日を一緒に過ごしませんか？次回の交遊会には、気軽に参加されますようお待ちしております。詳細は会報にてお知らせいたします。

交遊会担当

後藤サヨ子 伊藤岳枝 伊藤フサ子

別紙：8月度一日交遊会・お話し会の詳細

昼食のあと、全員口の字に坐って、日頃の悩みを語り合いました。問いかけ有り、助言ありの充実した交遊会でした。これからのお話し会の在り様が分かったような気がします。

Aさん 男性 H20.11にDBS手術実施

この間、体が全然動かなくなってしまって困った。名大の手術をしていただいた先生にお願いして、電圧を調整していただいたら動けるようになりました。皆さんもおかしいと思ったら、すぐ主治医の先生のところへ行って下さい。

Bさん(1) 女性

こんにちは、Bです。今日は今までで一番辛いです。お箸もうまく使えなかったし、病気に負けたらいかんと思って頑張っていきたい。

(Bさん、頑張りましょう)

Cさん 男性

お医者さんの前に出ると、緊張して症状が隠れる事がある。結果としてヤール度等の診断が軽くなる事もあるのではないかと？

今は大学病院に通院できているが、進行して通院出来なくなった時にはどうしたら良いのでしょうか？

埜口先生：パーキンソン病は神経内科が専門だけど、通院しているところが遠くだったりしたら困ると思う。内科の先生ならまず大丈夫だから、住んでいる近くで掛りつけの内科医を持っておくと良い。

Dさん 男性

友の会に入会して、一年になります。最近、足の指が強張るようになり、痛くて歩けない。何か良い方法はないのでしょうか？

・Eさん(男性)：私も同じ経験をした。ビー玉を足の指で挟んだり、タオルを挟んで動かすと良い。

・Fさん(女性)：お風呂に入って、足首や手首をマッサージ回転すると良い

・埜口先生：足指の筋肉の張りからくるもの。痛む足を後に、反対足を前に出して踏ん張り、後足のかかとを上げて体重を足指にかけ、上下運動をする。何かにつかまって行って下さい。

Gさん 女性

『水野先生・講演録』をご購入いただき、ありがとうございました。私は先日、薬の効き目が悪くて、おかしいおかしいと思いながら歩いていて転倒しました。持っていた荷物が胸に当たり、痛かったのでいつもの病院へ行くと、そこで熱の出ない肺炎と言われました。皆さんもおかしいと思われたら、気をつけて下さい。水分を沢山摂ると良いそうです。

Hさん-(1) 男性

最近、転倒することが多い。主治医にお伺いすると、「転ばないように注意するしかない」と言われる。転倒しても立てないし、夜間はトイレに2時間おきに起きる。つかい棒をつかもうとして又、転倒する。何かよい手立ては無いもののでしょうか？

状況をお聞きすると、薬効が2時間ほどに短くなり、夕方までに一日分の薬を消化してしまう。当然、夜間に飲む薬が無い。その結果、夜は症状が悪化し、トイレに行こうとして立とうとすると転倒してしまうと言われます。
→ 効果の持続延長を期待して、コムタンの話をしました。

Bさん-(2) (前出)

メネシットとコムタンを1錠ずつ飲みました。気分良く治りました。薬が切れていたんですね。

Iさん 女性

動けない時はどうしようもないけど、薬を飲むと普通の人と変わらないくらい動いている自分を不思議に思います。

Hさん-(2) (前出)

左足からむくみが始まり当初はマッサージで回復していたが、7年目に入って右足もむくみになった。左足の血管はゴミが詰まったようなどす黒い色をしている。

・Jさん：平山先生の困りごと相談—11（47号掲載予定）の回答を紹介。
ある会員から、「両足のむくみで歩けない」という相談を受けましたが、薬の副作用も原因の一つとして挙げられていますし、腎臓病、糖尿病などでもむくみは発生しますので、多角的に対処されますように。

