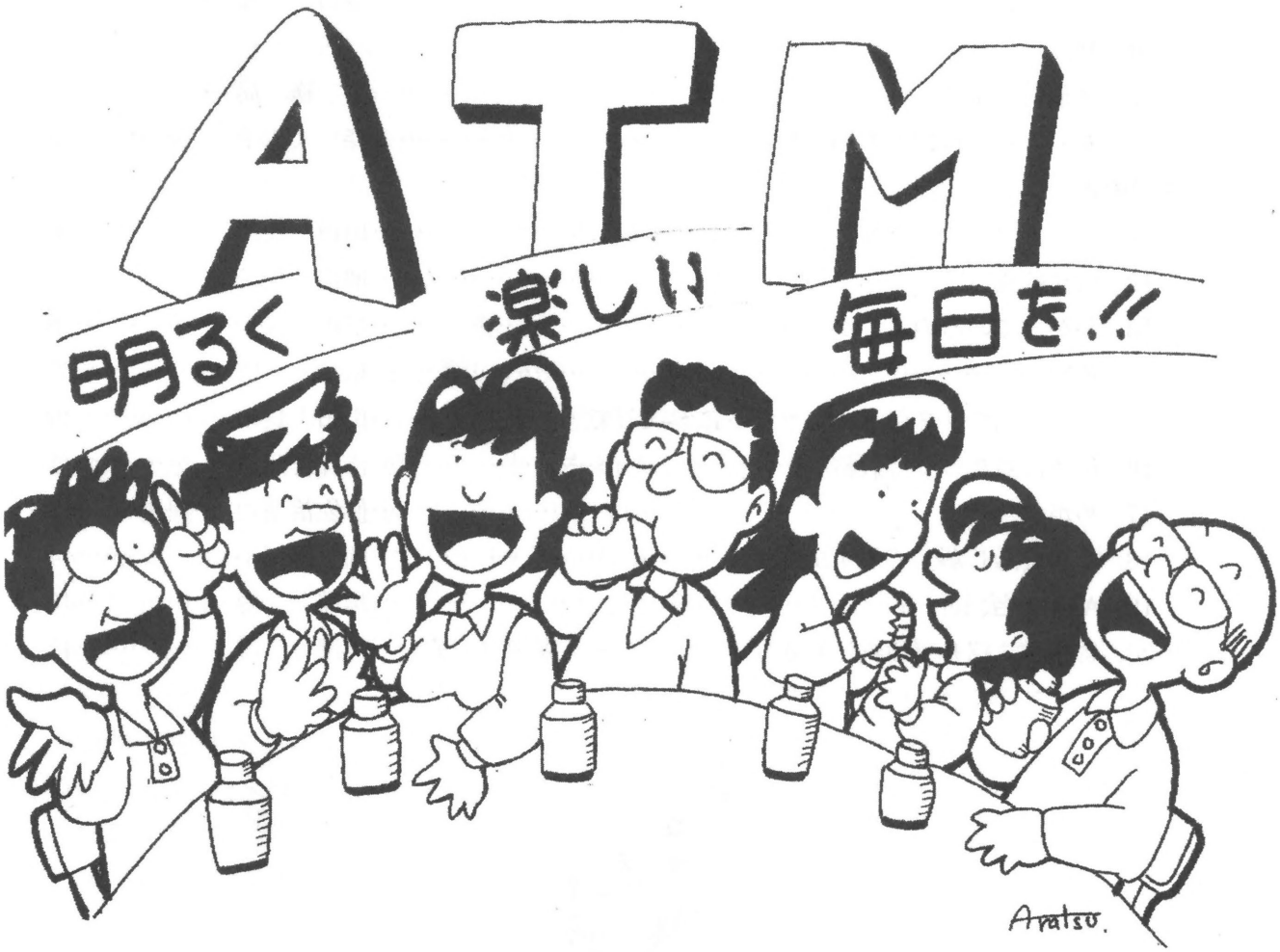
１９７１年８月　７日第３種郵便物認可　毎月１・６の日発行
２０１３年１月２９日発行　　増刊通巻第７８２３号

