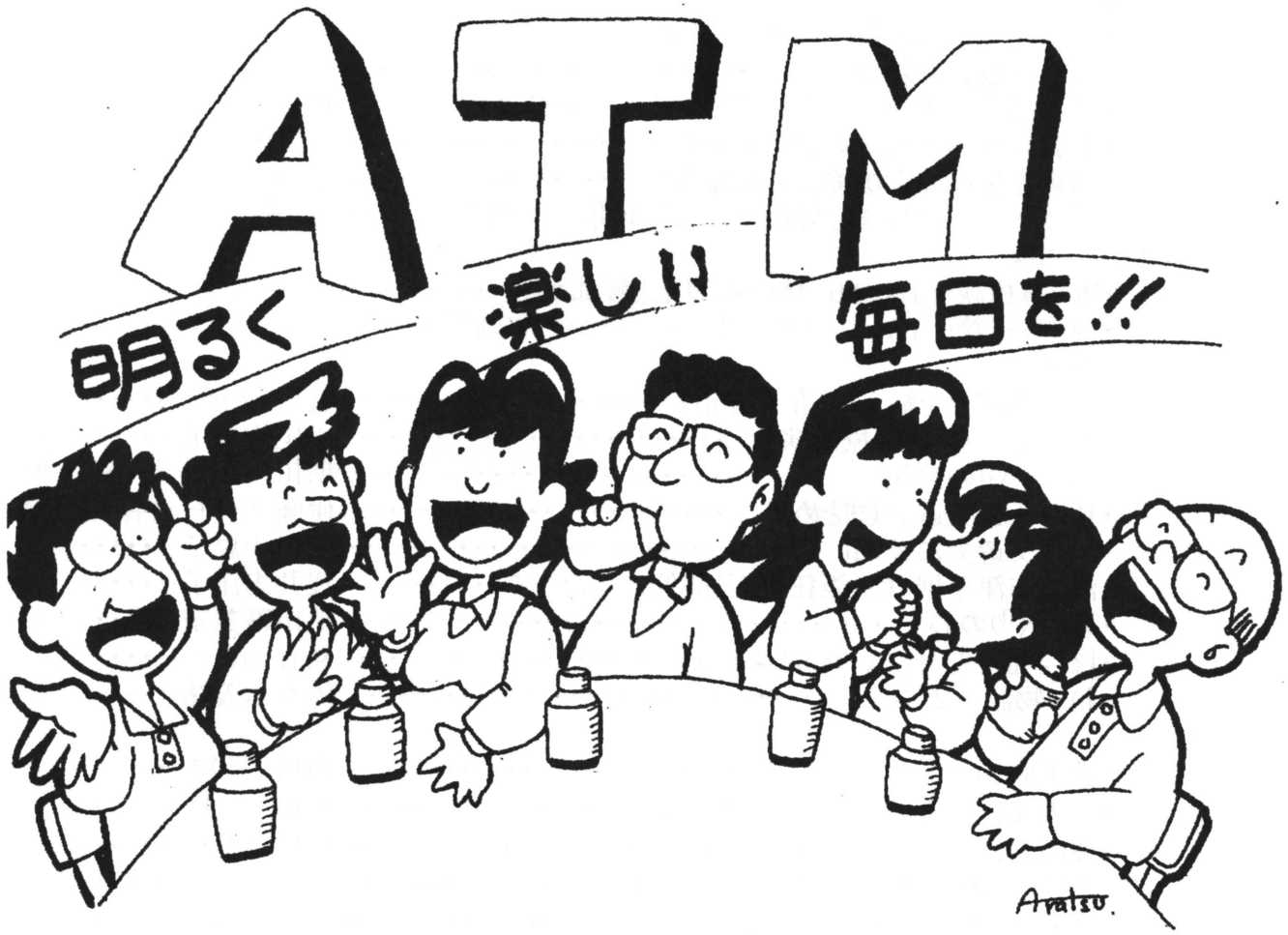
１９７１年　８月７日第３種郵便物認可　毎月１・６の日発行
２００９年１２月　１日発行　　増刊通巻６７５５号

SSKA　全国パーキンソン病友の会会報
愛知県版　４８号



今号の「薬の話」の中で、平山先生が研究に協力を求めておられます。2件のテーマは共に人体への悪影響は全く無いようです。「薬の話」と「案内」をお読みの上、賛同される方は申し込みをして下さい。別の角度から、病気を見ることができるかもしれません。

早いもので、今年も間もなく大晦日です。 そして、新しい年が我々を待ってくれています。来年はきっといいことがありますよ！ そう思い込むと、本当にそうなるような気がしてきます。

（池田）

〈1月以降の行事予定〉

・ 冬の医療講演会	：		2月20日（土）	一宮スポーツ文化センター
・ 冬の一日交遊会	：		2月開催で準備中	未定
・ 新春コンサート	：	1月15日（金）		名大付属病院ナディック
・ 音楽療法	：	1月12日（火）	2月 9日（火）	名大付属病院ナディック
・ ひまわりの会	：	1月21日（木）	2月18日（木）	熱田図書館
・ 定例役員会	：	1月 9日（土）	2月 6日（土）	東海事務所（参加自由）

目　次　　頁

〈巻頭集〉
・「笑う」ことの大切さとその効能について …… 大道 忠弘 …… 3
・薬の話（治験・貼るパーキンソン病薬） …… 平山 正昭 …… 5
・EBMとオーダーメード治療 第十一回 「幻視(2)」…… 渡辺 宏久 …… 10
〈お知らせ〉
・平山先生による「腸内検査・水素水療法」受診の案内 … 事 務 局 …… 14
・次回交遊会のお知らせ …… 後藤サヨ子 …… 16
・名大病院 ”新春コンサート”とナディックの音楽療法 … 鵜飼久美子 …… 18
・手芸教室 ひまわりの会のお知らせ …… 山尾佐知子 …… 19
・印東先生への応援検診のお知らせ …… 事 務 局 …… 20
・『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 …… 21
〈困りごと相談〉
・困り事相談ー14、16 体の右傾化と腰曲がり …… 平山 正昭 …… 22
・困り事相談ー15 セカンドオピニオンの有効利用 … 平山 正昭 …… 26
〈会員の声〉
・医療講演会を終えて（春日井市） …… 益田 利彦 …… 28
・パーキンソン病医療講演会 …… 山尾佐知子 …… 30
・とびっきりの笑顔 …… 増田 民子 …… 32
・秋の一日交遊会（まとめ） …… 伊藤フサ子 …… 34
・一日交遊会に参加して …… 細川千恵子 …… 37
・浅井志津子展（絵・能狂言面）開催に当たって …… 浅井志津子 …… 38
・思いやりの心 …… 池田冨美子 …… 40
・「行き着く先?」 はついに来たか …… 刈谷 良一 …… 42
・ねこ物語ー2，3 …… 佐々木義祐 …… 43

・嚥下直しについて …… 山田 良知 …… 46
・一人又は二人でできるリハビリ体操 …… 池田 幸夫 …… 47
・彼のおいたち …… 松尾 弘子 …… 50
・ここにも頑張っている方がおられます。…… 池田 幸夫 …… 53
・文芸コーナー ・それでも僕は生きて行く …… 南 徳英 …… 56
” ・自句自解 …… 越澤 博 …… 57
・青春のひとこま …… 佐々木義祐 …… 58
・竹頭木屑 …… 越澤 博 …… 59

「笑う」ことの大切さと その効能について

会長 大道 忠弘

「笑い」が健康にとてもいい、という話は皆さんもきっとどこかで聞いた事のある話だと思いますが、「笑う」ことによって体のどの部分が反応し、健康な状態になっていくのか？ ここまでご存知の方は少ないかもしれません。
それは皆さんが元気な証しかもしれないですね。私もそうですが、皆さんの良い体験を聞いても何かに記しておかないとすぐ忘れる事が多いですから。

1．笑うと免疫力がアップする

20才から60才までの方3時間ほど「お笑い」の舞台を観て大いに笑って頂き、その前後の血液の変化を調べるという実験がなされました。
その結果、殆どの人のナチュラル・キラー（ＮＫ細胞）が活性化されたそうです。

また、免疫力を示す「ＣＤ４」と「ＣＤ８」の比率が高い人は免疫力が下がり、逆に低い人は免疫力が上がる。つまり正常値に近づく事も分かりました。
これらは笑うことによってガン等の予防になり、また免疫力が高すぎる人に起こり易い膠原病やリュウマチの予防にも「笑い」は効果的であるということになるのです。

2．笑うと自立神経に変化が起こる

自律神経は、生命活動を維持するために必要な神経で交感神経と副交感神経がありますが、これらが絶妙にバランスを取りながら機能しています。
しかしそれは意識的にコントロール出来ないものです。しかし笑う事により、自律神経の活性化を図ることが可能になり、その切り替えの「波」が体に作用し、体にいい影響を及ぼしているそうです。

3．美容にも「笑い」は有効

「笑い過ぎると小じわが増えてくるからイヤ！」 なんて言っている方もいらっしゃるかもしれませんが、実はこれは間違いです。
顔には表情を作る筋肉が20種類以上あります。筋肉は使わないと徐々に衰え、肌のツヤや張りに悪い影響を及ぼします。

積極的に笑い、顔の筋肉をドンドン使うことによって筋肉の老化を遅らせることが出来、若さを保つ事が出来るとのことです。
これは私共も鵜飼先生に指導を頂いている音楽療法でも言われていることですが、会場で出来ても家に帰るとなかなか出来ていないのが本音です。私もこれからしっかりと実行し、良い表情になるように頑張ります。

また「笑い」はダイエットにも有効です。3分半笑ったときと早足で歩いたときと軽い筋肉運動をしたときとの消費カロリーを比較すると、笑ったときが約 11Kcal、早足で歩いたときが約 17Kcal、軽い筋肉運動は約 8 Kcal でした。笑うことは早足には及びませんが、とてもカロリーを消費する行為なのです。

私も実行します。皆さんも実行してみて下さい。
そして皆でいい表情になりましょう！

注 NK 細胞 ･･･ 体内に入ってきた腫瘍細胞やウイルス感染細胞などを拒絶する細胞のことで、先天的に持っているものだが、笑う事により増殖すると言われる。
生まれつき（Natural）の細胞障害性細胞（Killer cell）の略。

薬の話（治験 etc）

名古屋大学神経内科　平山正昭

今回パーキンソン病の治験の広告が急に出ていて我々パーキンソン病を診ている医師にも何も知らされなかったのでばたばたしましたが、今回はその治験についてお話しします。

治験の話に先立ち年末になりますので、いつも広告を載せてくださる製薬会社の方に感謝します。会の安定した運営ができています。
順位不動になりますがグラクソ・スミスクライン株式会社、ノバルティス　ファーマ株式会社、日本メドトロニクス株式会社、エフピー株式会社、ファイザー株式会社、日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社、日本イーライリリー株式会社、大日本住友製薬株式会社どうもありがとうございます。

また、講演会の際には、日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社、日本イーライリリー株式会社さんの MR さんがボランティアで助けて下さり、会の運営を高齢者で行っている友の会としては大変助かっています。土曜日なのに出ていただきありがとうございます。

さて治験についてです。薬事法の定義では、”医薬品・医療機器等の製造販売についての厚生労働大臣の承認を受けるために申請時に添付すべき資料のうち、臨床試験の試験成績に関する資料の収集を目的とする試験の実施”とあるのですが、これでは何のことかわかりませんね。
ほんとに法律の言葉はわざとわかりにくくしているようです。簡単に言うと、薬や医療機器を販売するために承認を得るために行う試験です。ここで有効であることが確かめられ安全性が明らかになると販売が許可されます。

この治験には、数々の段階があり、第Ⅰ相試験から第Ⅲ相試験まであります。まず、第Ⅰ相試験は少数の健常成人を対象として、少量の投与をして、その薬物動態や安全性を検討します。
次に、第Ⅱ相試験では、比較的少数の患者さんで、有効性、安全性、薬物動態の検討をします。この段階では、第Ⅲ相試験のために、薬の量はどのくらいがいいかとか、量を増やしたときの安全性はどうかとかを検討します。ここで、有効性を確かめ、薬のある程度の用量を決めたところで、第Ⅲ相試験に移ります。

ここでは、多数例で、偽薬などを使った二重盲検試験などを行い、薬の効果を確かめて、初めて薬の販売が許可されます。

薬の効果というのは、案外新しい薬を飲んだというだけで効いてしまうことがあるので、必ず偽薬という全く効果がないが同じ形をした薬剤も使用します。従って、患者さんはどちらを飲んだかわかりません。

さらに、治験では、二重盲検試験という方法が用いられます。先ほど、患者さんは、偽薬なのか本当の薬なのかわからないといいましたが、医者の方に、どの患者さんが偽薬かがわかっているとついつい安全性や有効性に対する医者の判断に影響が与えられるといけないので、医者の側にも患者さんがどちらの薬を飲んだのかわからないようにします。二重にわからないようにするので二重盲検試験と言うのです。

このように厳重に行うのが治験ですので、患者さんがただ自分に効くかもしれないといって、安易に参加したり止めたりする試験ではありません。
もちろん、途中参加拒否は可能ですが、最初から安易に考えると参加の際にはいろいろな手続きにびっくりするかもしれません。

厳重に行われますので、当然参加の際には、治験の間にはいろいろな治療に対する制限が入ることがあります。
たとえば、治験の間には、同じ種類の薬を増やすことはできないとか、その間には、治験を行っている医師のところで診察しなくてはならないとかいった制約を受けることがあります。また、必ずしも効くはずの薬に当たるのではなく、偽薬に当たる可能性があることも承知しなくてはなりません。このあたりは、参加するのであれば、しっかりと治験の係の人に聞いてください。