・埜口先生：足のマッサージ器で下から上に揉んでいく器具がありますが、静脈血栓症の人は絶対に使用しない事。足のマッサージは下から上に伸ばす。

山尾 武副会長：お話し会の総括

病気は治るもの、治る方向に薬をもっていく事です。人間生きていく上に必要なのは生活のリズムですし、リズムを取り入れるために、薬が必要になるのです。それに、声を出す事です。リズムと発声です。

以上

お詫び：発言はもっと有ったのですが、記録の保存が無く、欠落したものと想われます。その場合は、謹んでお詫び申し上げます。 編集部



家族の気持ちで
薬づくりを考える。

病気やケガで苦しむ人にとって、
家族の存在は、なにより支えです。
時にはやさしく、時にはきびしく、
ただ、早く良くなってほしいという
切実な祈りだけを胸に、
はげまし続けてくれる家族。
私たちは、そんな家族の気持ちを、
新薬づくりに込めたいと願い、
日々、研究開発を重ねています。
薬は飲まないに越したことはない
でも、どうしても必要なときがあるから
家族の気持ちで薬づくりを考える
私たちは、大日本住友製薬です。

一日交遊会に参加して

南区 山田 良知

脳を刺激し、感性豊かに …… 音楽評論家(湯川れい子) 中日新聞 (朝刊・8/27)
まさに鶴飼久美子先生(中部学院大学)が行っている音楽療法の研究成果が報じられていた。

月1回、名古屋大学附属病院内のナディックで実施されている音楽療法を受け、まさに実践している私としては記事に目が吸い寄せられていきました。先生曰く、

「この療法は最近特に注目されてきています」

今日(1時間)名大で開催している音楽療法と同じで、最初にボイストレーニングをやりました。

早速、トレーニングの開始です。

赤い鳥小鳥 … 「赤い鳥小鳥 なぜなぜ赤い、赤い実を食べた～」
アンダーライン(ー)のところを意識して強く歌います。

トワエ・モアが歌った … 「誰も居ない海」(全員合唱)。少し休憩、鶴飼先生がダニーボーイをピアノ演奏。

その後楽器を配り、その配られた楽器を奏でながら全員で「兵庫県民謡・デカンショ節」をドンドンガチャガチャ、全員で賑やかに合唱；

「丹～波、篠～山 山家の猿が ヨイヨイ

花のお江戸で芝居する ヨーイヨーイデッカンショ」

会員の中から、替え歌もありますよ；

「美～人、美～人と 威張るな美人 ヨイヨイ

美人屁もすりゃ 糞もする ヨーイヨーイデッカンショ」

(一同大笑い…)

朝夕、滅法涼しくなってきましたので、「赤とんぼ」を全員で合唱。次いで山口百恵が歌った「コスモス」を全員で合唱しました。

いろいろな歌詞をB紙一杯に書いてホワイトボードに掲示されます。先生は、元気一杯です。

昼食とお話会 … 数人の方からお話しが伺えました。埜口義弘先生から適切なアドバイスを頂きました。会員同士からも意見が出て、和やかに会が進みました。

埜口義弘先生からゲームの指導もあり、楽しい一日を送ることができました。

会員から厳しい話がありました

「P病になっている人は、病を良くするも悪くするも本人次第で、そこにはリズムがあると思うのです。このリズムを大切に生活して行って欲しいものです」
との要望がありました。

「第一にやるだけやってみて、その結果どうなんだろうと考えてみる」
のも大切な事と思います。

鶴飼先生には各種の楽器類・巨大なキーボード等を会場まで毎回運んで下さり、感謝しています。本当にありがとうございます。

また、会の運営に携わった方々、大変ご苦労さまです。

今日一日交遊会に馳せ参じた方々、実り大きなものを掴んで下さったと思っています。ご苦労さまです。デザート的美味しかったこと。

ブラボー! ブラボー!