# SSKA　一般社団法人
# 全国パーキンソン病友の会会報
# 愛知県版　６７号



**2、3、4月の行事予定**

- 音楽療法（名大病院ナディック）　2月12日、3月5日、4月9日(火)
- 定例役員会（東海事務所　参加歓迎）　3月　2日、4月6日（土）
- 一日交遊会（北生涯学習センター3F 視聴覚室）　3月16日　(土)
- 年次総会・医療講演会（名古屋市総合社会福祉会館）　4月28日　(日)

## 〈目次〉


1. 任意の奉仕に支えられ ……益田　利彦 ……3
2. ノーベル賞受賞者山中伸弥教授となでしこジャパン ……浅井　利一 ……4
3. 医療のこぼれ話　薬は毒なのか ……平山　正昭 ……6
4. ＥＢＭとオーダーメイド治療 ……渡辺　宏久 ……12
5. クリスマスコンサートを振り返って ……鵜飼久美子 ……16
6. 生活とリハビリテーションについて（4） ……近藤　将人 ……19

**報告**

7. 秋の一日交遊会を終えて ……山本　芳夫 ……28
8. 一泊旅行の後で ……益田　　緑 ……30

**お知らせ**

9. 事務局だより ……事　務　局 ……32
10. 春の一日交遊会のお知らせ ……森　　久子 ……35

**会員の声**

11. ビラ・マリーン南知多の一泊旅行に参加して ……山田　良知 ……36
12. 成せば成る ……増田　民子 ……37
13. わかっているのにわからない？ ……増田　民子 ……38
14. 無題 ……越澤　　博 ……39
15. 名大病院クリスマスコンサートに参加して ……山田　良知 ……40
16. 年頭に当たって一人言 ……浅井志津子 ……41
17. めがね ……伊佐治靖司 ……42
18. 私ってもしかしてすず虫？ ……岡　悠紀子 ……44
19. ATM句会 ……越澤　　博 ……46
20. 寄贈本・紹介（和紙　ちぎり絵のポエジー　森岡ｹｲ子著） ‥越澤　　博 ……47

# 任意の奉仕に支えられ

会長　　益田　利彦

皆様、明けましておめでとうございます、本年もよろしくお願いします。
寒さ厳しい冬季に入り、体調を崩される方が多いように思われます、冬季にパーキンソン病の症状が悪化するとは医学書ではあまり見受けません。しかし家内の症状は厳寒期に入ると毎年悪化します、家内はオン・オフが顕著な方ですが、毎年この時期特にオフの時間が長くなるのはなぜでしょうか、単に偶然とは思えないのです。外出の機会が少ないせいでしょうか、暖房した屋内に居ても同じ症状なのは寒さではなく、空気の乾燥が影響するのではないだろうか、日照時間が影響していないだろうか、介助者としていろいろ暗中模索しております。

昨秋11月に瀬戸市の森岡ケイ子様から電話があり、自費出版した「和紙ちぎり絵のポエジー」という本を、同じ病気で悩んでいる友の会の皆さんに贈呈したい、との申し入れがありました。森岡様は65才の時パーキンソン病を発症し、病歴21年の86才だそうです。この本は、ちぎり絵に詩や俳句を取り入れた芸術の傑作で、筋肉の衰え手足の震えなど不自由なお体で創作されたものとはとても思えないただ素晴らしいの一言につきます。見本を含めて22冊贈呈していただき、12月と1月の行事に希望者に配布しました。同じパーキンソン病の罹患者が、このような素晴らしい生き方と努力されている姿は、皆さんもどんなに勇気つけられたことと思います。森岡様のご厚意に感謝申し上げます。