さて、今回大塚製薬で行われている治験ですが、私は全く製薬会社からどのようなことを行うのか聞いていませんので、どのような薬かわかりませんでした。
その後も連絡はなかったので先日、製薬会社に聞いたところロチゴチンという薬でした。貼付薬では現在欧米で使われているのはロチゴチンだったので、多分そうだと思ってはいましたが、少なくとも大きな治験を行うときには、その患者さんを多くみている医師には連絡があってもよかったのではないかと思います。

と言うことで、私には、今回の治験薬の情報は製薬会社からはいただいていないので、欧米で使われているロチゴチン貼付薬の欧米での効果や他の薬剤との違いをお話ししたいと思います。

ロチゴチンは、ドパミンアゴニストです。非麦角系の薬です。脂溶性のお薬です。口からも飲めるのですが、口から飲むと肝臓ですぐに代謝されてしまって効かなくなってしまいます。
口から飲んだお薬は、腸で吸収されると門脈という血管から肝臓にまず入るので、肝臓ですぐに代謝される薬は、効果のある血液濃度になりません。そのために、この薬は、口から飲むと効かないので皮膚に貼ることで、血液中に直接入るようにしました。肝臓での代謝を抑えて効果を出させる薬です。

では、薬の効果はと言うと、今のところあくまでも外国の報告ですが、他のドパミンアゴニストと大きな差はないようです。また、一時期貼付薬が結晶化してしまって吸収に問題があることがアメリカで問題になったことがあるようです。また、薬を増やせば効果があるという訳ではなくある程度で頭うちするみたいです。

利点としては、吐き気が少ないこと、口から飲めない人でも投与可能であることです。しかし、湿布薬でもよくあると思いますが、貼った部分に発疹がよくできるようです。私にわかる範囲は以上ですので参考にして参加される方は、治験センターに連絡してください。これは、主治医とは関係がないことですので、主治医に言ってもらっても困りますから自分で行ってください。

〈健康食品〉
薬品と対極にあるのは健康食品です。健康食品のことをよく聞かれますが、私の見解では、健康食品で効果のあるものはありません。
薬と違い、先ほどの治験を全く行っていないのが、健康食品です。勝手に効果があると宣伝をしていますが、実際よく健康食品のパンフレットを読むと宣伝のように何々病に効くとは書いてありません。

パンフレットには“体の調子がよくなる。しかし、それは個人によって違いがある。”とちゃんと逃げ道が作ってあります。
ヒアルロン酸は、老化すると皮膚では減少しますが、ヒアルロン酸は食べれば消化されるので、分解されてしまって皮膚でもう一回再生するという科学的証拠はありません。
脱毛の人が“髪の毛を食べたら、脱毛が直った”と言っても誰も信じないでしょうが、聞いたこともない名前の製品を聞くとこんなに皆が買ってしまうのには驚きです。
他にも、スクワレンや DNA など薬が高いという割に多くの健康食品を買ってしまう

人がいます。すべて口から取ると一度は分解されてしまいますので、もう一度体の中で合成される根拠はまったくありません。

この分を医療費に使えばもっと医療はよくなるのにと思います。ちなみに、日本の医療費は、パチンコ業界の売り上げと同じ。葬儀屋さんの売り上げは医療費の約１／2倍です。健康食品の売り上げについては、データがありません。医療費より高いでしょうか安いでしょうか？
また、数々のビタミンについても残念ながら、今のところは効果があったとする報告はありません。

一方、食品の中でも、特定機能食品は、健康商品とは違います。ヤクルトも、特定機能食品だと言うことは知っているでしょうか？
特定機能食品には、何々病に聞くとは書いてありませんが、ある症状に効果があるということは、ちゃんと証明されています。
ヤクルトの一種では、腸内細菌を整え腸の働きをよくすると書かれていますし、アミーユは、血圧が下がると書いてあります。

本当に、健康によい食品を買うのであれば、特定機能食品の中から症状にあったものを選んではどうでしょうか。

〈PS　最近の私の研究〉
少し前に、パーキンソン病の実験動物に効いたという薬を見つけたと書きました。今年の初めに論文として出したのですが、最近になって、九州大学も同様の結果を報告しました。
新聞にも出ていましたが、我々はまだネズミの段階なので発表しませんでした。一応我々の方法は、ネズミには効果があることは間違いないようです。

簡単に言うと水素水ですが、高濃度のものです。この治験は、順天堂大学を中心にもうすぐ行う予定です。
これが、うまくいったら新聞に公表しようと思います。そうしたら朗報ですね。
一方、その治験は結構難しい器械を家に置かないといけないので、もう少し簡単な方法で行えないかと考えています。
そのためにその治療マーカーとして、パーキンソン病の患者さんで重症度が悪化したり、幻覚が出たりすると上昇する物質を最近測れるようにしました。
これは簡単に測れるものなので、もし測りたい人がいれば、大学に来ていただければ、一度私に受診が必要ですが測定することができます。

また、一部の患者さんには最近腸の機能を測るようにしています。パーキンソン病には、便秘が多いと言われているのですが、たとえば４年以内から便秘になった人は、パーキンソン病になる確率が一日２回以上便の出る人の４倍だそうです。

腸の機能や腸内細菌が、もしかしたらパーキンソン病に関係があるかもしれないと考えています。小腸の機能評価や大腸から出現すると言われているガスを患者さんの息を測ることで、腸内の細菌の状態を測れるようにしました。
便秘になると腸内の細菌が異常になって大腸がんにもなりやすいとする報告もあります。まだまだこれは研究段階ですが、自分の腸の異常を知りたい人も一度大学に来ていただければ測定します。ご協力ください。

検査は簡単で採血などもないのですが、午前中食事を控えないといけないのでおなかがすいて仕方がないという人は、だめですね。
ちなみに、私も最初の実験台として、朝から時間を延長して夕方の５時まで自分の腸の調子を測りました。水しか飲めないのでやっぱりおなかがすきました。夕食がおいしかったです。

〈製薬会社へのお礼ついでに愚痴を〉
製薬会社の方々には広告の掲載をいただき感謝しています。しかし、パーキンソン病関連の製薬会社で社の方針として広告掲載は行わないと言われた企業があります。有名な日本の認知症関係の薬を出しているところです。
アメリカでは、地元のボランティアに寄付をするのは企業としての義務のように感じているところがあって、今回の広告には、アメリカ系の企業の方は、「そういった制度がありますから」と快くおっしゃってくれました。

しかし、もともと地元に還元しない大手の日本企業はどうもそのような考えは根付いていないようです。私は、アメリカという国は嫌いですが、ボランティア精神を持っていることに関しては、尊敬します。
また、日本の企業ももう少し地元還元をしてはと思っていますが、どうでしょう？

やっとたばこ税が報道されました。タバコは百害あって一利なし。財務省が反対しているようです。またニコチンの多さで税を変えようと言っていますが、ニコチンの濃度よりもタバコのCOなどが、むしろ体にとっては害になります。

EBM とオーダーメード治療

第十一回;幻視(2)

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　(36 号)
第二回；嚥下 (37 号)
第三回；日中の予期せぬ睡眠　(39 号)
第四回；パーキンソン病と心臓弁膜症 (41 号)
第五回；腰曲がり　(42 号)
第六回；排尿障害　(43 号)
第七回；流涎（よだれ）(44 号)
第八回；うつ（１）(45 号)
第九回；うつ（２）(46 号)
第十回；幻視（１）(47 号)
と回を重ねておりますが、第十一回のテーマは、「幻視(２)」です。

２，幻視の原因の続き

前号では幻視の原因として、薬剤の問題、眼の問題、睡眠の問題について触れました。幻視は、こうした外因ともとらえることが出来る原因により生じますが、パーキンソン病、それ自身によっても生じます。

パーキンソン病は、運動系以外に多彩な非運動系の機能異常を呈することは、この連載を読んでいただいている方ならご存知のことと思いますが、幻視も代表的な非運動機能異常です。一般的には長期の患者さんに認め、頻度は、発症から 10 年で 30%程度、20 年で 75%程度とされ、幻視のある方では、中脳黒質を超えてより広い範囲で大脳に病変を有している可能性があるとされています。

もちろん、幻視の原因は様々ですので、幻視が出たからといって、すぐに「病気の進行」や「認知症」と結びつける必要はありません。しかし、後述のような様々な工夫を行っても幻視の改善を認めない場合には、大脳への病変の進行を念頭に置く必要があります。また、ある程度治療可能な患者さんが多いものの、難治性の場合もあります。

３，幻視の出現する機序

幻視の原因はまだまだ解明されていません。最近の研究では、幻視のある方では視覚情報の入力がなされる後頭葉と呼ばれる場所の萎縮、もしくは機能低下を認める一方で、前頭葉と呼ばれる場所の活動が相対的に高まっていることが指摘されています。こうした結果から、ある物体を見た際にその正しい形を後頭葉で認識することが出来ず、その不完全な情報から前頭葉が誤った推定をしてしまう、大変大雑把に言えば、脳が違う物体と思い込んでしまうことが幻視の出現する機序の一つとして推察されています。

このほか、脳内、特に扁桃体、側頭葉、中脳橋被蓋核におけるアセチルコリンレベルの低下、中脳辺縁系へのドパミン過剰刺激などの関与についての報告もあります。

早期に幻覚が出現する場合には、瀰漫性レヴィ小体病やアルツハイマー病が合併している可能性、軽度の意識混濁を伴う場合には、パーキンソン病治療薬以外の薬剤、代謝、感染などが幻覚出現に関与している可能性があります。

４．パーキンソン病の幻視の対応法

幻視はその内容も程度も様々ですし、ご本人やご家族が気にするかしないかもあり、幻視があるからといって必ず薬物治療をしなければいけないわけではありません。また対応法を工夫することで幻視へ上手に対応出来ることもあります。

自分で出来ることとしては、幻視かなと思ったときには、その対象物をよりしっかりと見つめる、違う方向を見てみる、違う対象物を見つめてみるといった方法があります。また幻視が自然に消えるのを待つことが有用な場合もあります。

天井の模様や床のゴミなどが蛇や虫にみえる場合には、それが幻視であることを認識することが大切です。一旦幻視であることを理解してしまえば、気にせずに対応される方もたくさんいらっしゃいます。そのためには、自分の見ているものがおかしいと感じたら、その現象が現実であるのか、そうでないのかをご家族などに確認すると良いとされています。

幻視と思っている対象物に触れてみることも大切です。もしコードが蛇に見えたり、カーテンのシミが人の顔に見えたりして怖くて触れることが出来ない時には、ご家族の方や介護の方などと一緒に触ったり近づいたりすると良いでしょう。
幻視は夕方や暗い場所で出現することが多いので、家の中の電気を早めにつけておいたり、夜中にも消さないようにしたりするといった対応法も良いとされています。

５．幻視の治療

上記のような方法で対応が不十分な場合、またご本人やご家族が困っている場合には、色々な治療を試みていきます。

５−１．薬剤調整を行う前に

まず、感染症、脱水、電解質異常などが無いかを検討します。また、白内障や視力の低下があるならば、その対応が有用な場合もあります。夜間の睡眠の質の低下が幻視の誘因になっていることもあり、日中の予期せぬ睡眠の際に触れたような適切な不眠対策が重要になります。

５−２．薬剤の減量

抗コリン剤、アマンタジン、セレジリンを内服している方では、まずこれらの薬剤を中止します。どの薬剤も運動機能を改善する上では大切ですので、運動機能の悪化の程度と相談しながら慎重に減量、中止していきます。

これで改善が無い場合にはドパミンアゴニストを減量、場合によって中止します。ドパミンアゴニストの種類を変更することもあります。ドパミンアゴニスト中止でも症状の改善が無い場合にはレボドパの減量や中止まで考慮します。

しかし、こうした薬剤の減量により、ADL の低下をきたし、ご本人の苦痛が増えたり、介護される方の負担が増えたり、褥瘡や誤嚥をおこしやすくなったりと、マイナスの側面が大きくなる場合があります。この場合には、薬剤の減量はあきらめて幻覚に有効と言われている薬剤を追加する場合があります。

５−３．幻覚に対する治療薬

一般に幻覚に対する治療薬は程度の差はあれパーキンソニズムを増悪させる可能性がありますので、投与は慎重に行います。
欧米で最も使われている薬剤はクロザピンという非定型抗精神病薬です。昔から使われている定型抗精神病薬と呼ばれている薬は、ドパミン受容体、中でも D2 受容体を遮断することで抗精神病作用を有していました。

このため、パーキンソン病の方に用いた場合、高率にパーキンソニズムの増悪をきたしていました。しかし、最近出てきた非定型抗精神病薬は、ドパミン受容体、特に D2 受容体遮断作用は少なく、セロトニンと呼ばれる神経伝達物質の受容体、特にセロトニン 2A 受容体を遮断することで効果を発揮するため、抗精神作用を有しながらパーキンソニズムの増悪を来しにくいとされています。

クロザピンは、パーキンソニズムを増悪させることなく、幻覚や妄想を改善する作用を有しています。しかしながら、副作用として重篤な顆粒球減少症を引き起こすことがあるので、毎週の採血を必要とするなど管理も煩雑で、海外でも別の治療が模索されています。
また、日本でも統合失調症の方を対象として本年度から発売されましたが、18 週間の入院を原則必要とするなど、非常に使い勝手の悪い、また副作用の問題がある薬剤です。