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

・Tel/Fax 052 (710) 1121

・携帯 090-9934-8988

一日交遊会は最高に楽しい！

緑区 池田 幸夫

8月の一日交遊会は最初から最後まで、息つく間もない楽しい交遊会でした。余韻の冷めぬうちにその思いをしたためておきたいと思います。

1、鶴飼久美子先生の音楽療法

最初はいつものように鶴飼久美子先生による音楽療法からスタートしました。苦虫を噛んだように顔をゆがめ、顔面神経を縦横にくちやくちやに伸ばして縮める運動から始まり、アー、パッ、カッ、ウイスキー、で、口を閉じて開いての柔軟運動で準備はOk。

これから歌のリズムに乗ってリラックスタイム。今までは先生の弾かれるピアノに従って全員が斉唱だったが、今回はどなたかにソロで歌ってもらい、皆が斉唱するという趣向。途中で太鼓、でんでんつく等々ありとあらゆる楽器が各自に配られ、全員でドンドン、ガチャガチャ。Yさんの歌に合わせて『デカンショ』を斉唱。まるで宴席にいるような感じで、聴くのではなく一緒に歌う。替え歌も飛び出して、思わず皆の声も大きくなり、場は大きく盛り上がっていきました。

8月27日付け中日新聞朝刊に湯川れい子さん（日本音楽療法学会理事）の音楽療法に関する記事が掲載されています。まさにそのもので、引用させていただきます：

「日常的に一緒に歌を歌ったり、リズムに合わせて体を動かしたり、簡単な楽器を演奏することで記憶が刺激され、感情が動き情動が起きる。脳と感情の刺激によって笑顔や食欲が増え、やる気や社会性を取り戻すことが出来る」

とあります。楽しんで治療も出来る音楽療法とは素晴らしいではないですか！あせらず、ゆっくりと息長く、楽しく参加をしたいものです。

2、昼食とお話し会

次いで食事。皆なで同じ弁当を突っついた後はお話し会。関さんの司会でロ字型に坐って、お互い夫々の悩みについてお話しが進められていきました。

この席で悩みがすぐ解決されるというものではありませんが、話す事で重石が取れるということもあります。

その話の内容は、伊藤フサ子さんが詳細にまとめておられますので、ご参照ください。特筆すべきは、今回のような「口の字型」配置で全員が討議に参加するという形式は

初めてでしたが、中盤からは司会者の誘導も軌道によって意見が続出しました。それに対する参考意見も多く出て、非常に良い雰囲気だと思いました。

幹事の方の卓抜したアイデアで、今後の進め方の大きな指針になるのではないかと思います。惜しむらくは借り会場のため、時間が足りなかったことです。

3、埜口先生のリハビリ体操

いよいよ待望の埜口先生による恒例のリハビリ体操です。まず準備運動として椅子に坐ったままの状態、右足を腹までくっつくように持ち上げ、次いで右足を下げて左足を上げる。これを左右交互に10回ずつ繰り返す。

準備運動が終了し、さあー、風船バレーだと勇んでいると、ネットの取り付けも机の配列も何も要らないとのこと。

ハテッ！何だろうと思っていると「ボッチャー」だと言われる。パラリンピックにも採用されている競技らしいです。

敵と味方（各6名、8個の持ち玉）に別れ、基点ボールに近づくよう交互に玉を転ばし、基点ボールに近い範囲内の数で得点を数える。多いほうが勝ち。

基点ボールに玉を当てて基点（範囲）を移動させる事が出来るし、敵方の玉にぶっつけて圏外に押し出す事も出来る。カーリングの要素も入っています。

5セット繰り返して勝敗を決めます。

ボール自体が柔らかく楕円形に変形するため、投げたボールは左曲がりあり、右曲がりありの変化球になって思うように言う事を聞いてくれません。それをいかに乗り越えるかが醍醐味でもあります。決まったときは思わず、喝采が出ますよ。

初めての経験でしたが、風船バレーと同様爆笑の連続とチーム一体感・達成感を味わう事ができました。

各自、持ち玉の使い方を考えること、1セットの内必ず1~2回の機会が廻ってくること（絶対参加）、待機中はぐにゃぐにゃボールを両手で揉みながら楕円形をまん丸にしておくこと、これが手指の刺激になって一挙両得とはこの事を言うのでしょうか。