愛知県パーキンソン病友の会は、結成して今年3月に35周年となります。一口に35年とは言え、パーキンソン病と闘いながら会を起ち上げ、啓蒙活動・医療講演・親睦活動等、先輩たちの努力の積み上げにより会員287名のいまの会があります。この会は、患者会ですが、賛助会員、顧問の先生方を始め医療機関や製薬会社のボランテア等、多くの人のご協力により会を運営しております。
また会報は、名大の平山先生には19号から8年間51回に渡り「薬の話」を中心に投稿いただいております、 渡辺先生には36号から5年間に30回「EBMとオーダーメード治療」について投稿いただき、医療情報や知識の普及解説を頂いております。お忙しい先生方は、夜寝る暇を惜しんで我々患者会の為に執筆頂いて見えるのではと思います。顧問の神野先生は、役員会に出席して会の執行全般にご指導を頂いております。
顧問の鵜飼先生は、鈴木先生と一緒に音楽療法を平成20年2月から4年間毎月1回延べ60回指導して頂いております。さらに顧問の本町クリニックの服部院長ご夫妻には病院挙げて啓蒙活動にご協力いただいております。
これに応えるには、一人でも多く罹患者に会の趣旨を知ってもらい、正しい治療を受け、「明るく・楽しい・毎日を」をモットーに病気と付き合うことと思います。

# ノーベル賞受賞者山中教授となでしこジャパン

副会長　浅井　利一

新年初めの中日新聞に、なでしこジャパンと山中教授の記事が載っていました。読まれた方も多いと思いますが、友の会員にとっても大変興味深いものでした。

ロンドン五輪のサッカー準決勝フランス戦。宮間あや選手の無回転フリーキックは、GKのキャッチミスを誘い、こぼれたところを大儀見選手がゴールに押し込み、決勝進出を決めました。日本らしい繊細な技術の産物。

日本の習い文化（書道、華道、武道など）は型を重んじ、コツコツ練習に励んで技を極める。サッカーもそれと同じ。宮間選手の無回転キックは、そのコツコツ、努力努力の末に習得したもので、努力の天才児と称されています。

サッカー銀メダルは、個人の技術の高さだけでなく目標への準備意識の高さを佐々木監督は指摘しています。そこに参加する選手全員が、動きや予測、選手とのコミュニケーション、スタッフなどのしっかりした準備「準備」が栄光をもたらしたと評価しています。そこにはやはり、日本の素晴らしさ、個人とチーム、その一体化の開花とは言えないでしょうか。

ここからが山中教授の登場です。品質の良さで世界をリードしてきた日本工業製品を生産してきた大企業が赤字を出し、不況と必死に戦っています。そんな日本にエールを送っているのが山中教授です。なでしこジャパンに通じる強さを日本人は持っていると励ましています。

・アメリカ人はアイデアとプレゼンテーション能力にたけ、人を説得する力が強い。
　日本人は一見おとなしいが地味な実験でもたゆまず続ける力がある。コツコツと研究を続ける姿勢は科学技術の分野で日本人の強みになっている。
・日本人は勤勉さ、チームで取り組む姿勢など、研究者として重要な要素を備えている。

ここからは会のことになります。日本人の一人ひとりの個人が持つ技術の素晴らしさ、それがチームで取り組むと更に相乗効果を産み出し、飛躍的な進化、発展をもたらします。

我々パーキンソン病患者、それにかかわる方も、その研究にかかわるチームの一員ではないでしょうか。山中教授の研究に支援金を送り、応援するチームの一人でありたいと思います。



アベノミクスの政策として、緊急経済対策決定により、成長による富の創出にiPS細胞など再生医療研究促進が位置づけられ、政府の支援が決まりました。iPS細胞による臨床研究のうち、パーキンソン病は2017年～19年に開始されるとのことです。まだ少し時間がかかりますが、研究の応援者として支援金を送りましょう。

振込先　郵便振替口座　番号＝00830—2—50411
　　名義＝全国パーキンソン病友の会愛知県支部


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

# 医療こぼればなし　薬は毒なのか

名古屋大学　平山正昭

まずは、新年の挨拶を。この友の会は、何人ものボランティアで支えられています。友の会の事務局の方、また音楽療法を無料で行ってくれる鵜飼先生、また広告掲載費という形で友の会の会計に協力してくださる製薬会社の方（エフピー株式会社、協和発酵キリン、グラクソ・スミスクライン、大日本住友製薬、日本ベーリンガーインゲルハイム、日本メドトロニクス、ノヴァルティスファーマ）ありがとうございます。最近は、MRさんが講演会の手伝いもしてくれています。友の会の企画事務構成員は、患者さんとその家族です。どちらも残念ながら高齢者です。椅子を運ぶのも疲れます。MR さんはいつも休みの中ありがとうございます。今後もよろしくお願いします。