他の非定型抗精神病薬としては、クエチアピンがあります。これは幻視にある程度の効果が期待できますし、少量であればパーキンソニズムを増悪させることも多くありません。しかし、クロザピンほどの効果はなく、眠気が増悪する副作用もあります。また、糖尿病の合併に留意しなければなりません。

オランザピンやリスペリドンも非定型抗精神病薬ですが、クエチアピンよりもパーキンソニズムを増悪させる可能性の高い薬剤です。ただ、少量を慎重に使うことで奏功する方がいるとされています。

塩酸ドネペジルはアルツハイマー病に対する治療薬です。パーキンソン病で幻視のある方で減少している可能性がある脳内アセチルコリンを増加させる作用があり、幻視に有用との報告があります。この薬剤も振戦をはじめとしたパーキンソニズムを増悪させる場合がありますし、排尿回数が増えたり、喉が渇いたりする場合もあります。

ただし、いずれの薬剤も残念ながらパーキンソン病の幻視としての保険適応は通っておりませんので、主治医と良く相談なさってください。

６．第十一回のまとめ

二回にわたり幻視を特集しました。幻視はまだまだ治療や対応が難しい症状です。また幻視はパーキンソン病の方全員に出るわけではなく、どんな方に出るかも予測出来ません。さらに薬剤だけではなく、他の様々な誘因もあります。

もし幻視が出現したとしても、単に薬剤の減量に走るのではなく、他の原因をしっかり考えて日常生活の工夫をするといった対応で十分な場合もあること、幻視の出現が必ずしも疾患の進行を意味しないこと、幻視が出ても落ち込まないこと、良くなる幻視もあることをご理解していただけたらと思います。

会報４８号の「薬の話」より、平山先生による検査；

腸内検査と水素水療法をご希望の方へ

事務局

1）会報 48 号「薬の話・ＰＳ私の研究」に紹介されている研究テーマは；
（1）水素水によるパーキンソン病の治療研究
（2）腸内の細菌分布状況とパーキンソン病との関係（便秘対策）

2）テーマの内容

2−1　水素水療法

（1）現在市販されている水素含有飲料水は、ペットボトルのものでは実際には水素は殆ど含まれていないようです。水素はアルミなどの容器でないとすぐになくなってしまうので、効果を発揮するためには水素の製造直後に飲む必要があります。

（2）ただし、この研究は、研究のための水素作成の機械の台数に制限があったので、共同研究ですが、まず１施設で行おうということになり順天堂大学で行うことにしました。詳しくは、順天堂大学のホームページを参考にしてください。

2−2　体の中の酸化的ストレス物質の測定

症状の重症化や精神症状が起こると上昇する物質の測定が尿で出来ます。症状の進行度を定量的に判断できる指標になるものと思われます。

2−3　腸の機能・腸内細菌とパーキンソン病との関係を確認するための研究です。腸内の細菌分布状況を知り、自分の腸の異常状態を知るものです。現在、体の中で作られている水素、メタン、一酸化炭素を測定することができます。

3）現在、名古屋大学では以下のような測定を行うことができるようになりました。

3−1　尿中の酸化ストレス物質の測定・腸内細菌と小腸機能研究

尿中の酸化ストレス物質は、前日あまり運動しすぎていない状態、たばこを吸っていない方、風邪などを引いていない方であれば、検査の測定値に影響がないので来院されれば、尿を検査することで測定できます。

3−2　腸内細菌と小腸機能の研究は、予約した測定日当日は朝から絶食の上（薬、水分は可）、約半日検査に時間がかかります。
最初に甘いシロップを飲んでもらって、後は何度も、呼気を測定するだけですので、体への負担はありません。
実際には、もし理解がいただければ、他にも自律神経の検査やにおいの検査、痛み感覚の検査も行っているので、並行して行うことができます。

費用　：まだ、保険適応はされていないため、検査費用の大部分は研究費から出されますので、酸化的ストレスと小腸機能の検査だけですと負担はほとんどありません。しかし、現在の状態を診察しないといけないので受診料は必要です。

3−3　また、他の検査も一緒に希望する時には、検査の種類によって別途検査料が生じます。だいたい各検査は、保健医療では数千円程度です。

4）平山先生への予約方法・・・平山先生は毎週水曜日が外来の診察日です。この検査は何れも平山先生ですので、申請するときは必ずご指名下さい。予約の方法には、主治医の先生から申込みして頂く方法（４−１）と、友の会を経由して申し込む方法（４−２）があります。いずれかを選択して下さい。

4−1　現在の主治医の先生から紹介して貰う方法
主治医の先生に平山医師への受診希望を伝え、主治医経由で申請書（名古屋大学病院のホームページにあります）をＦＡＸしてもらって下さい。折り返し、名大予約センターから本人宛に受診日決定の連絡が入ります。

ただし、まだまだこのシステムは開業医の先生に伝わっていないことがありますので、主治医の先生で不明の時は、友の会を経由（4−2 記載）された場合には、平山医師から直接連絡が入ります。

・申請先　　：名古屋大学付属病院　神経内科　平山正昭医師
・申請書記載事項　：申請書内に記載されていまが、名前と病名、生年月日、住所　電話番号を記入してください。

4−2　パーキンソン病友の会を経由して申請する場合の連絡先
４−１の申請書記載事項と同じ事を記入して、下記あてにFAXして下さい。
越澤　博　　TEL/FAX　：　050-3335−4970

5）現行の治療と平山先生の検査との関係
パーキンソン病の治療は、現在の主治医の先生でそのまま継続して下さい。薬も従来のものをそのままで服用を続けて下さい。

以上

次回一日交遊会のお知らせ

交遊会の運営を担当するようになってから、2月・5月・8月・11月と開催する事が出来ました。
会員さんから、「楽しかった」とのお声を頂くと、我々一同嬉しく思います。

冬の一日交遊会・お知らせ

期日 ・・・ H22.年2月に予定
会場 ・・・ 未定
時間 ・・・ 10:30～15:00 予定
内容 ・・・ 従来に準ずる

詳細は 49 号で案内します

来年も、今年に倍して盛り上げが出来ますよう頑張る所存です。来年の事を言うと鬼が笑うと申しますが、鬼にも笑って貰えるほどに楽しい交遊会を目指していきます。

来年は　2月に開催を予定しています。期日・会場は未定ですが、詳細は会報49号（2月6日発送予定）で、お知らせします。

尚、会員さんからのご希望で、30 分長く時間をとり、休憩も入れてゆったりと行いたいと考えています。よろしくお願いします。

担当　伊藤フサ子
伊藤　岳枝
後藤サヨ子

教えて！ ・・・ 服を着るとき、うまく着れない。 何か良いアイデアを教えて！

秋の交遊会の折、B さんより体が動きにくくなり、服を着るときに背中の方で丸まってしまい大変困っているの。何かいい方法をご存知の方はおられませんか？　というお話しがありました。
「孫の手」を使うというお話しもありましたが、他にそれぞれの方が何気なく工夫しておられ、「こうすると楽になるよ」というアイデアがありましたら、是非お知らせ下さい。

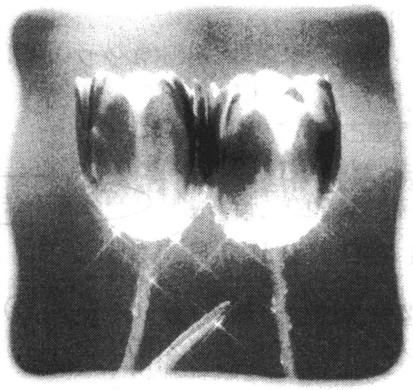
連絡先 ＝ 後藤サヨ子　　TEL/FAX　：　052－876－1636

Medtronic

明日の笑顔を

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



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月作成

名大病院　“新春コンサート”とナディックの音楽療法

中部学院大学　鵜飼久美子

ちょうど１年前は X マスコンサートに向けて、「星に願いを」を皆さんとともに一生懸命取り組んでいました。
終わった後のアンケートで、「目標があること、そして、人前で演奏することは緊張感があってよい」といったご意見があり「来年もコンサートをやりたいと思いますか？」の質問には、全員の方が「やりたい」とおっしゃいました。
という訳で、今年もすでに６月から演奏曲を「ビリーブ」と決め毎回練習を続けています。

しかし、今回は一緒に演奏するグループ―***中部学院大学・短期大学部ハンドベルクワイヤ***―の都合上、年明けとなりました。従いまして、ネーミングも“新春コンサート”と致しました。学生の演奏ですので、一流のものとは言えませんが、目の前でハンドベルの音色を味わっていただけたらと思います。同時に、入院患者さんにも、音楽でひと時を過ごしていただきたいと思い、「１月１日」や「冬景色」などをご一緒に歌う予定です。ぜひとも多くの会員の皆様にも、会場にお越しいただきたいと思います。

話は変わりますが、１１月１５日に東京・順天堂大学で第３回日本音楽医療研究会があり参加しました。「医療における音楽療法のあり方とその可能性」というテーマでしたが、パーキンソン病に関する発表も数多くあり、「タッピング課題を用いたリズム障害の評価」「音楽療法が唾液症状におよぼす効果」といった興味深いものもありました。来年は、名古屋開催で、本町クリニックの服部先生が中心になって開催予定とのことでした。

新 春 コ ン サ ー ト

とき：２０１０年1月１５日（金）午後２時３０分～３時３０分
会場：名大病院　中央診療棟２階リハビリ広場
出演：友の会の皆さん他と中部学院大学・短期大学部ハンドベルクワイヤ

ナディック音楽療法の予定

変更しました

12月　8日、1月１２日、2月９日、3月２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（鵜飼久美子）
※　留守電のメッセージには、必ずお名前とお電話番号をお知らせください

手芸教室ひまわりの会 お知らせ

涼しいというより寒くなりましたね。
皆様方お元気で、自分で自分を励ましながら頑張っておられることでしょう。
ひまわりの会１０月はお休みでしたので、何か空間が出来たみたいですね。
１２月１７日(木)も、１１月の続きをやって
年賀状用の版画やお年玉袋他、ビーズや小物を仕上げたいと思います。
自分が作る物の材料費はそのつどお支払い下さい。

- １２月１７日（木）・・・１１月の続きを仕上る。
- １月21日（木）
- ２月１８日（木）
- ３月１８日（木）

作って見たい物を教えて下さい。
出来るだけ材料を揃えて、
楽しく進めて行きたいと思います。

たくさんご出席下さいますようお待ち致しております。

◎　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

お知らせ

印東先生死去に伴い、代わって受診の応援をします

春日井市・印東クリニックの印東先生が逝去されました。これまで印東先生に受診されておられた方でこれからの受診を迷っておられる方は、名古屋大学神経内科の平山正昭先生が応援して下さいます。ご希望の方は、下記の手順で予約申込みをして下さい。

＊　医師：名古屋大学病院　神経内科　平山正昭医師
＊　外来診察日は水曜日
＊　予約の方法としては、次の２方法があります。
　①　当日、「平山先生の外来診察希望」と外来窓口に告げて予約を取って下さい。
　②　友の会を経由して、予約を取る方法
　　連絡先：越澤　博　Tel・Fax　050－3335－4970

募　集

愛知県パーキンソン病友の会運営のお手伝いをして貰えませんか？

現在の友の会も高齢化が目立ってきました。会を未来へ繋ぐためにも、是非、貴方のボランテイア精神をお待ちしています。男女年齢不問。

1、職務内容　；　主催行事の運営全般、会報の編集と発送
2、主催行事　：　医療講演会(4回)　交遊会(4回)　1泊旅行(1回)他
3、会報発行　：　年6回発行　偶数月の定例会で会員宛に発送
4、定例会　　：　毎月第1土曜日　AM10．30　～12:00　見物歓迎！
5、事務所　　：　東海市太田町天神下ノ上　1－11
　　連絡先　・　越澤　博　050－3335－4970

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

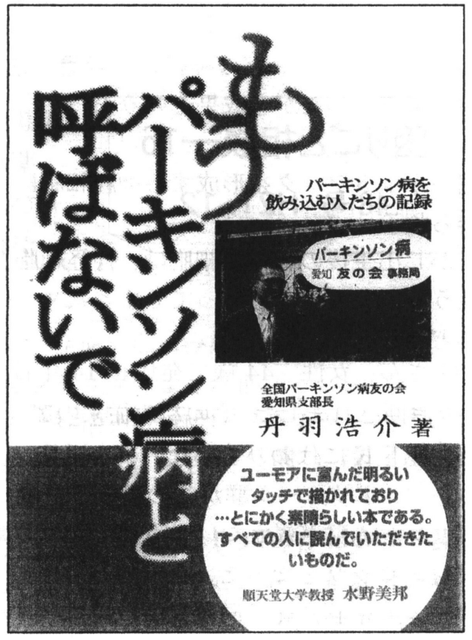
②　罹患して意気消沈している人に対しての励ましの言葉です。

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薦めします。

申込先　愛知県支部　**〒458-0847**　名古屋市緑区浦里１－６８－５０８

越澤　博　　**℡050-3335-4970**　　口座番号　**00830-2-50411**

送料含む　1冊　1,200 円



困りごと相談―14

48号　H21.12

〈相談内容〉

体の右傾化が目立ち、歩けません。DBS 手術で右傾化が止まった方もおられるようですが、治療について教えて頂けないでしょう

〈相談事例〉

1．Aさん　７２才　男性　発症して１０年　愛知県D市在住

背骨が曲がり、散歩や家の中での移動が困難です。一日交遊会に出席したいのですが、ままなりません。

2、Bさん　７８才　女性　発症して１１年　愛知県E市在住

背骨が曲がり、右手・右足にしびれを生じ歩けません。MRI 検査で脳梗塞は無い事が確認されています。

（背骨の曲がりが神経を圧迫している事も考えられます）

3、Cさん　７０才　男性　発症して１２年　愛知県F市在住

DBS 手術で体の右傾化が止まった。

困りごと相談―16

48号 H21.12

〈相談内容〉

薬が変わったら、首下がり（体の前傾）がひどくなった。服用を止めると、今度は体が動かない。薬を半分にしても同じです。

〈相談内容〉

Gさん　女性　44歳で発症し14年目　58才です。平成20年秋に心臓弁膜症と診断されました。そのため従来のアゴニストーH,Jを止めて酵素阻害薬とアゴニストKに代わりました。