風船バレーも絶対的評価を受けていて、基本である参加、運動、思考、一体感 疲労の無い事等全てを満足させる楽しいゲームですが、「ボッチャー」もそれに負けず劣らずの本当に楽しいゲームでした。リハビリの基本として埜口先生から指摘された事は

“常に声を出す事、頭の中で考えるだけではダメ！”

締めくくりに、山尾 武副会長から；

病気は治るもの 治る方向に薬を持っていくことです。声を出す事で、生活のリズムが作られます。リズムをとるように持って行きましょう。

保健所便り

—緑保健所—

～緑保健所主催～

特定疾患療養中の方と家族の集い

(嚥下障害を防止する体操他)

緑区 池田 幸夫

緑保健所主催の上記の会に家族として出席させて頂きました。当日出席者18名中11名が療養中の方、家族の方が7名でしたが殆どがパーキンソン病患者さんでした。会員の方には便秘や嚥下障害に悩まれておられる方も多く、杉 優子先生の「坐ったままのリハビリ体操」などは、興味を持って拝聴させて頂きました。

記・集いの内容

1、柴田医師のワンポイントアドバイス

残暑厳しいが、適度に運動して水分はこまめに摂りましょう

2、保健所からの「便秘予防の食事」についての説明

多くのパーキンソン病患者さんも、慢性的便秘に苦しまれておられます。その原因として考えられることは；

- ① 水分摂取の不足 …………… 一日に5～6杯のお茶(水)を摂る
- ② 野菜や食物繊維の不足 …… 消化の良い繊維質(いも、海草、果物など)
- ③ 睡眠不足による自立神経の乱れ
- ④ 腸のぜん動運動が弱い …… 冷たい牛乳で腸を刺激する
- ⑤ 便意を我慢する事が多い …… 規則正しい排便リズム、等々が考えられます。

3、藤田保健衛生大学 理学療法士 杉 優子先生のリハビリ体操

…… 57～59頁に詳細を添付しますので、参考になさって下さい。

4、交流会

リハビリ体操終了後は、患者と家族が別々に分かれて交流

以上

*緑保健所 健康予防課・保健看護担当の皆様へ

今回のリハビリ体操など、会報に掲載して会員に情報を伝えることが出来ればと思っ出席させて頂きました。当稿は許可を得て掲載する最初の原稿になります。ありがとうございました、これからもよろしくお願いします。

別紙：藤田保健衛生大学 理学療法士・杉 優子先生のリハビリ体操

… 椅子またはベッドに坐った状態で行います …

- ・ 57頁に嚥下障害を予防する顔面体操、間接体操の手順を付記
- ・ 58頁に嚥下障害を予防する「お口の体操」を図示
- ・ 59頁にパーキンソン病患者のためのストレッチ体操を図示

(1) 嚥下障害を予防するための顔面運動

→ 顔面の筋肉強化(左回り、右回り交互に)

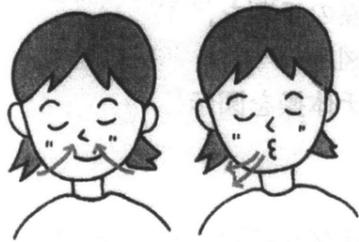
- | | |
|----------------------------|-------|
| ① 左右の人差し指で額に輪をグルグル描く | 5～10回 |
| ② 目の周囲を左右の人差し指で輪をグルグル描く | 5～10回 |
| ③ 左右の人差し指で頬に輪をグルグル描く | 5～10回 |
| ④ 鼻と上唇の間を左右の人差し指で輪をグルグル描く | 5～10回 |
| ⑤ 眼をつぶる、開くの繰り返し | 5～10回 |
| ⑥ 左右の人差し指で鼻の両端に輪を描いて鼻孔を広げる | 5～10回 |
| ⑦ 唇の両端を人差し指で押さえ、広げたり縮めたり | 5～10回 |
| ⑧ 両人差し指で頬を叩きながら、口に空気で膨らます | 5～10回 |
| ⑨ 舌をだして左右上下を舐める | 5～10回 |
| ⑩ 舌を口の左右に入れ、中から頬をふくらませる | 5～10回 |