さて、今日の話に移りましょう。
よく患者さんで、薬を飲むのを嫌がる人がいます。中にはこっそり健康食品を飲んでいて、薬をなるべく飲まない人がいます。なぜこんなに薬というと飲むと毒ではないかと思うのでしょうか？薬を貰うときに、注意書きにこの薬を飲むと薬疹がでることがありますとか、時にめまいがすることがありますと書かれています。また、日本人はほとんどグレープフルーツジュースなんて飲まないのに、グレープフルーツジュースと一緒に飲まないでくださいと書かれていることがあります。また、最近はインターネット時代です。親切な娘さんがインターネットで探すと、その薬の内容を詳しく書いた添付書類というものを探すことができます。インターネットで薬の添付書類を読むと、そのなかには、ありとあらゆる副作用が書かれています。メチコバールのようなビタミン剤、これはビタミン１２です。この薬でも発疹、食欲不振、悪心・嘔吐、下痢がありますと書かれています。こんな表示をみるとやっぱり薬を飲んではいけないのかと考えるのかもしれません。でも，だから薬は危ないのでしょうか？

さて、ここに DHMO という略称の物質があります。この物質には，このような注意書きがあります。この物質を服用すると、いろいろな化学反応が進むことがあります。金属疲労を促進することがあります。固形状態で皮膚に長時間触れると皮膚に損傷を与えることがあります。保管には十分注意してください。大量に服用すると死亡することがあります。しかしこの物質を服用しないと健康に悪影響を与えます。

皆さんはこの物質を服用しますか。どうしても服用しないといけないから，飲まないといけない。それとも、こんな物質でなくもっと安全な物質を合成するべきだ。もっと安全な物質を研究開発しない医療関係者は怠けている。いろいろな意見が出るかもしれません。



この物質は dihydrogen monoxide と言います。何のことか分からないかもしれません。でも化学式の方が分かりやすいでしょうから記載すると $H_2O$ です。すなわち水なのです。皆さん毎日飲んでいて安全だと思っている物質です。でもこの記載は間違いではないでしょ。水の性質について，このように記載することができます。作用も副作用も十分分かっているので、水であっても、記載の仕方によっては劇物のように見えてしまいます。

では、健康食品などはどうですか？健康食品の売りは天然なので安全ですと言うことですね。サメのエキスとかヤツメうなぎのエキスとか。では、どんな性質があるのですか？分かっていません。だってこうしたものの広告をみるとそこには必ずこれは個人の感想です。個人によって効果がない場合があります。何人の人に効果があったのでしょう。１００人に一人。これだと効果があるとは言えませんがでも広告に間違いはないですよね。

みなさんよく天然ビタミンＣビタミンＥ配合と書かれている化粧水とかみますよね。では、天然ビタミンＣと合成ビタミンＣの違いを知っている人はいますか？ビタミンＣの構造式は分かっています。従って、この構造式の通りでない物質はビタミンＣではありません。天然と言うことは何から抽出したということでしょうから、抽出した物質の構造式が違っていたらこれはビタミンＣではありません。では違いは？この前とあるメーカーは化粧水も売っていて、天然ビタミンＣ配合と書いてあったので“天然だと違うの”と聞いたら、“ええ、値段を高くできる、よく売れるところが違います”と答えました。メーカーは実は本質を分かっているのですよ。

さて、今回は、薬を自分勝手に使用することがかえって自分の病気を早く進めてしまうという話です。

リスクというものがあります。便利なものは必ずリスクを伴います。車に乗っているとき、この社会生活で車に乗らなければ不便でしょうが交通事故に遭う危険は歩いているよりも高いでしょう。スポーツは体にいいと言いますが、運動選手で若くしてけがや心筋梗塞で突然死亡することがあります。しかし、運動しなければ肥満から生活習慣病になりやすいので、心筋梗塞になる可能性があります。リスクというものはなくすことは皆無です。

リスクをどのように許容するか。ロンドン大学のエムズリー教授は約１万分の１以下なら許容すべきとしています。これは，現代の日本で出生時に母親が亡くなる確率に近いそうです。交通事故でなくなる確率も約１万分の１とされています。これを高いか低いと思うかは人それぞれですが、嫌だと思ってもこの程度の確率は生きている上でリスクを負っているのです。