薬を変更して半年～1年後頃に、首下がり（前傾化）が激しくなりました。アゴニストKを半分にしても、首下がりは治りません。思い切って止めると首下がりは治りますが、今度は体が動かなくなります。首下がり（前傾化）・無動化・弁膜症を満足する方法がありましたら、教えて下さい。

〈Cさんの薬処方の変化〉　（錠）

処方の変化	1	2	3	4	備　考
時　期	H20.10	H20.11	H21.6	H21.10	
ＥＣドパール	3	3	3	3	１日６回分割服用
アゴニストH	3	中止			弁膜症で服用止めた
アゴニストJ	2	中止			弁膜症で服用止めた
酵素阻害薬		2	2	3	
アゴニストK		4	2	0	首下がり激しい
シンメトレル	3	3	3	3	
エクセグラン	1	1	1	1	
体調変化	弁膜症と診断。	首下がりが激しい。	首下がり止まない	首下がりはＯＫ。体が動かない	

〈相談―14 と 16・平山先生からの回答〉

相談―１４と１６は共通する問題と言われ、相談―１６は「腰曲がり症」と診断されています。共通問題として回答して頂きました。

体の曲がりについてですが、この曲がり方によってピサ症候群（側方反張）とカンプトコルミア（腰曲がり症）に分かれます。

ピサ症候群は体が側方に傾くもの、腰曲がり症は前屈みになってしまうものを言います。パーキンソン病の原著には腰曲がり症のような前屈みの図はあるのですが、側方に傾いたものはなく、最近より増えてきている印象があるのでこの2つの現象は別のものではないかと考える説があります。

腰曲がり症については、病気が進行するとだんだんひどくなる人が多く、振戦が主体の方よりも固縮や無動がある方の方がより多いとされています。まだ、この原因についてはわかっていません。

またピサ症候群は、最初は精神病患者さんに精神病の薬を使ったときに、体が傾いたことから名付けられたものですが、最近特にドパミンアゴニストを使用した患者さんで急に出てきた人がいたことから話題になっています。

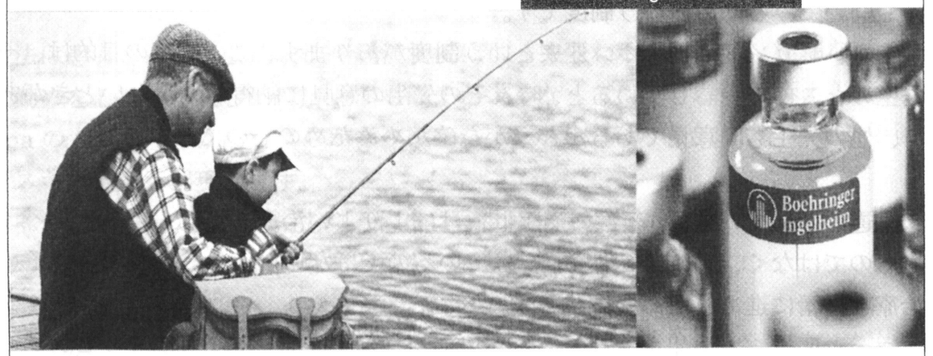
その後必ずしもドパミンアゴニストで出現するだけではないことやどのドパミンアゴニストでも出現することから、ドパミンアゴニストの副作用とばかりは言えないようです。したがって、これも原因がわかっていません。
ただ、ドパミンアゴニストを他の薬に変えたときに直ったという報告もあるため、一度アゴニストを変更するのは治療として試す価値があります。

逆に、今まで使っていたドパミンアゴニストを使っていて、副作用などで変更したときに、非麦角系の薬では悪化することもあります。
この場合には、弁膜症などで変更した場合は、もしカバサールであればペルマックスなどの副作用の少ない薬に変更するといった方法を行うことがあります。
また、なぜかはわかりませんが、ゾニサミドが効果があったとする報告もありますので試す価値があります。

定位脳手術で直ったとする報告もありますが、必ずしも100%ではありません。
今のところはどの脳外科の先生に聞いても半々だと言っていますし、どちらの脳を手術したらいいかもまだ定まってはいません。

なお、ピサ症候群も腰曲がり症もどちらも横になったときは改善することが、原則です。たとえば、前屈みや側屈に見えていても、実は骨が変形している側彎症などの場合には、薬の変更ではよくなりませんので、整形外科での治療が必要です。

Pfizer
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
本社／〒141-6017 東京都品川区大崎2-1-1 ThinkPark Tower
http://www.boehringer-ingelheim.co.jp/
Boehringer
Ingelheim

困りごと相談―15

48号　H21.12

セカンドオピニオンとは？

セカンドオピニオンという言葉をしばしば耳にしますが、実際にはどのように利用すれば良いでしょうか？

オピニオン：opinion ＝　意見　評価　所信　専門家の意見 etc の意味

〈相談者〉　愛知県パーキンソン病友の会事務局

今年の夏頃から、主治医の先生との間で意思の疎通が図れず、どうしたら良いものかと悩んでおられる方を多く見受けます。
感単に一言で片付けられる問題ではありませんが、これを解決する一つの方法として「セカンドオピニオン」の考え方が使えないかと思います。
医療相談室を利用するとか主治医を２人持つとか聞いていますが、実際にはどのように活用したらよいでしょうか？　以上

「困りごと相談―１５：平山先生からの回答」

セカンドオピニオンとは、その治療法や診断に疑問を持ったときに、一度他の先生の意見も聞いてみるために行う制度です。
大学でも、セカンドオピニオン外来という制度があります。この制度の目的は、一人の先生のところで受診していると、時々その先生の意見に納得がいかないときがあるので、他の先生も同意見であるかどうかを確かめるためのものです。

時々勘違いされていますが、次の病院に行けばよりよい治療を受けられると思って受診するのではなく、間違った治療を受けているのではないかという誤解を解きその後の治療を円滑に進めるための方法です。
マスコミも間違った情報を流していると思いますが、時々ドクターショッピングのように、自分の気にいったドクターを捜すまでいろいろな医療機関を受診する方もいますが、これは、間違った考えだと思っています。

特にこういった方は、自分の意見が通るまで主張し続けるために時間がかかり、他の患者さんがどんなに待っていてもお構いなしです。

私の個人的な意見としては、そのためにもう一度一から検査をされる場合は、度重なる場合には、これは自費になっても仕方がないかと思います。

もちろんこうした患者さんばかりではありません。実際に多くのパーキンソン病患者さんのケースは、治療の効果がなくなってきたというものです。
難病になればなるほど、残念ながら治療法は、少なくなります。さらにパーキンソン病のように、治療はあくまでも対症療法で、病気の進行を止める治療ではないので、長期になるとどうしても副作用や治療しても薬の効きが悪くなります。

その際には、疑問があれば、一度納得するために受診してその先生の治療と次の先生で治療法が違えば、そのように改善すればいいですし、一緒であれば、これは現在の治療しか今の医学では無理だと言うことで、残酷な話ですが納得するしかありません。
また、パーキンソン病の場合に、よく 15 年 20 年たってからジスキネジアや認知症が出たので何とかならないかと言った相談がありますが、相談はできますが、必ず直ると思っていただかない方がいいと思います。

日本神経学会では、治療ガイドラインを作っておりますが、まだまだ行き渡っているわけではありませんし、ガイドラインはあくまでも指針であって、専門医の中でも少しずつ違った治療を行うものです。
あくまでも、今までの過去の報告に基づき大きく違った治療法をしないためのものです。医学には、まだまだこの方法が一番ではなく、いろいろな方法の中で、どちらの方がよりいいかもしれないということまでしかわかっていません。

治療法は患者さんの社会的状況や経済状況によって変わるものです。極端な話では、会社勤めをしている場合には、いつも調子がよくなくてはいけないと訴えられれば、l-dopa の大量を早期から行うしかありません。しかし、その場合には、必ず数年後にはジスキネジアが出現します。
この部分を納得して治療してもらうには、専門医が最初に相談を受けるという非専門医からのセカンドオピニオンもあってもいいかと思っています。

最後ですが、できれば私個人の意見としては、パーキンソン病の場合には、治療が長くなるので、一度専門医に早期に診てもらって、治療法を確定してもらってから近医で受診する方がいいかと思います。
最近の相談の多くは長期治療を伴うもので、私としても対処できないものばかりです。

医療講演会を終えて

益田　利彦

１０月３１日（土）グリーンパレス春日井に於いて、講師に名大の平山正昭先生をお迎えし「パーキンソン病の病態と治療」のテーマで医療講演会を開催しました。
交通便はあまり良くない会場でしたが、１５０人席を用意していたところ超満員となり、最終１６６名の参加を得ました。春日井市・小牧市・名古屋市をはじめ西は海部郡、東は岡崎市、更に友の会では他支部の岐阜県から５人三重県から４人と、遠路からも大勢の方々の参加を頂き、無事成功裡に終えることが出来関係者として安堵しました。
開催にあたりご協力いただきました保健所・市の機関・病院及びボランテアの皆さん有り難うございました。
この講演会を、患者並びに家族及び関係者がいかに必要としているかを再認識し、これからも各地で開催したいと思います。

今回受付け担当者が、会員以外の一般出席者から貴重な聞き取り調査をしてくれましたので結果を次表に纏めてみました。今日まで何処でどれだけの患者又は関係者がいるか、どうしたらニーズに応えるかは想像の域を出ませんでした。収容規模と伝達手段にはいつも苦慮しましたが、このデーターが全てではないものの、次回からの企画に良い参考になるものと思います、気転を利かしてデーターをとって頂いた各位に感謝するとともに、今後の方針にまた、会員の皆さんの要望の参考になれば幸いと思います。

地域別参加者人数

地 域 別	会員・付添	一般者	合計	地 域 別	会員・付添	一般者	合計
春日井市	14	42	56	丹羽郡		2	2
小牧市	3	28	31	愛西市	2		2
名古屋市	14	15	29	海部郡	1	1	2
岐阜県		5	5	知立市	1		1
三重県		4	4	岩倉市		1	1
北名古屋市		4	4	江南市		1	1
岡崎市	2		2	犬山市		1	1
刈谷市		2	2	尾張旭市	1		1
清須市		2	2	瀬戸市	1		1
豊田市		2	2	（不明）		8	8
豊明市		2	2	ボランテア		5	5
東海市	2		2	合 計	41	125	166

一般参加者に聞き取り調査した結果

受付した一般参加者数 117 名

① 一般参加者の区別

項　目	人数	%
患者本人	52	51
付添い	18	17
親族	15	15
介護・一般	17	17
調査した合計	102	100
（調査出来ず）	(15)	*

②講演会を何で知りましたか

項　　目	人数	%
新聞	30	31
春日井保健所（小牧分室含）	10	10
小牧の病院	21	22
春日井の病院	15	16
名古屋の病院	9	9
（名大病院・名市大病院		
服部神経内科）		
瀬戸の病院	3	3
友の会会員の紹介	6	6
その他の箇所でチラシ	3	3
調査した合計	97	100
（調査出来ず）	(20)	*

医療講演会　グリーンパレス春日井

パーキンソン病医療講演会

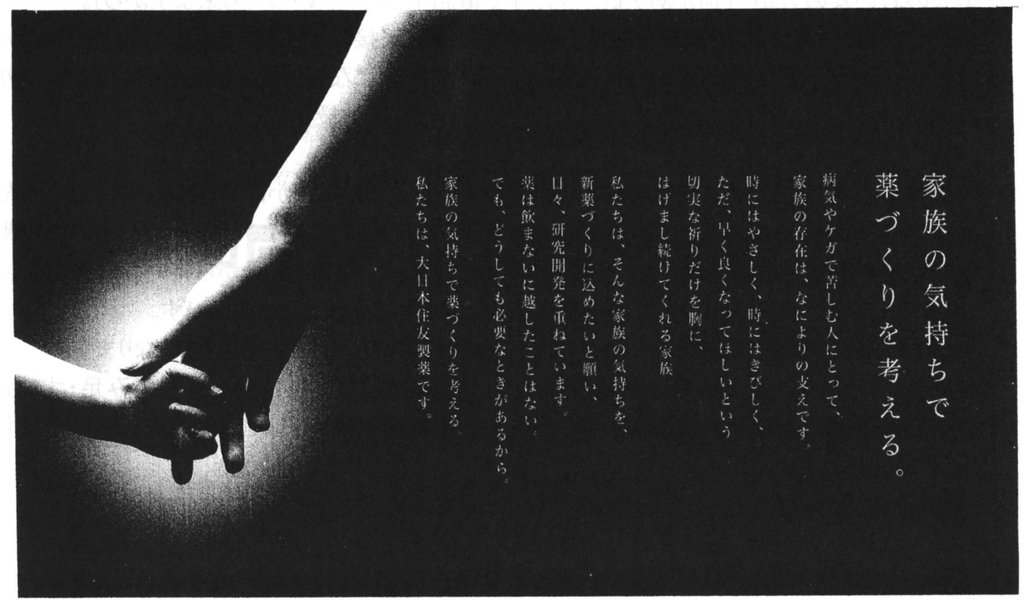
緑区　山尾　佐知子

2009年10月31日(土)　今回は春日井市のグリーンパレス春日井(勤労福祉会館)で行われました。お天気にも恵まれ、暑い陽気でした。
この会場にどれだけの人が足を運んで下さるのか、いつの場合もそうですがスタッフ一同胸が痛くなる思いでそれぞれの準備を致します。
この日はお陰様で166名の方々にご参加頂きました。スタッフ一同ホッと一息、嬉しく思い、感謝致しております。