(2) 肩・指・足の運動 …… 関節の柔軟性を高めて動き易くします。

- | | |
|---------------------------|-------|
| ① 右手で左の肩をトントン叩く | 5～10回 |
| ② 左手で右の肩をトントン叩く | 5～10回 |
| ③ 両手を前に出して合わせ、腕をゆっくり上げる | 5秒持続 |
| ④ 両手を胸の前で合わせ、手首を左右に倒す | 5秒持続 |
| ⑤ 両手の指を折って左右同時に1から10まで数える | 5～10回 |
| ⑥ 坐った状態で腰を浮かせて左右に振る | 5～10回 |
| ⑦ 坐った状態で左右の足を交互に胸まで持ち上げる | 5～10回 |
| ⑧ 両手で腿をトントン叩く | 5～10回 |
| ⑨ 足首を立てて膝を前に伸ばす。次いで左側を …… | 5～10回 |
| ⑩ 坐ったままの姿勢で両足を前に出し、足首を曲げる | 5～10回 |
| ⑪ 手を背中の後で握り、上げ下げをする | 5～10回 |
| ⑩ 両手を前に出し、グー・パーを繰り返す | 5～10回 |

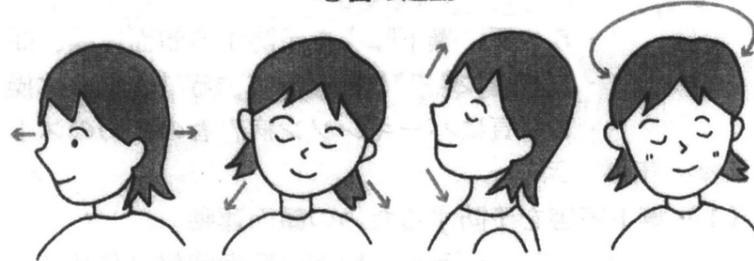
● お口の体操

① 深呼吸



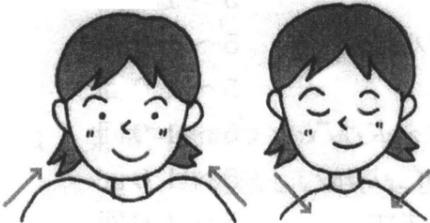
鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて、口をすぼめて吐く

② 首の運動



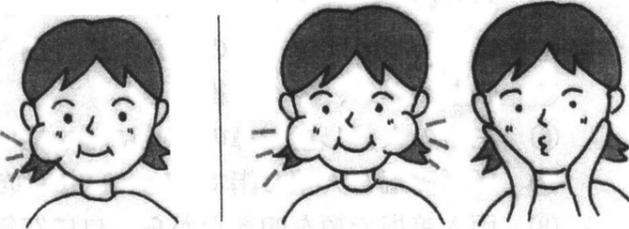
1) 左右を向く 左→正面→右→正面
2) 左右に傾ける 左→正面→右→正面
3) 上下を向く 下→正面→上→正面
4) 回す 左回り→右回り

③ 肩の運動



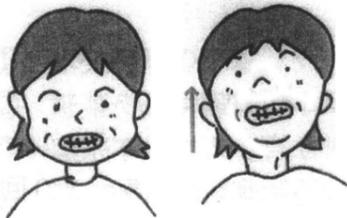
1) ゆっくり上げ、ストンと下ろす
2) 腕を回す 前回し→後回し

④ 頬の運動



1) 片方ずつ頬を膨らませる 左→右
2) 両方膨らませて両手をあて、ぶっとつぶす

⑤ 顔の運動



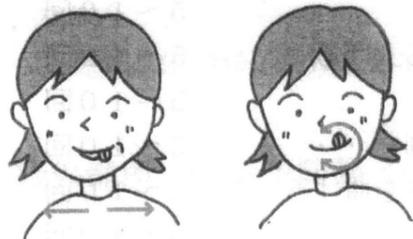
1) 口を尖らせて「ウー」
2) 口を横に広げて「イー」
3) 上を向いて口を横に広げて「イー」