さて、リスクというときに昨年、最も話題になった言葉にリスク管理という言葉があります。特に福島で起きた原発事故の時です。福島の事故を容認する訳ではありません。しかし、あのときのマスコミは政府にリスク管理できていないと言いました。でもマスコミの対応は、実はリスク管理を口にするだけの価値もない対応だと思っています。というのは、彼らはリスクというものの存在の意味と言うことも知っていないのに、少しも勉強せずにただ対応をあげつらっているだけだと思ったからです。

寄り道になります。自然界に放射線は存在します。例えば大理石の彫像。一昨年名古屋で日本神経学会の会議が行われました。大理石の中には、その組成の影響で多くの放射線物質を含みます。ちょうど名古屋国際会議場は、見栄えをよくするために多くの大理石が使われています。そのため，福島から来た神経内科の教授がいつも放射線測定装置を持っているので、その結果をシンポジウムで話しました。では、一番高い放射線量はどこかというと、その先生が外国の学会にいくために乗った飛行機の中です。そしてその次に高いのは、実は国際会議場の外のナポレンの像あたりで散歩したときです。福島よりも名古屋の方が放射線量の高いところがあったのは驚きです。実はその先生ギリシアにも行っていたのですが、ギリシアの方が福島より放射線が多くありました。ところで、市販の放射線検出計は結構高性能です。少し前にそこら中で放射線検出計が売れたおかげで、東京都内では、そこかしこで放射線が観測されました。そしてある家から多量の放射線を発見。このとき、昔のペンキの中にそのような物質が使われていてそれが残っていたからのようです。では、それでその家から癌患者が出ましたか？病気になった人がいるのですか？マスコミが低濃度の放射線がでたと報道することで，どれだけの農産物が売れなくなったことか。それなら、放射線が効くと宣伝しているラジウム温泉は営業停止ですか？

マスコミはあるかないかで判断します。少しでも検出されれば有害であるかのような報道をしていました。つまりリスクは少しでもあれば危険なリスクにしてしまうと何でも危険になってしまうのです。しかし、リスク管理とはそういったものではありません。リスクと利点の妥協で物事を考えるということです。人間は生きている以上、常に死ぬリスクはあります。あることをする時、そのリスク以上に、それを行わないことの方が



自分にとってよくないと感じたときには，非常に少ないリスクはリスクではありません。

例えば、アスピリンという薬があります。この薬は鎮痛剤や解熱剤として使われています。この物質は、最初は柳の枝から作られました。爪楊枝に昔柳の枝を使ったそうですが、これは実は歯痛の治療として使ったようです。柳の枝のエキスを研究していくうちに、鎮痛剤として効いているのは，サルチル酸だということが分かりました。サルチル酸によって痛みはとれるが、この物質は胃炎を起こしてしまいます。そこで、さらに研究を重ねるとアセチルサルチル酸にするとその副作用が軽減されることが分かりました。サルチル酸はピリン酸とも呼ばれます。この最初のアとピリンでアスピリンが生まれました。ただ、この薬は副作用として胃炎は多いので、多分今の厳しい薬品基準なら薬として認定されていないといわれています。ですから、実はアスピリンのもう一つの副作用である血液を固まりにくくするという性質を利用して少量の使用で血液さらさらの薬として使用されています。

また、年配の方には知られているサリドマイドという薬。この薬も鎮痛剤もしくは鎮静剤として使用されていたのです。安全という名の下に妊婦の睡眠剤に用いられました。これは、リスク管理の杜撰さによるもので当時の政府の責任です。この薬には大変な催奇形性がありました。この薬には鏡像異性体というものがあります。サリドマイドの R 体は鎮痛作用と鎮静作用があるのですが、S 体には催奇形性がありました。最初にできたサリドマイドにはS体が混じっていたおかげで、妊婦が服用するとだめだったのです。しかし、現在ではR体だけにして、ハンセン病の治療薬として使用されています。ちゃんと解明されればリスク管理はできるのです。