今回のテーマは、『パーキンソン病の病態と治療』のお話を、名古屋大学の平山正昭先生にお願い致しました。いつもお忙しい中、時間を作って下さり、にっこりと笑顔でおいで下さいます。スタッフ一同心から御礼を申し上げたいと思います。本当に有難うございます。
平山先生は時間を精一杯使って、解りやすく質問にも答えて下さいます。
診察の時にはなかなかお聞きする事が出来ませんが、この医療講演の魅力は、私達が日々不安な気持ちで過す事が、少しずつ安心して過せるようになります。
この病気は一人一人症状が違いますから、もちろんお薬の種類や量も違って来ます。最後の質問の時間に自分が悩んでいる事をお聞きしたり、他の人の質問もよく聞いて何事もプラスになるように努力しましょう。

友の会では、一年を通して色んな行事を楽しんでいます。会報をよくご覧頂いて、皆に会うのを楽しみに、一人でも多く行事にご参加下さい。辛い体にむちを打って、『さぁ出発だ、あーっ』と気合を入れて出かけます。
皆さんとお会いしてる時が、一番辛い事を忘れている時ですね。

これからは少しずつ寒くなります。お互いに充分体の事は気をつけて、元気でお会い出来るように致しましょう。やはりATMですね。



とびっきりの笑顔

岩倉市　**増田　民子**

師走の声を聞くと、何気なく気ぜわしいと同時に過ぎ去った日々の事を思い出します。
平成17年3月に、脊柱管狭窄症の手術を受けた直後にパーキンソン病と告げられました。ショックで “私は何て不運なんだろう” と嘆き悲しみました。当然、うつの道をまっしぐら。

それから 3 年後、執刀医の M 先生にお目にかかる機会がありました。その時言われたお言葉、「久し振りだね～。あの時はうつ状態で顔色も悪く、何を説明しても聞いているのかいないのか？　分からない」。 でも私は言われたことは分かるのですが、きっと顔が無表情だったのでしょう。「今は良くなったね」 と、とびっきりの笑顔で喜んで下さいました。

主治医の Y 先生も、「薬の説明をしても聞いているのか、いないのか？」 私の表情が無反応なので 「今の話、分かるかな?」。 で、即座に答えました。ホッとなさった様でした。
手術後、65 才以上の一人暮らしなので、市の配食サービス(夕食だけ)をお願いしました。その時係りの方がいろいろの約束事を伝えに来てくださって、「この人、一人にしておいて大丈夫かな ?」 と思われたそうですが、後から「元気になったね！」 と、とびっきりの笑顔で喜んで下さいました。

65 才以上の一人暮らしの老人のところに、老人保健施設から時々訪問があります。その時、美人の若い女の方が 「何かありましたら、すぐ電話下さいね。いつでも来ますから」。
その施設でいろいろの行事がある度に、送迎付で優しく接して下さいました。後日談ですが、「増田さんをどうしても元気にしなければ」 と、非常に気になったそうです。後日、とびっきりの笑顔で喜んでくださいました。(この方も今は、子育て真っ最中)

健康体操の先生も、「大丈夫、無理しないでね」 と、いつも気にかけてくださいます。この先生は非常に人気の高い先生で、冗談を交えて 「間違えたら笑ってごまかす」 といった調子の冗談を交えて教室全体をとても明るい雰囲気にして、体操をしながら笑いの渦が巻き起こります。人数に限りがあるので、待機している人が数人いらっしゃるそうです。
私はこの先生の体操を、週2～3 回受けております。受講して、もう 10 年位になります。
長いことしているので、今のところは普通にやっておりますが、家に帰ると　すくみ足・すり足で転倒の危機に何度かみまわれます。その先生は美人で溌剌としておられますので、とても 74 才には見えません。
生きる勇気と希望と明るさと元気を頂き、私にとっては無くてはならない方です。

また学生時代からの友人 3 人組で、梅の花見・桜・紅葉と車であちらこちらと連れて行ってくれました。非常に心が癒されました。この時の2人は、私の心理的に良くなっていく過程を見ているので、いつもとびっきりの笑顔で喜んでくれます。
娘達も私の前では笑顔を振りまいていますが、一歩外に出ると悲しい顔になっているのではないだろうかと思うと、「可哀想に、何とかしなければ」 と気は焦ってきます。

保健センターでインフルエンザ予防接種の予約に行きますと、保健士の皆様が明るく声をかけて下さいます。保健センターの皆様にはいろいろお世話になりました。民生委員さんは、人生の知恵を与えて下さいます。

私の悪い時を知っている方々は、今の私を見て飛びっきりの笑顔で喜んでくれます。これだけ皆様が、見るでもなく見て頂いているのだと思うと、感謝の気持ちで一杯です。

これから体操に行きます。今日もいつもと変わらず、幼児をつれた若いお母さんの声が聞こえます。「これからおばあちゃん達の体操が始まるから、こちらにいらっしゃい」、「ハ～イ」ゆったりとのどかに今日一日も暮れていきます。
この病気はおかしな病で、いろいろの症状が出ては消え、消えては出る。 一喜一憂しないで、ゆっくりと付き合うより仕方がないと、この頃は思います。

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 20 3 番地
・Tel／Fax　052 （710） 1121
・携　帯　090－9934－8988

秋の一日交遊会 （まとめ）

交遊会担当幹事

街にも、赤 黄 緑と鮮やかなコントラストが観られる季節になりましたね。11 月 9 日（月）名古屋市北生涯学習センターで、今年最後の一日交遊会を開催しました。
出席者 40 名で、鵜飼先生 埜口先生をお願いしての交遊会でした。午前の部の鵜飼先生の音楽療法は、顔のマッサージ 口のトレーニングで始まりです。今回は早口言葉が入り、舌を噛みそうでした。ゆっくり始めましょう。

菊 栗 菊 栗 三菊 栗 （キク クリ キク クリ ミキク クリ）

と言います。その後は秋にちなんだ歌を 3 曲歌い、楽器に移りました。クワイヤホーンという豆腐屋のラッパとハンドベルで「星影のワルツ」の曲を演奏（？）しながら、ATM を組み込んだ「替え歌・幸せのワルツ」 を歌い楽しいひと時でした。鵜飼先生、ありがとうございました。

昼食、全員でのお話し会（詳細は別紙にて）をはさんで、埜口先生のリハビリテーション。手首 足のアキレス腱を伸ばす運動、身体をねじる運動で身体をほぐす準備運動が終ると、いよいよ風船バレーです。
風船バレーは 5 人 1 組・8 組のトーナメント戦、敗者復活戦ありで、悲鳴は出る、手を振り上げて風船ボールを打ち込む人 滑って転ぶ人 大声で掛け声を出す人 大きな笑い声等々が飛び交う楽しいひと時でした。
風船バレーでは、大道会長さんから 「ドンドンやると良い」 と勧められ、そして 「この P 病は 右に傾くと左へ戻す力が無い」 とも言われました。

今、出来るリハビリから頑張りましょう！

お茶・お菓子のテイータイムで、楽しかった交遊会も解散です。 ありがとうございました。

次回は別途ご案内しますが、平成 22 年 2 月を予定しています。期日・会場は未定ですが、詳細は 49 号会報（2 月 6 日発送予定）でお知らせします。
必ず、見てくださいね。 そして、ストレス 悩み 運動不足等を発散しに、交遊会に参加してみませんか？ 癒されること間違いないですよ。

お待ちしてま～す！

交遊会担当一同
後藤サヨ子
伊藤フサ子
伊藤 岳枝

〈別紙〉

秋の一日交遊会・お話し会のまとめ

交遊会担当幹事

昼食後、40 名が向かい合いのロの字に座って語り合いました。司会は関 和子さん。
今回はお話しの一部を紹介させて頂きました。

A さん（男性） ･･･ P 病になって、最近悲しい事と楽しい事がありました。実弟を膵臓ガン亡くしました。ガンと言われてから半年でした。
楽しい事は、日曜日に孫達と一緒に「なばなの里」 へ行ってきました。イルミネーションがきれいでしたね。でも、日曜日なのに空いていて売店も閉まっていました・

B さん（男性） ･･･ 8 年になります。ON と OFF がはっきりしている。買い物に行って、家まであと100mのところで足が動かなくなり、1持間ほど道路に坐っていました。
昨年の 10 月頃から転倒が多い。言葉が出にくくなって、家内との会話が無い。言葉の訓練に行っているが、鵜飼先生のトレーニングと全く同じです。
それと、服が着にくい。特に被り物が駄目。「孫の手」を使っていますが、何かいい方法があったら教えて下さい。

C さん（女性） ･･･ 私も動けなくなる事がある。薬が目の前の車の中のバッグにあるのに、と思っても体が動かない。最近は首から紐で薬を吊るしています。

D さん（女性） ･･･ 15 年になります。最近、一人で外出が難しくなった。服も着にくくなった。これから寒くなると厚着になるので、良い方法がありましたら教えて下さい。
アゴニスト K を飲み始めてから首下がりがひどく、服用を止めたら首下がりは回復したが、今度は体が動かなくなった。
（この問題は「困りごと相談―16」として、48 号に掲載しています）

E さん（男性） ･･･ 若い時からてんかんの治療をしている。3 年前にパーキンソン病と言われました。近頃は、手 足が震えるようになりました。

F さん（男性） ･･･ 入会して 3 年になります。マドパー1 錠/日が 2 錠になって、この春から先生から3錠にしなさいと言われたが、薬が増えるのは嫌なので2錠を守っていましたが、症状が進んでいるようなので、4 日前から 3 錠にしました。いまのところ、3 錠にしても良くはならない。何がいいのか教えて下さい。

F さんへの回答
- G さん（男性） ： 自分の飲みやすい方法で飲む事。先生にお聞きしておきます。

・ Iさん（女性）：Fさん、 薬が替わったら1週間は続けられたほうが良いと思いますよ。その日の体調にも寄っても変わります。
また新しい薬が出れば、薬の量は減らせると思います。

H さん（男性）・・・ 鵜飼先生にお聞きします。喘息の気があります。肺活量が少なくなってきて、呼吸が苦しくなっています。対策としては、吸入してクワイヤホーンを使っています。

・ Hさんへの回答 ― 鵜飼先生より
吸入の事は先生からお聞き下さい。 クワイヤホーンより、ピッチパイプで吹いて、音を出して肺を鍛えた方が良いと思います。 息を使う楽器を使うと良い。

J さん（女性）・・・ 私はメネシットだけ飲んでいます。薬がよく効くタイプですが、幻覚が出ます。その日の体調に合わせて調整しています。

K さん（女性）・・・ 一人一人症状が異なり、なんともいえないケッタイな病気ですね。 手伝って貰って、ありがとうと言いたいのに気持ちが伝わらない事があります。皆さんは気持ちの持ち方をどうしていらっしゃいますか？
やれる時にはやれる自分に感謝して、介護していただく方の気持ちを思い、一日を明るく、楽しく過ごせるように頑張りたいですね。

L さん（女性）・・・ 今日はじめて参加しました。娘と一緒に暮らしています。この病気は治らないからしんどいです。お友達も作りたいし、楽しく過ごしたいです。

M さん（男性）・・・ 初めて参加しました。パーキンソンと言われて 1 年。薬を増やしてはどうか？ と言われました。友の会に来ればいろいろな事を教えて頂き、参考にしたいと思います。
明るく、心穏やかに過ごされる会員の方々にお会いして力づけられました。今では、パーキンソンでよかったと思っています。 これからもよろしくお願いします。

N さん（男性）・・・ 53 才でパーキンソンと言われました。体力には自信があったのですが、これが自然かなと思っています。6 月に事故を起してから車は止めました。薬の副作用でしょうか？

以上

参加人員 ： 男性 18 名 ＋ 女性 22 名 ＝ 40 名 （内9夫妻）

一日交遊会に参加して

天白区 **細川千恵子**

絶好の秋日和の一日でした。私はいつも家人や友人に雨女と言われているのでうれしく、出かける用意もテキパキ出来たし、数日前よりすくみ足が出て歩行に困っていたのが嘘のようでした。
スタスタと歩けるし、ハイテンションになり、家人に「おばあちゃん、朝からルンルンね」とからかわれてしまいました。

鵜飼先生のご指導の下、大きな声で歌を歌ったり、クワイヤホーンやハンドベルという楽器を使って合奏したり、終ったときは気持ちがすっきりしてとても幸せになり、私の目には涙が出ました。
大きな声を出したのも久しぶりなので、体も心も感動したのでしょう。

午後からのリハビリは、埜口義広先生のゲーム。椅子に坐って風船バレー。
皆さん気合が入って、教室が揺れていました。どなたも 1 回は風船にタッチできたと思います。私も初めての体験でした。
皆さん、病気を忘れて時を過ごされたことと思います。