⑥ 耳下腺マッサージ



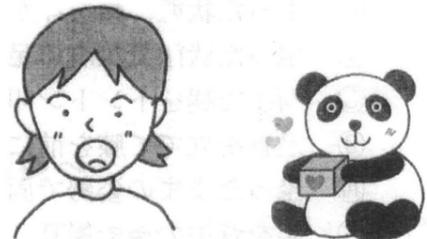
両手を頬にあて、ゆっくり円を書くようにマッサージ 前回し→後回し

⑦ 舌の運動



1) 前に出す
2) 左右に動かす
3) 唇をゆっくりなめる

⑧ 発音



大きな声で、ゆっくりと口や舌を動かす
「バ」「タ」「カ」「ラ」
「パンダのたからもの」

パーキンソン病患者のためのストレッチ体操

<体操を効果的に行うための4つのポイント>

1. 決して無理をしない（伸ばし過ぎたり、疲れを残さない）
2. 反動やはずみをつけない（ゆっくりと、苦にならない痛みを感じる程度に伸ばす）
3. 伸ばしている間も息を止めない
4. 筋肉を最大に伸ばす少し手前で10秒くらい止める

① あお向けに寝て両手を腰の上で組む。全身の力を抜く。



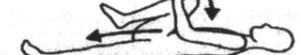
肘を伸ばしながら腕を上げる。背筋を伸ばして胸を伸ばす。



② あお向けに寝て力を抜く。



片膝を両手で抱え胸のほうへ引き寄せる。反対側の足は伸ばす。



③ あお向けに寝て両膝を立てる。



そのまま膝を左（右）にゆっくり倒す。胸、腰を伸ばす（両肩を床から離さない）。



④ あお向けに寝て両膝を立てる。左（右）足を上に組む。



上に乗せた足で下の膝を押さえる。腰を中心に伸ばす。



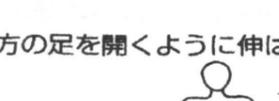
⑤ 足を伸ばして左（右）足を右（左）足の膝の上にさせる。



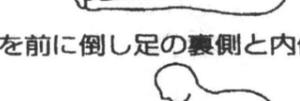
下になった膝の裏側が伸びるように体をゆっくり前に倒す。



⑥ 両足を伸ばし片方のつま先にタオルをかけ足先が反るように引く。ふくらはぎを伸ばす。



体を前に倒し足の裏側と内側を伸ばす。



⑦ 片方の足を開くように伸ばして座る。



肘を伸ばし胸を反らす。できれば上を向きあごを上げる。



⑧ 足を伸ばして座る。手先は後方に向ける。



肘を伸ばし胸を反らす。できれば上を向きあごを上げる。



図1 全身の大きな運動範囲を取り入れたパーキンソン病患者のためのストレッチング

「ぷらな川柳会」についてお知らせ

会員の松本紘一さん(筆名;松本 宏一さん)は短歌がお好きで、若い時から高名な先生に師事されて傾倒されたとお聞きしています。

この度闘病の一環として、笑いを伴う川柳を仲立ちとして皆様と交流を深める事が出来ればと、「ぷらな川柳会」を主催されました。開催要領を付記しますので、川柳を趣味とされる方または川柳を詠んでみたいと思われる方は、ドンドン交信してあげてください。