薬剤に副作用が書いてあるのはちゃんと副作用が分かっているから書いてあるのです。このために製薬会社は、日夜実験と市販後調査という本当はやりたくないであろうことまでして、薬の安全性を高めています。医師はその情報を元に、作用がその副作用以上に利益があるから薬の処方を行うのです。健康食品がいいという危ない評論家は、副作用も知らなければ、どの程度の効果かも知らない。なぜならそのデータというのは個人の感想だからです。知識がないことをいいことに副作用はないなどと危ない話をしているだけです。つまりは，作用と副作用をよく知って使うことが本当の治療なのです。専門医はちゃんと副作用は話します。でも、副作用があるから劇薬だと患者さんが思えば治療できませんから、どんな専門医でも治せません。人間酸素を吸って生きていますが、酸素を吸う限り活性酸素が体に作られます。でも、酸素を吸わずに植物のように二酸化炭素を吸って生きることはできません。病気になったということはある意味では、その後のリスク管理をある程度は自分でしなければならないのです。副作用が少しでもある

と思って自分で誤ったリスク管理をしていたら、損をするのは自分です。格言にも羹に懲りてなますを吹くというものがあります。

PS
今回の本は、「化学物質はなぜ嫌われる」と「ゼロリスク社会の罠」を資料にして書いています。この中には他にも面白いことが書かれています。例えば，通風の原因と言われる尿酸ですが、実はほとんどのほ乳類では、尿酸オキシダーゼと言う酵素を持っているので、尿酸が上昇することはないそうです。尿酸は、抗酸化物質でもあるので、少し高い方がいろいろな病気になりにくいと言われています。また、IQ が高い人には尿酸が高い人が多いと言うデータがでています。だから、人間が賢くなったのは尿酸が高いからかもしれない。これは本当なのだろうか？

また、コーヒーには実は尿酸に変化するプリン体が含まれています。でもコーヒーを飲んでいる人の方が尿酸値は低いというデータがでています。結構，人体の体は、作用と副作用だけで簡単に判断することはできないようになっているのです。

どちらも非常に面白い本です。名古屋の図書館にはありますから、興味があれば一度読んでみてください。買っても新書なのでそれほど高い買い物ではありません。

ところで、まだパーキンソン病の MRI や MEG という最新の画像撮影や脳の機能を測る検査（視覚の検査と感覚の検査）をしています。１時間超かかります。また、便の中の細菌に何か異常がないかという検査が某メーカーとの共同研究で行えるようになりました。さらに、最近は皮膚のガスや汗から病気を診断できないかも研究していて新しい発見もでてきています。どちらも患者さんやご家族の検査ボランティアを募っています。要するに検査させてくださいと言うことですが、すべて痛みなどはありませんので、医学に貢献したいという方はお願いします。患者さんの家族も検査したいという理由は、便などの検査だと食生活で結構差が出てしまうので同じ食事をしている家族ならその差を少しでも小さくできるからです。実際、肉ばかり食べている人の便や汗は、野菜を食べている人とは違います。ただし、謝金はでません。残念ながら、うちの研究室は貧乏です。すでに連絡していただいた人たちには順次検査を行っています。私自身が忙しくてなかなか研究も進んでいませんが、まだまだ応募しています。よろしくお願いします。

先回の会報にも書きましたが、連絡は残念ながら私に秘書がいるわけではないので、電話をかけてもらっても対応ができません。できるとすると、水曜日は必ず外来をうちの大学院生と一緒に行っているので０５２-７４４-２６０５にかけてもらうと答えることができるのですが、絶対ではありません。他の人が出たら電話番号を伝えてもらえば、こちらからあとで連絡差し上げます。確実な方法で daikouneurolab@gmail.com にメールを送ってもらえないでしょうか。ここに電話番号を書いてもらったら、後ほどこちらから連絡します。よろしくお願いします。



視線は、いのちへ。

病を治したい。いのちを救いたい。
私たち協和発酵キリンは、
抗体医薬のリーディング・カンパニーとして、
真摯に研鑽を積み重ねています。
一分でも一秒でも早く、
世界が待ち望む新薬をお届けするために。