企画された役員様 ありがとう。次回も楽しみにしております。
「ためらっておられる方は、一歩を踏み出して見ませんか」という会報の言葉を見て参加しました。

皆さん、いろいろな行事や勉強会に参加して、仲間と交流しましょう。

細川千恵子さんから、下記の挨拶状とともにこの原稿が送られてきました。この挨拶文はきれいに書かれていて、充分以上のものです。紹介させて頂きます。 編集部

後藤サヨ子様、幹事の皆様
先日はお世話になりました。原稿の件ですが、パーキンソンのために文字を書くことが困難です。娘に清書をしてもらいました。
字が書けないのは辛いです。薬の調整がうまくいくとまた書く事が出来るので、その時を待っています。 細川 Ｈ２１－１１－８

～パーキンソン病罹患１０周年を迎えて～

浅井志津子展（絵・能狂言面）開催に当たって

岡崎市　**浅井志津子**

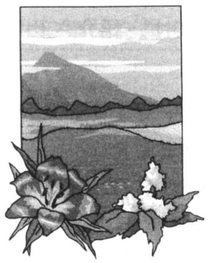
平成 22 年３月５日で、パーキンソン病と診断されて１０年になります。病気にかかって５～６年頃までは人に知られたくないという思いがありましたが、７～8 年目になると昼間でも薬が効かなくなったりして、ＯＮ・ＯＦＦが出て夜中など困るようになりました。

たまたま絵を描いたり能狂言面を打ったりしていましたので、「それらをまとめて個展をすれば、気持ちが個展にとらわれ、いろいろ嫌なことを考えずに済むかもしれない」と思うようになり、「それなら悩まされているパーキンソン病を逆手に取って、罹患十年を目標にして個展を行おう」と決めていました。

一年前に名市大でＤＢＳの手術をしました。病室が十三階で眺めが非常に良く、作品作りに没頭できて、入院することが返って嬉しい出来事になりました。

開催日が決まってからは、毎日気に入った作品が出来そうになると楽しさが増し、又会場のレイアウトを考えるだけでワクワクしたり、案内状はどうしよう？　どの絵に決めるか？　などあれこれ考えているうちに、一日一日が過ぎて行く事に感謝しています。

そんな自分勝手な作品ばかり並べての個展ですが、平成２２年２月１７日（水）～２月２１日（日）まで行いたいと思っていますので、お時間がありましたらのぞいてみてください。



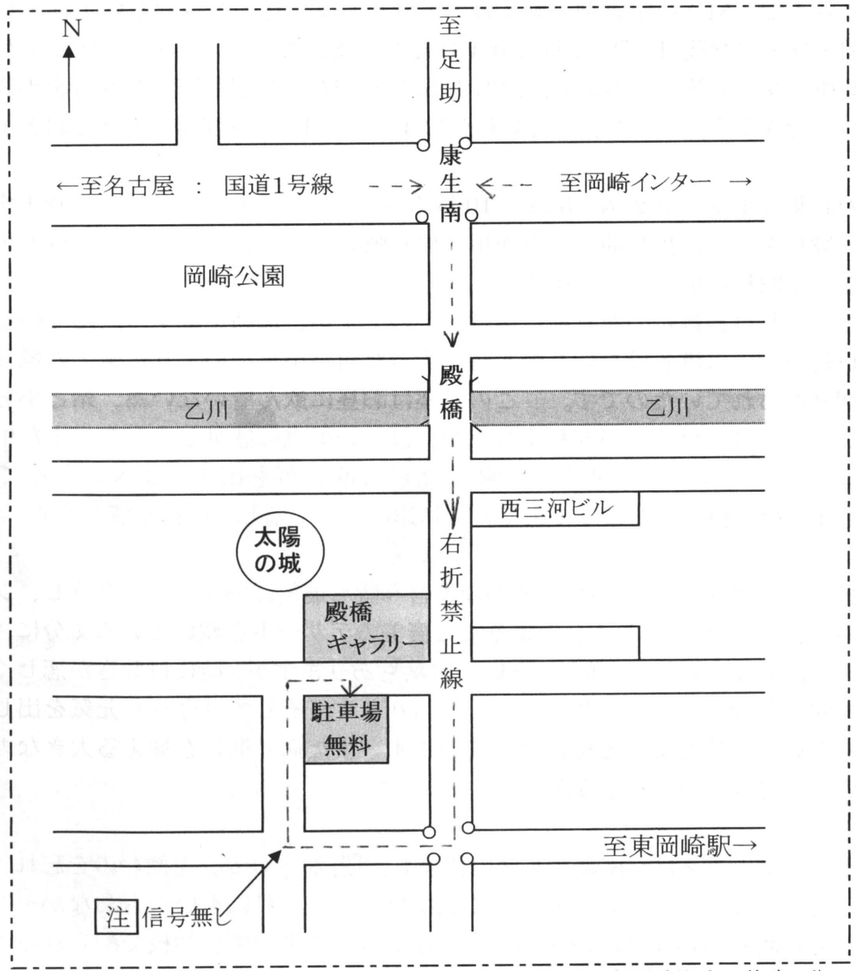
浅井志津子展（絵・能狂言面）のお知らせ

ーパーキンソン病罹患10周年を迎えてー

・会　場　・・・・　岡崎市美術館分館　殿橋ギャラリー

・期　日　・・・・　自：平成22年2月17日（木）～ 至：2月21日（日）
午前10時 ～ 午後6時 （最終日は午後5時まで）

・地　図　・・・・　名古屋方面からは康生南交差点を右折し、陸橋（殿橋）を渡って直進。途中は右折禁止のため、東岡崎駅の反対側で右折。後は図の点線の指示に従って駐車場を一周して入庫してください。



注 ： 殿橋ギャラリーから東岡崎駅まで徒歩7分

思いやりの 心

緑区　池田　冨美子

パーキンソン病を発症して 11 年になります。少しずつですが進行しているようで、今まで気付かなかった不自由さをいろいろ感じるようになりました。　罹病前は、出来るのがあたりまえで無意識にしていた着替え・歯磨き・食事・入浴・排泄等がこの頃は日毎に難しくなり、不安が募ります。　なかでもショックだったのは、毎日飲んでいるお薬の包装パックの切り口の角が指先にチクチク触れるようになった事です。
このような事はごく最近まで全く無かった事で、おそらく私の手が不自由になったせいだと思われます。　そこで初めて気が付いた事があります。

現在私は、Ｌ－dopa 製剤を朝・昼・夕食後に１錠ずつ、ドパミンアゴニストを朝・夕食後に各１錠、ＭＡＯ阻害剤を朝１錠・と骨粗しょう症の治療薬を朝１錠・ビタミンＫを朝・昼・夕食後 1 錠ずつ毎日計１０錠のお薬を飲んでいます。　デイ・サービスや保健所、友の会等のイベントに出席する時は、昼食後服用する 1 回分を小袋に入れて持って行きます。　また、家で飲む分は１週間～10 日分容器に入れておきます。

大抵のお薬は１シート２個×５段の 10 個入りです。　それを小分けする時まずシートの段の境目を前後に折り曲げると簡単に切り離せますが、最近その切り口の角が指先にチクリと触れる事が多くなりました。
ところがこれは、ほんの数日前に気付いたのですが、毎朝１錠ずつ飲んでいるエフピーＯＤ錠のシートは各段を切り離す時、尖った角が出来ないように全ての境目の角が丸く切り取られていたのです。　このお薬はお昼に飲んでいない為、殆ど小分けする機会がなくて気が付くのが遅れましたが、優しい配慮に感動しました。また中身の方もジューシー味になり、水なしで唾液だけで飲む事も出来るようになっていて、これもまた嚥下機能が弱まって来ている私達にとって嬉しい配慮を感じます。

朝食後は 5 錠飲む為お水が足りるかなと言う時も最後に廻すと間に合うし、ジューシー味の為、「よく飲んだね！」とまるでご褒美のデザートを戴いている気分にさえなります。　昔から「良薬口に苦し」という言葉もありますが、時には甘さが恋しくなり、レモン味の肝油ドロップと共に楽しんでおります。そして「今日も元気を出して頑張ろう」という気持ちになる源になっています。また病の進行を抑える大きな力にもなっているのではないでしょうか？

肝油ドロップと言えば、８歳と５歳の孫達も、「肝油ドロップを飲むのを忘れてた！」と嬉しそうに飲んでいるところをよく見掛けます。　私にもいつもおなかを空かしていて、甘い物を口にする事などめったになかった子供の頃、学校で配られるのがとても楽しみだった記憶があります。

私は昨年の３月初めからエフピー錠の代わりに他のドパミン・アゴニスト剤を飲んでいましたが、体調が悪くなり 2 ヵ月後に再びエフピー錠に戻った時に、内容がより工夫されていて名前もエフピーＯＤ錠に変わっていました。　テレビドラマの見過ぎかも知れませんが、企画会議で、患者の身になっての配慮や地震等不慮の事態でも服用出来るようにといろいろ意見を交わして下さったのではと想像して、温かさが伝わって来るような気がしました。

また以前、医療講演会で午後からの講演に朝 10 時にあわててお水も持たずに出かけた事があります。　会場のあるビルの喫茶店で昼食を摂るつもりでしたが、行きそびれた上、自販機も他の階に在った為、エレベーターで買い求めに行く体力もなく、唾液でお薬を飲んだ事が思い出されました。　あのように落ち込んでいた時、思いやりの心を感じ取る事が出来たならどんなにか気持ちも救われた事でしょう。
この病気になって、周囲のちょっとした心遣いがより身に沁みてありがたく感じられるようになりました。
感謝の気持ちを忘れないようにしたいと思っています。

「行き着く先？」はついに来たか

尾張旭市　　苅谷　良一

妻がパーキンソン病を患い約２０年、夫の私は定年退職を３年早め、５７才で退職し、早や１９年になりました。
その間、愛知県パーキンソン病友の会に入会させていただき、多くの方々から誌上で励ましやら、アドバイスを頂いてまいりました。
今日まで多くの友や諸先生からの誌上を通じて闘病の知識や病への闘いと気力を頂いてまいりました。また、前の丹羽会長様を吾が家に迎え、激励を頂き、一緒に写真を撮らせていただいたこともありました。
機関誌「友の会会報」には「妻と行きたいハワイ旅行」等、数回にわたり投稿もさせていただきました。

さて、妻の話ですが、昨年末から本年夏にかけて、深夜を中心とし考えられない行動が出るようになりました。いわゆる幻覚の仕業だと思います。
そこで、幸いといいますか、近くに特別老人ホームが尾張旭市の熱意で昨年７月建設されました。私は家で面倒をみるか、特老にお世話になるか悩みました。
デーサービスのチーフアドバイザーさん、主治医の先生に相談し、また親戚の皆さん、娘や息子等々への相談の結果、その特老へ入所させていただくこととし、本年７月に入所させていただきました。特老は現在２００人位の入所希望者の中から選んでいただいたことになります。

特老入所後約３ヶ月、生活にも慣れ“生きる気概”をもち、また年輩者等への話しかけ等で青年部や婦人会員ぐらいの気持で生活しだしました。
このような経過でもう「ハワイ旅行」や「温泉旅行」はありませんが、新たな新天地、世界で毎日を送り出しています。

最後になりましたが、パーキンソン病は恐ろしい“難攻不落”の病気ではありますが、今まで友の会から賜りました「友情」と「励まし」に感謝して、特老ホームで新たな気概と希望をもって生き抜く決意でいると思います。
今までのご指導ご支援に厚くお礼を申し上げます。

ねこ物語－（2）

（忠猫デラ）

蒲郡市　峯　海遥
（佐々木義祐）

我が家には代々ペットがいつもいて、それは猫が主体だったような気がする。
長じて、結婚し一家を成してから、女房、子供の意向も入り、それは犬になった。
これは独身時代の物語である。

ある日突然、親父殿が猫を一匹何処からか貰って帰って来た。その日は進駐軍が名付けた台風の「デラ」が土佐へ上陸した日だったので、名前は「デラ」となった。
雄猫のような気がするがそんな事はどうでもよい。この猫は生まれたばかりではなかったがためにか、なつくのに少々手こづらされたが、程なく皆になついてすっかり家族全員に可愛がられながら、且つ結構自分の地位を保っていた。

そしていつもは可愛い、可愛い猫ちゃんであったけれども、時たま機嫌の悪い時、野良猫時代を思い出したのか、爪を立てて逆らった。
我々子供たちは痛いので、爪を立てられたら頭を叩いて叱ったが、何故か親父殿だけはにやにや笑って猫を叱らなかった。胸に血が出ていたにもかかわらず　……。
そして何年か経った後、親父が急逝した。

そして、葬式も終わり一段落した後、誰かが声を上げた。「あれっ！　猫がいないよ」
家族全員で探し回った。隣近所、家々周り全部探したけれども、何処にもいなかった。
ところが、とんでもないところで見つかった。
なんと親父の書斎の植え込みの中で、ひっそりと死んでいた。みんな大騒ぎをした。
自分を一番可愛がってくれた親父と一緒にこれは殉死をしたのだと。
この猫は家族全員で丁重に葬らせて貰った。

＊　終戦直後の日本の気象は全てアメリカ軍が管理していた関係上、台風の名前はアメリカ女性の名前が付けられていました。
キャサリン台風とか、メアリー台風とかで、この夏はデラ台風が日本（土佐）に上陸した。

ねこの恩返し物語ー（3）

（神隠しの巻）

蒲郡市　峯　海遥
（佐々木義祐）

昭和四十一年五月、神戸から豊橋へ転勤となり、摂津の国より出て、三河の国の住人となった。
仕事の関係上、先に私ひとりで行ったが、まず引っ越しの準備は受け入れ先の新任地の会社の人達がやってくれた。
新しい住所は、豊川市内でJR飯田線、牛久保駅の近くにあった。