事務局

記

1、投句の形式について

体力の関係で暫くは皆様からの投句を郵送又はFAXやメールで受け、2ヶ月に一度講評を加えて交信することで交流を深めればとおっしゃっております。

体力を回復され、最終的には句会を開けるようになりますよう期待しております。

2、送付先及び送付の方法

- ・ 郵 送 …… 〒463-0814 名古屋市守山区桔梗平二丁目 203 番地
松本 紘一 (筆名: 松本 宏一)
- ・ TEL …… 052-710-9404
- ・ FAX …… 052-710-1121
- ・ メール …… harikyu-my0911@xj.commufa.jp

3、第2回締切 : 11月22日(日)にまとめて講評の予定です

題 詠 : 自由題です、今回は特に設定しません。

*投句例(第1回)を下記に紹介させていただきます;

(1)題詠 : 政権交代 (どんな世界にも ……)

・五七五で 政権交代 考える …… すっとぼけた味のある1句、「政権交代」の代りに何をもってきても1句として成り立つのがミン

・セメントの 次はジャスコか ブリジストン

…… 麻生セメント、岡田ジャスコ、鳩山ブリジストン

(2)題詠 : マニフェスト

・ マニフェスト どんな菓子かと 孫が問い

・ 「友愛」も 結構だけど 先ず生活を …… 鳩山さんの公約、「友愛」では食っていけないのも確か

(3)題詠 : 雑 詠 (自由)

・ ぼったくり ひったくりより 知能犯 …… 橋下大阪府知事の弁。けだし名言

・ 崖っぷち ああ崖っぷち 崖っぷち …… 崖っぷちなのは中小企業なのかそれとも政権なのか、芭蕉の句「松島や…」のもじり

以上

自選十首

守山区 松本宏一

アルミ缶踏み潰したる足裏の快感なればもう一度踏む

忘れずに紅梅の枝に紅梅が咲くそのあたりまえが貴重でならぬ

丈夫なる妻に恵まれわたくしはその活用を考えておる

合鍵を小さき穴に合わすときほそきはかなきあかりぞ漏るる

缶あけて犬に夕食与えれば背後に聞こゆニッポンチャチャチャ

ちろちろと舌先のみゆ原子炉の炉心溶けたる後の静けさ

いんたあねっといんたあねっとならば成仏できるか水漬くかばね

リーマンはカネがないなどうそぶいてコギヤル車内に群るもあはれ

「あのひと」と娘に呼ばれしあの人は一一般的には父といいます

また1軒コンビニ建ちてそれなりに便利といえれば便利だけれど

自選六句

緑区 山尾武史

秋風を迎へ残暑送り出し

万葉を偲び秋風竜田川

水を打つ手にバッテリー休み

夢の中元気な妻の笑い顔

いやだよと言っても病付きまとい

夢の中元気な妻の力こぶ



自 句 自 解

越 澤 博

下山して解散となる鯛雲

退職後、中日文化センターの登山教室に通いました。一通り講義が終り、実際に登山することになり、鈴鹿の鎌ヶ岳に登りました。日ごろ鍛えてないものですから結構辛く、年長でもあり、頂上に着いたのはビリでした。しかし、頂上の爽やかな空気、見事な山脈、燕の飛び交う景色、今もはっきりと浮かんできます。全員無事に下山し解散となりました。安堵感もあり、振り返ると鈴鹿の山並みと鯛雲が美しく、そのままの景色が一句となりました。

大玻璃に紅葉山あるレストラン

浅間山麓を走る上信越自動車道を良く走ります。小諸、佐久平あたりのレストランで一休みした時の作です。新しいレストランの窓は大きなガラス張りで、眺めが良く、咄嗟に浮かんだものです。玻璃（はり・ガラスの古称）。

頂上の三角点や赤蜻蛉

鈴鹿の山頂に登り付いた時、赤蜻蛉の飛び交うさまに驚きました。たちまち汗も引き、爽やかな空気を満喫しました。一步一步登りが急であればあるほど、登りつめた喜びは大きいものです。足元に三角点（三角測量の基準点に設けた花崗岩の方形の標識）がありました。頂上の三角点と赤蜻蛉の取り合わせです。