グローバル・スペシャリティファーマ。
抗体医薬をリードする、協和発酵キリンです。

KYOWA KIRIN

協和発酵キリン株式会社
http://www.kyowa-kirin.co.jp

# EBM とオーダーメード治療

# 第 30 回　パーキンソン病治療ガイドライン -

# 非運動症状の治療（1）-

名古屋大学神経内科　渡辺宏久

## １，はじめに

皆様あけましておめでとうございます。寒い日が続いておりますが、体調を崩されていないでしょうか？本年もどうか宜しくお願いいたします。

2013 年、本連載も 30 回目を迎えることとなりました。第 1 回の原稿を作成した日時をあらためて見直しますと、2007 年の 11 月となっていましたので、5 年以上に渡って寄稿させていただいていることになります。

本連載は、2008 年に亡くなられた丹羽浩介様から声をかけていただき開始しました。「是非頑張って続けて下さい。連載も 20 回を超えたら本にしましょう！」という丹羽元会長の言葉が今でも思い出されます。20 回を超え 30 回を迎えることが出来たので、少しは丹羽さんも褒めてくださっているかなと思っております。

前回はブレインバンクのお話をしましたが、今回からは、パーキンソン病治療ガイドライン 2011 の非運動症状に関する項目を説明していきます。どうかお付き合いください。

## ２，睡眠覚醒障害の治療はどうするか

**推奨**

1) **パーキンソン病に伴う夜間の一般的睡眠障害には催眠鎮静薬を用いる（グレード C1）。**
2) **振戦、寝返り困難などパーキンソニズムに関連した睡眠障害には睡眠前に抗パーキンソン病薬を増量し、夜間頻尿、うつ、幻覚・妄想による睡眠障害にはそれぞれに対応した治療を行う（グレード C1）。**
3) **REM 睡眠行動異常症（RBD）にはクロナゼパムを試みる（グレード C1）。**
4) **下肢静止不能症候群（RLS）にはドパミンアゴニスト、クロナゼパムを試みる（グレード B）。**
5) **覚醒障害には、夜間睡眠障害の改善と並行してドパミンアゴニストの減量を試みる（グレード C1）。**



パーキンソン病では様々な睡眠や覚醒の問題を認めることがあります。日中の予期せぬ眠気については本連載でも第 3 回にご紹介しましたが、それ以外にも、入眠困難、中途各覚醒、早朝覚醒、レム睡眠行動異常症、下肢静止不能症候群、周期性四肢運動障害、睡眠時無呼吸など様々な症状を認めることがあります。

## ３，入眠困難、中途各覚醒、早朝覚醒の病態と治療

夜間の睡眠障害を認める場合には、何が睡眠障害の原因になっているのかを考慮する必要があります。不眠の原因としては、いわゆる睡眠障害以外にも、睡眠を悪化させる夜間の頻尿、身体の痛み、パーキンソン病のオフ症状（ふるえや寝返り困難）、幻視、妄想など様々な病態が原因となっている場合があり、原因に応じた治療が必要となります。

睡眠を改善する生活習慣としては、十分に太陽光を浴びること、昼寝は良いが午後 3 時前までで 30 分以内とすること、就寝前にはアルコールやカフェインを取らないこと、規則正しい睡眠・入眠時間とすること、睡眠環境を整備することなどが上がられます。

不眠症の薬物治療としては、睡眠薬が使われます。多くの睡眠薬は、脳神経の興奮を抑えるガンマ・アミノ酪酸（GABA）の働きを助ける（強める）ことによって眠気を増強します。睡眠薬は、作用時間の長さにより、超短時間型、短時間型、中間型、長時間型の 4 種類に分けられ、組成の違いから、ベンゾジアゼピン系睡眠薬と非ベンゾジアゼピン系睡眠薬に分けられます。非ベンゾジアゼピン系睡眠薬は、ふらつきや翌日への持ち越し効果が少ないという利点があり、熟睡感が乏しい人に使われることもあります。

睡眠薬の使い方としては、寝つきが悪い入眠障害では超短時間型や短時間型を用います。夜中に目が覚めてしまう中途覚醒の場合は中間型、早朝覚醒には長時間型を用いる場合もありますが、作用時間の長い薬剤は、翌日の眠気や夜間のふらつきなどを引き起こしやすいので、高齢者やパーキンソン病の方に用いる場合には注意が必要です。