私は親父の代から転勤に慣れているが、家内は生まれて初めての県外引っ越しなので大変不安な様子であった。
始めの一週間ほど一人で寝泊りをし、外食で過ごした。兵庫県から愛知県に来て初めて知った郷土料理はアサリの酒蒸しで、それは豊橋駅前の地下の小料理屋にあった。
その僅かな間にちょっとした事件が発生した。

ある日、仕事を終えて暑い中を帰ってみると、近くの通路の端はしに工事中の砂や砂利が盛り上げて置いてあり、子供たちが遊んでいた。
何気なく見てみると、なんと子猫を砂の中に押し込めようとしているではないか！
驚いて、「いったい何をしているの、可哀相だよ」。　近づいて行くと、大きい子が取りに来るから子猫を隠しているのだと言う。
「そんな事をすると息が出来ずに死んでしまうよ」　と穏やかに話をしたら、すぐに子猫を渡してくれた。

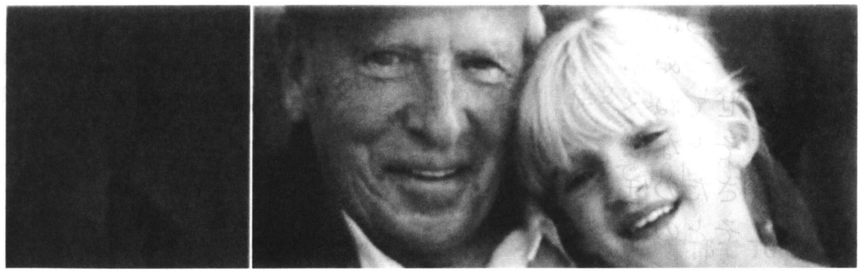
大急ぎで自宅に連れ帰り、全身を洗ってやった。眼にも鼻にも耳にも砂がいっぱい入っていた。これは危険だと思い、近くの動物病院に連れて行った。
医者が丁寧に消毒をしてくれたけれど、残念ながら片目は失明してしまった。帰りにスーパーへ立ち寄り、牛乳や食物を幾つか買って帰り食べさせた。そしてそれからは猫の世話をするのが毎日の日課となった。

ところが、一つ問題が発生した。大阪にいる女房にねこの件を報告したところ、「普段の時なら良いけれど、今回は生まれたばかりの新生児を連れて帰るから、猫が家に居ては困ります。猫の毛とか寄生虫が赤ちゃんに移ると困るから、猫は置かないで下さい」と言われ、大いに困った。

住み慣れた関西なら友達がたくさん居るから猫の引き取り手を頼めるけれど、愛知県は来たばかりで知っている人も居ないから、2,3の会社の人達に猫を貰ってくれないかと聞いたけれど、皆猫嫌いだったり、もう既に家にいたりで貰ってくれる人はいなかった。

そして女房が実家から帰る日が日一日と近づいて来た。毎日猫の世話をしながら、抱きしめながら、困った、困ったととうとうその日を迎えてしまった。
そして何時かは忘れたけれども、女房・子供を迎える少し前に我が家へ帰ると、なんとその猫はいなくなっていた。

家の周りを捜し、随分遠くまで探したがいなかった。また翌日も探したのだけれど、いなかった。
そこで私はハッと気がついた。　これは一種の恩返しであるのだと。困り果てている私を見て、猫が家出をしたのである。



嚥下直しについて

南区　山田　良知

教員を退職して５年が経ちます。家内から（本人自身も）は、「貴方の声は聞き取りにくい ・・・・・・・ 」と言われてから久しい。
教員になりたての頃は、先輩から「貴方の声は大きくてとても聞き易い」と言われていました。

ある時隣室のクラスが、授業中に壁から漏れる私の余りの声の大きさに、隣室の先生が「山田先生の話を聞こうか ？　　一同静寂　・・・・・・ 」。
そのあとの授業でその教室に赴き教鞭をとっていると、余りにも生徒の反応がすこぶる良すぎる。不審に思ってそれとなく聞いてみると、「前の時間に先生（山田）の話を聞いたんだョ」との話にギャフン！

最近になってから、以下の練習を音楽療法の如く実施する事にしました。

あかさたなは
えけせてねへ
いきしちにひ
うくすつぬふ
えけせてねへ
おこそとなほ
あかさたのほ
おこそとのほ

暇な時間を作って、大声で読みます。
（上～下、左～右に読む）

声が出にくくなってしまったのも自分の責任です。
声を出す練習からやってみよう。

昔が懐かしいなァ！
サテ、ドウカナ～？

リハビリ体操の勧め

―緑保健所―

48号　H21.12

特定疾患療養中の方と家族の集い

１人又は二人で出来るリハビリ体操

今回の「集いの会」は木全（キマタ）克己先生による１人又は２人で出来るリハビリ体操に興味を持ちました。手、指を使って脳への刺激を促す面白い体操でした。
皆様も合間をみて、徐々に行ってみて下さい。保健予防課の皆様、これからもよろしくお願いします。

緑区　池田　幸夫

１．柴田真一医師のワンポイントアドバイス　（大清水クリニック　神経内科）
最近は気候もよく、進んで体を動かしましょう。朝夕は寒いので、注意してください。新型インフルエンザの予防注射は、皆さんは基礎疾患に含まれるので12月末頃になるのではと思います。

２．講師：木全克己先生による「レクリエーションを楽しもう」

2－1　紙風船による体操 ・・・ １人で出来る
用意するもの ・・・ 紙風船、新聞紙を丸めた棒（直径２ｃｍ×長サ５０ｃｍ程度）

① 右手の手の平で10回ポンポン　→　左手の平で10回ポンポン

② 右手甲部と平部の交互で10回ポンポン→　左手甲、平部で10回ポンポン
↓
＊怒った顔をしないで笑いながらやりましょうね！・・・先生曰く
柔軟体操　：　首を左右にねじり、コリを治す

③ 右手で風船をポン　―　拍手　―　右手でポン　これを10回繰り返す
左手で風船をポン　―　拍手　―　右手でポン　これを10回繰り返す
↓
柔軟体操　：　肩を上げて降ろす。これを５回繰り返す
柔軟体操　：　両手を胸の前でにぎり、前に突き出して手首を返して頭の上に持ち上げ、背伸びをする。

④　右手で風船を高く上げ、落ちるまでに拍手する　これを10回繰り返す
　　左手で風船を高く上げ、落ちるまでに拍手する　これを10回繰り返す

⑤　右人差指で風船をポンポン　10回繰り返す　→　次いで左人差指で１０回

⑥　新聞紙棒を使って右手で紙風船をポンポンする　10回繰り返し
　　新聞紙棒を使って左手で紙風船をポンポンする　10回繰り返し
　　↓
＊うまく出来ないのは、紙風船と新聞紙棒が悪いからだそうですよ！

2－2　ペタンク様のボールを使った体操 ･･･ 指を使って２人で行う
　　用意するもの ･･･ 直径８ｃｍ程度のボールで、中に砂を入れた重量感のある
　　ものまたは類似のボール

①　２人１m間隔に別れて向き合い、ボール１個を下から相手に投げる。
　　両手で受けたボールを相手に向けて下から投げ返す　10回繰り返し

②　２人それぞれ１個のボールを持ち、同時に相手に向けて下から投げる。
　　交互に両手で掴み、相手に返球する　10回繰り返す

③　２人１m間隔に別れて向き合い、ボール１個を床に転がして相手に渡す
　　ボールを指でつかみ、同様に転がして相手に返球する　10回繰り返し

④　２人１m間隔に別れて向き合い、お互いにボール１個を床に転がして相手に渡す。ボールを両手でつかみ、同様に転がして返球する　10回繰り返し

⑤　２人２m間隔に別れて向き合い、お互いにボール１個を床に転がして相手に渡す。ボールを手でつかみ、同様に転がして返球する　10回繰り返し

2－3　「運動をしたので、おやつにドーナツを食べましょう！」と言って直径１８ｃｍ程度のリングドーナッツ（ゴム製の輪）を使った体操 ･･･ ２人で行なう
　　用意するもの ･･･直径１８ｃｍ程度のリングドーナッツ　２個
　　新聞紙で丸めた棒（直径２ｃｍ×長サ５０ｃｍ程度）

①　２人１m間隔にわかれて向き合い、リングドーナッツ１個を下から相手に投げる。両手で受けた輪を相手に下から投げ返す　交互に10回繰り返し

②　各人それぞれ１個のリングドーナッツを持ち、お互いに相手に向けて同時に下から投げる。互いに両手で掴み、相手に返す　10回繰り返す

③　お互いに２個ずつ輪投げをする　１人は棒を持ち、対するもう１人は棒に向けて２個の輪投げをする。互に持ち替えて１０回ずつ繰り返す

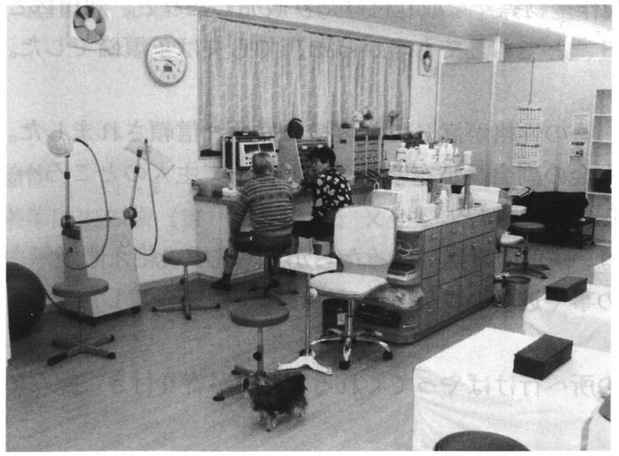
2－4　両手で「グー･チョキ・パー・拍手」のリズムをとりながら、大きな声で口を大きく開けて「紅葉」を歌う ･･･ １人で出来る

秋の夕日に　照る山紅葉
濃いも薄いも　数ある中に
松をいろどる　楓や蔦は
山のふもとの　裾模様

両手で、「グー･チョキ･パー・拍手」の４拍子でリズムをとりながら、大きな声で「紅葉」を歌う。

木全克己先生プロフィール　：　愛知県出身　日本福祉大学社会福祉学部准教授
スポーツ・レクリエーション活動の研究、指導、講演、普及を行っている。
著書に「みんなで楽しむレクリエーション・ゲーム：日本文芸社」など多数

以上



東海市の

「福山接骨院」

をご案内します

＊診療科目
･･･機能回復訓練全般
＊診療時間
午前　8:30～12:00
午後　3:30～ 8:00
休診日 ： 日･祝日
（但し、急患は受付）

＊保険適用 ･･･ 健康保険　労災保険　自賠責（事故）等該当します
＊有資格 ･････ 機能訓練指導員認定資格あり。
＊所在地 ･････ 〒477-0034　東海市養父町２－３６　（尾張横須賀駅東）
TEL：0562－32－2332

彼のおいたち

北名古屋市　**松雄　弘子**

昭和３４年４月、私の夫である彼と結婚する。丁度時も時、伊勢湾台風の後で、世の中は復興に向けてどの企業も大変忙しい日々を送っていました。
私も３５年から４４年の間に子供５人授かり、当時熱田区の神宮前商店街の中程に位置する金物小売商を営んでいた。とても小さな、小さな店舗であった。約 50 店舗位あった。この店に入る為に、家屋敷或いは田んぼや仏壇を売り払い、入店したと聞く。

夫の店も、その一人であった。夫の兄弟は４人、男ばかりの長男であり、先代の方が旅立たれたので嫁が欲しかった。
彼は非常に生真面目で、背が高く、頭も良く、手先の器用な人であった。しかも、電気の事なら何日かかってもやっていた。好きであったラジオをぶっ壊して組み立てたり、また蓄音機を修理したり、無線（ハム）に取り組んだり、愛工の電気科を出たばかりで引っ張りだこでした。愛工卒業後、名城大に入学したが、結婚ですぐに中退。

その間、いろいろな事や出来事があり、熱田区より小牧市へ、その前に師勝町へ転居した（現在の北名古屋市）。
夫３７歳頃、５人の子供と家業を営みながら、また祖母との連携も保ちながら日夜懸命に働いて、働いておりました。
建築金物（現場での工事）その製作金物等々を取り付けたり販売したりと、熱田区と師勝町とを行ったり来たりの毎日、とてもとても辛かった。でも夫は子煩悩でした。

若くしてよくやるという評判に。この性格が嵩じてお客様に好かれ信頼されました。
そういう時にひょんな事から町内会の副会長が空席だからと言って主人のところへ。
またその翌年は、北小学校の PTA の会長へと。
名古屋と師勝町との往復の間には、子供の事等はほったらかし。喧嘩の絶え間が無かった。でも、よそ様の子供さんの事や近所の事等々の手助けは一生懸命でした。

そんな人であったから「あの人の所へ行けばやってくれる」と人が寄り付き、頼みにくるようになった。
翌年、師勝町の町会の選挙があり、３９歳と若くして初当選する。
家業と町議と二足の草鞋を履いて多忙。以後えんえんと続く。そういう時であった。
町長選挙の折、議長という立場であるが故に応援演説に走り回り、苦労した。これがきっかけでパーキンソン病になる。

５期目の頃であった。何がなんだか分からない状態で頭が真っ白になり、言葉が出てこない。手が振るえ、うまく立っていられない。病院を転々とした。６期目まで町議を続け、その後は三男夫婦と四男も加わり職人さんと共に店を大きく成長させた。
やがて子供も全員独立し、今では１５人の孫に囲まれている。