宮脇に山車倉ふたつ小鳥来る

私の家の近くに成海神社があります。その森の端の裏参道鳥居脇に山車倉二あります。人影のない静まりの中に小鳥が啼いていました。



◎ 久保田容子さんの「今を精一杯生きていたい」=若年性パーキンソンの詩=が、年末に単行本として出版されます。ぜひ、購読してください。

竹頭木屑

越 澤 博

○ 十五夜

今年は10月3日が十五夜です。ちょうど、この「会報47号」発送日になりました。十五夜は中秋の名月ともいい、陰暦8月15日の満月をいいます。一ヶ月前の初秋の満月は盆の月、一ヶ月後の晩秋（15日でなく13日）十三夜と呼んでいます。満月は毎月ありますが、特に中秋の満月は全国的に月見の行事が行われています。芋、団子、枝豆、芒など供えて、月見をしたことがあるでしょう。

陰暦8月の月の呼称を列記してみます。

- 初 月 中秋初めての月で、名月を待つ心から陰暦8月初めの月です。
- 二日月 朔（ついたち）の黒い月が初めて光を現したもので織月ともいいます。
- 三日月 秋の三日月は直立に輝いていますが、春分のころの三日月はほとんど水平に輝き、釣り舟の形にみえます。注意して見てください。また、このころの月は明（月の輝いている部分）魄（薄黒く欠けた部分）がよく見えます。
- 弓張月 弓の弦を張ったような形の月で上弦と下弦があります。
- 夕月夜 2日から7、8日ごろまでの上弦の月です。
- 待 宵 14日の月です。小望月（こもちづき）ともいいます。
- 名 月 十五夜です。芋名月、望月とも呼んでいます。良夜、無月（空が曇って名月が見えないが、ほの明るいこと）雨月（雨が降ってもどこかほの明るく風情がある）などともいいます。
- 十六夜 いざよい・名月よりやや遅れて出ることから、ためらいながら出る月の意。
- 立待月 たちまちづき。名月から少しずつ月の出が遅くなって、しかも、少しずつ欠けていくさびしい趣があります。
- 居待月 いまちづき。名月より一時間も遅い月の出で、月面の片方は大分暗くなっています。
- 臥待月 ふしまちづき。昔の人は寝所に入るのが早かったものから、このような表現があります。
- 更待月 ふけまちづき。二十日月。もう半分になっています。ごご10時ごろ出てきます。
- 宵 闇 夕方や宵のうちは月影もなく、ふかい闇に包まれています。この状態をいいます。
- 真夜中の月・二十三夜。夜半にのぼってくる月で、冷やかな感じがあります。
- 有明月 ありあけづき。夜明け、明け方の月で、ほの明かりの中に残っている月です。夜が明け、朝の空に淡くかかっている月です。

- 十三夜 陰暦9月13日の月です。豆名月、栗名月ともいいます。
- 十日夜 とうかんや。陰暦10月10日の月。私の子供のころは「とうかんやの藁鉄砲」などの遊びが残っていました。

1971年⁸~~6~~月7日 第3種郵便物認可 毎月1・6の日発行
2009年 9月 22日発行 増刊通巻第6700号
SSKA 全国パーキンソン病友の会会報・愛知県版47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。
あなたの体験が、どこかで誰かを勇気づけています。

〔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 : ikeda11009@tea.ocn.ne.jp

〈編集後記〉

猛暑、残暑も峠を越えました。しかし熱い、熱い衆議院選挙も終わったとは言え、巷では平成維新とか言われてまだまだ熱い時が続いています。

今(9月16日19時)もニュースは鳩山新総理就任で、「さあ〜っ 皆さん、日本の大掃除をしましょう！」と報じています。

「鉄は熱いうちに打て」と言いますが、今は正に熱い時。弱者に優しい政治が行われ、パーキンソン病にも一日も早く治療の目途がつくようにお願いします。

(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 越澤 博
〒458-0847 名古屋市緑区浦里1-68-508
TEL/FAX 050-3335-4970
- ・定価 : 500円