その間、夫は神宮前から小牧市へと店舗を構えて約４８年間働いた。今では私共は隠居の身であります。
病気については前回主人が会報に載せた通り（４１号）でございます。現在は D サービスに週３回（火木土）、月水金は町医者へリハビリに通う日々。

最後に私は、“DBS”　の手術は成功であり、なお且つ人生を大変有意義にしてくれたと思います。これから主人と共に旅行に行こうね、そして一杯一杯美味しいものを食べたり、行ったり、見たり、聞いたりしたいと思っています。
人生最後の最後まで諦めない。

やれない事はゆっくりと、また出来なかったら助けて貰いましょう！

そして夫婦はいついつまでも愛しながら、お互いに「終わり良ければ全て良し」ということわざを、心に肝に銘じて人生を謳歌しようではありませんか？

パーキンソン病友の会のみなさんへ、
“ATM”　を取り入れて、食事の度毎に手を合わせて有りがたく頂戴しましょう。

追伸：
来年は夫の歳（寅）でもあり、又金婚式（５０周年）を迎えます。役員の皆々様、ご苦労様です。ありがとうございます。

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

病に負けず、頑張って
いる方がここにもおられますよ！

友の会の会報に関係するようになって、多くの方たちと知り合う事ができました。中でも、病に負けるものかと己の信ずる道に向かって果敢に戦っておられる多くの方がおられる事は驚きでした。
その訴え方は様々ですが、趣味の道にその思いをぶっつけておられる３名の方を今回は紹介させて頂きます。こうして元気に立ち向かっておられる事を、皆様にお伝え出来ればと思っています。

緑区　池田　幸夫

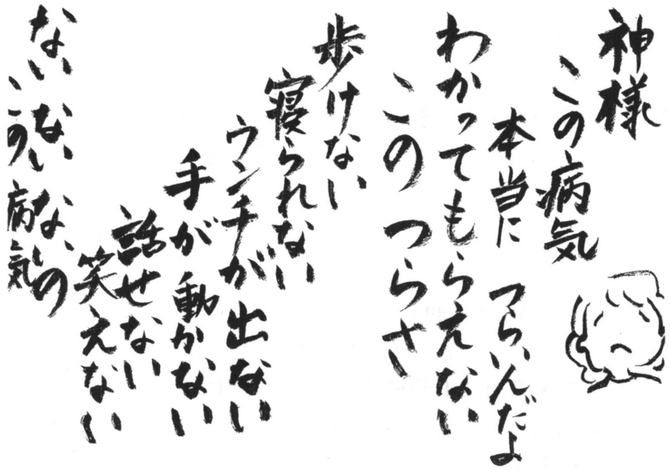
〈その１〉
愛知県にお住まいのＡさん。ご自分の絵画を通して頑張りを表現されておられます。薬の効果が短くなり、夜間は薬が無い為に苦しみに耐えながらも眠る事もできず、悶々とした毎日だったそうです。ご主人は24時間介護だと口ではぼやきながらも、献身的に介護しておられます。我々にはその苦しみをさり気無い一言で話されますが、ご夫婦ともの熾烈な戦いが感じられます。

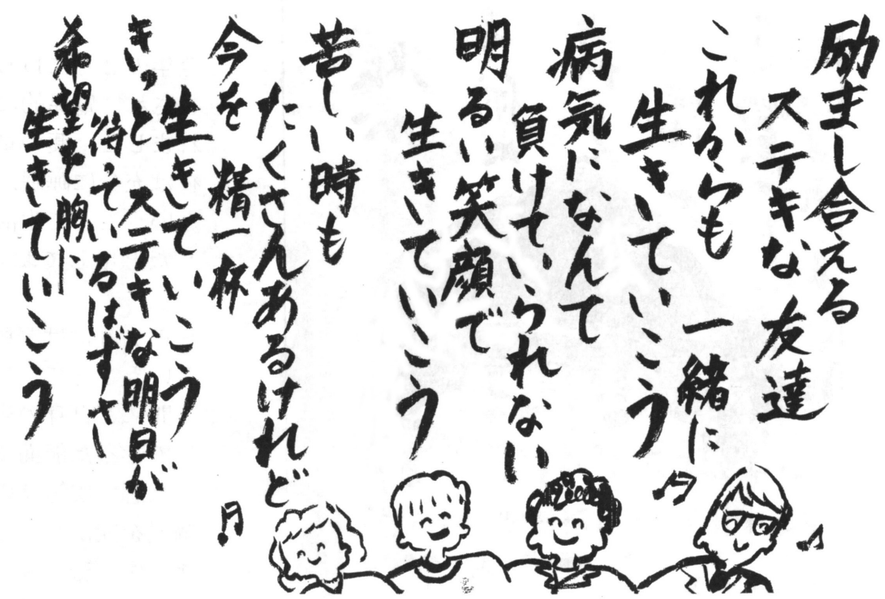
今年の２月にＤＢＳ手術をされ、驚異的な回復をされました。薬の量は激減し、夜は充分に睡眠がとれるということで生活が一変したと申しておられます。

来年２月には罹患10周年ということで、この10年の間にご自身の思いを込めて彫った能面や絵に託した思い出等々の作品で個展を開かれる予定と聞きます。苦しみを見事に転化したその作品展を、是非目にしたいものです。
（右自画像は絵手紙から）

〈その 2〉

今年の４月に縁あって岐阜県パーキンソン病友の会に出席した時に、滋賀県の会員であるＢさんの詩集を目にすることが出来ました。その詩には、病に侵されもがき苦しみながら、今を精一杯生きよう、負けるものかと必死に立ち向かう心の叫びを感じたのです。４５、４６号会報で全編が紹介されています。





Ｂ さんの詩集を読んでいて、「全ての会員の方はこういう気持ちで病に向かっておられるのか？」という思いがひしひしと伝わってきます。本当に苦しいのは患者の方ですが、介護する側の者にとっても一読をお勧めします。

〈その 3〉

Ｃさんは県外にお住まいの身で愛知県友の会の会員になっておられます。昨年、近況伺いで電話をしたのがきっかけで絵手紙を送って下さいました。

その絵手紙に　「振り向くな　振り向くな　後ろには夢がない」　と言う言葉が添えられていて寺山修二の言葉とありましたが、まさにＣさんの戦いの意志を表すこの言葉に、私は非常な感銘を受けました。

事実、夢や希望は振り返って見えるものでは無く、前に向いた時にのみ初めて見えるものなのでしょう。

今年も近況伺いで電話をしますと、当然のことながらまたまたその話になりました。その話し合いの中で、この１０年間の思いを込められた数々の絵手紙を、集大成として出版された事をお聞きしました。その数ある絵手紙の中の一端ではありますが、大きな感銘を受けた言葉を、勝手ながら皆様に紹介させて頂きます。

それでも僕は生きて行く

名東区　南　徳英

進行性で不治の病と聞けば
生きる望みが消えうせる
この世に何の未練があるのか
生きることは苦痛だ

いっそこのまま死ねたらいいのにと
思いは募る
それでも僕は生きている
思いと現実の落差に打ちのめされながら

こんなはずではなかったに
老後は好きなことを好きなように
気ままに生きてみたいと
一途に燃えた社会変革の夢も

夢多き青春の残照を一つ一つ消しながら
生きる意味を問いかけては
絶望の淵に追いやられても
それでも僕は生きている

人は生まれた時から
死に向かって生き続ける
たとえ苦痛に満ちた人生でも
命ある限り生きねばならぬ

不治の病であろうとも
日に日に身体が硬直しようとも
寝たきりになろうとも
それでも僕は生きている

それが生き地獄なら
地獄を見るのも天命かと
迷惑を承知で
それでも僕は生きて行く

生きている意味を問いながら
今日一日
明日は明日の風が吹く
己の命をいとおしみながら

それでも僕は生きて行く

自句自解

越澤　博

朝鵙に山車蔵高くありにけり

鵙高音里宮に道集まれり

鵙の声月光仮面の紙芝居

夕鵙や買物袋両の手に

鵙　（もず）　秋の澄んだ大気の中に、キーイッ、キーイッ、キイ、キイ、キイと鋭い声で鳴いています。家の近くまで来て親しみのある鳥です。洗濯物を干している時などよく聞きます。決まって天気のよいとき聞きますので、鵙日和、鵙の晴れなどと詠まれています。小鳥ですが、肉食貪欲です。よく、枳殻のトゲなどに蛙や蜥蜴などの干からびたのをみますが、鵙が捕らえたものです。鵙の贄（にえ）と言っていますが、枝先などに干からびているのを見るのは荒涼とした景色です。
山車蔵、里宮の句は私の家の近くにある成海神社で詠んだものです。月光仮面は昭和村へ行ったときの、たまたま昔ながらの紙芝居に出逢ったときのものです。買い物袋は日常生活の句です。買い物、料理、片付け、洗濯、掃除（ヘルパーさんが一日おきに来てくれます）、家事一般と妻の介護をやっている主夫の一句です。

「青春の一コマ」

蒲郡市　峯　海遥
（佐々木義祐）

先週私が関西に出張した時に名古屋から新幹線に乗った折、何と赤とんぼが一緒に乗り込み新大阪まで一緒に行ってしまいました。
そして、私の降りる時に一緒に降りました。秋の朝その事を思い出し、俳句を嗜んでいるヘルパーさんの来られた時、一句作りました。

新幹線　赤とんぼ連れ　大阪へ

そして、電車の話で盛り上がっている所でふっと青春の一こまを思い出しました。
それは、私が学生時代、当時阪急電車・神戸線の西宮北口駅から十三（じゅうそう）駅で乗り換え関西大学前駅に通学していた折の帰りのことでした。

最初は乗った車両も空いていたが進むにつれ適当に混み合って来て、私の座った隣の席に偶然素晴らしいセーラー服を着た女子高生が座りました。
私にとっては何となく良い雰囲気がしばらく続きました。ところが、ふと気づくと、いつの間にやらその彼女は眠ってしまったようで、段々私の方に上半身が倒れかかり体重をかけてきました。

さて、そのうちに私の乗り換えるべき十三駅に着きましたが、そこでハタと困りました。私が立てば、その女子学生は転んでしまう。
そして偶然ではあるが、その時点周りの乗客は次々と降りてしまい、寄り添うようにしてくっついていた二人だけが取り残され、他の乗客から見ればまるで恋人同士のように映ったことでありましょう。

そこで大分迷ったが起きていただく事をせず、黙って乗り換えをあきらめ終着の梅田駅までお付き合いをしました。駅へ着く頃になるともたれかかられていた肩から序々に体重が軽くなり、着いたら何事もなかったように彼女は静かに立ち上がり、いずこともなく立ち去って行きました。

私も何事もなかったように、帰宅しました。この時間のロスは、はたして得をしたのか、損をしたのか、論ずる必要は無いが。淡いけれども幸せな気持ちが心の中に永遠に残りました。

竹頭木屑

越澤　博

○ 留守番電話
便利なものですが困ったこともあります。最近のことですが、医療講演会の案内を中日新聞の生活欄で見たので電話したが、いつも留守で、こんなことなら電話番号など載せるな！と怒ってガチャン。私の方では、怒るまえに、名前と連絡先を告げておいてくだされば、後刻こちらから電話することができますのに・・・と。事実そうしています。事務局といっても事務員がいる訳でもなく、ここのところ一ヶ月、入院の妻の介護に昼食、夜食時に病院にいっていますので、留守にしていて申し訳ありません。同じ食事でも、私が居るのと居ないのとでは食欲に大きな差があるようで、ついつい出かけてしまいます。

○ 友の会年中行事
友の会では、こんなことをやっていますので、ぜひご参加ください。その都度、会報に発表しています。

- ４月下旬　　友の会総会と医療講演会
  午前　総会　　午後　医療講演会
- ５月、８月、１１月、２月　一日交遊会
  午前　音楽療法　　昼食後、おしゃべり会　　午後　リハビリ体操
- ６月、１０月、２月　　医療講演会
  ４月は名古屋市で行い、後３回は他の市で行います。
  ２１年度は、岡崎市、春日井市、一宮市で行います。
- １１月下旬　　一泊旅行・知多半島南端のビラ・マリーン南知多へ行きます。
- １１月～２月　　パーキンソン・デー国会請願署名運動
- 毎月実施　　・名古屋大学医学部で音楽療法
  ・名古屋市熱田図書館で趣味の会

この他、毎月第一土曜日・午前に役員会を開催。役員でなくとも、参加してみてください。そして、よろしかったなら役員としてご活躍ください。
☆　会報を年に６回発行しています。投稿をお願いします。

予告　**医療講演会・一宮スポーツ文化センター（一宮市）**

平成２２年２月２０日（土）　午後１時　～　３時

「パーキンソン病の病態と治療」

名古屋大学神経内科　平山　正昭　先生

1971年8月7日　第3種郵便物認可　　毎月1・6の日発行
2009年12月　1日発行　　増刊通巻第6755号
ＳＳＫＡ　　全国パーキンソン病友の会会報・愛知県版48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　：　ikeda 11009 @ tea.ocn.ne.jp

〈編集後記〉

10月末に春日井市で開催した医療講演会には、170名を超える方が出席されました。多くの方に助けられて、成功裡に終える事が出来ました。厚く御礼申し上げます。

11月の音楽療法で鵜飼先生が「ATMの歌」の作詞をされていました。「星影のワルツ」の曲で、その「幸せのワルツ」を歌ってみましょう。

一度限りの　人生だ
大事にしようよ　この命
みんなで　幸せの
ワルツを　歌おう
この世に生まれて　幸せだ
明るく　楽しい　毎日を

（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