こうした睡眠薬以外にも、最近は新しい機序の睡眠薬も使えるようになってきました。睡眠には大きく２つの機序があり、１つの機序としては、脳の中に睡眠を引き起こす物質が増えることが挙げられます。これは従来型の薬剤が有する作用です。

もう 1 つの機序は体内時計です。我々の体内時計は、夜になると眠くなり、朝になったら目覚めるようにできていますが、このリズムを司っている重要な物質がメラトニンです。最近は、メラトニンの受容体に作用する薬剤（ロゼレム錠）が使えるようになりま

した。

ロゼレムは、即効性は無く、効果を発揮するまでしばらく飲み続けないといけないのですが、体内時計の調整により、自然な睡眠が構築されることが期待されます。また、ふらつき、記憶障害、依存性などの副作用が少なく、長期内服でも睡眠効果が弱くなりにくいという特長も併せ持っています。パーキンソン病でも有用性が報告されています。

睡眠を悪化させる夜間の頻尿、身体の痛み、パーキンソン病のオフ症状（ふるえや寝返り困難）、幻視、妄想に対しては、病態に応じた対応が必要です。夜間の頻尿に対しては、睡眠前の水分摂取を控える、排尿しやすいようマジックテープの睡眠着にする、ポータブルトイレを設置する、頻尿治療剤を内服するなど色々な対応方法があります。これらは本連載の第六回にもまとめてあります。

パーキンソン病のオフ症状に伴う睡眠障害については、2011 年のガイドラインには記載は無いのですが、最近出てきた長時間作用型の非麦角系ドパミンアゴニストが有用であるとする報告が出てきており、レキップ CR では、1 日 1 回朝の内服により、夜間の睡眠の質の向上や朝のオフ時間の短縮効果なども報告されています。また、今後出てくるロチゴチン製剤でも類似の報告を認めます。ミラペックスにも同様の効果があるかは今後の報告が待たれるところです。

**4，レム睡眠行動異常症**

レム睡眠行動異常症は、パーキンソン病の患者さんにおいて比較的多く認める（15-50%）症状です。人の睡眠には眠ってから目が覚めるまで複数のステージがあるのですが、レム睡眠期とは、身体は弛緩しているのですが、脳は起床時と同じような脳波を示しているステージで、夢を見ることが多いステージとしても知られています。

通常は骨格筋が弛緩しているので身体を動かすことが出来ないのですが、レム睡眠行動異常症のある方は、大きな声をあげたり、夢と同じような動き（怪我をするような体の動き）をしたり、実際に歩き回ったりすることが特徴です。

レム睡眠行動異常症は、パーキンソン病でふるえ、動作緩慢、身体の固さといったパーキンソニズムが出現する前から、認められうる症状であることが最近分かってきて、発症前症状としても注目されています。

レム睡眠行動異常症の治療としては、クロナゼパムが良く用いられます。これは抗てんかん薬として、またミオクローヌスという不随意運動に対する治療薬として用いられます。レム睡眠行動異常症にどうして効果を発揮するのかは良く分かっていないのですが、経験的に有効であることが良く知られています。

しかし、クロナゼパムは、日中の眠気が強い方、幻視のある方、認知症のある方には注意して用いた方が良いとの報告もあります。その場合には、先に述べたロゼレムやコリンエステラーゼ阻害剤などが用いられることがあり、近年、海外ではこれらの薬剤の有用性が報告されています。

**5，下肢静止不能症候群、周期性四肢運動障害**

下肢静止不能症候群は夕方から夜間にかけての安静時に下肢の不快で耐え難い異常感覚と、下肢を動 かしたいという強い衝動を自覚し、実際に動かすと不快感や衝動が軽減することを特徴とします。周期性四肢運動障害は、入眠中、主に下肢に 20〜40 秒ごとに、足関節の背屈といった運動が繰り返し起こる動きを指します。

いずれもパーキンソン病に多く認められるとも、そうでないとの報告もあり、一定した見解とはなっていません。治療の対象となるのは入眠困難など不眠に苦しんでいる場合に限られ、その場合には、ビ・シフロールや先に述べたクロナゼパムなどを用います。

**6，第 30 回のまとめ**

今回は非運動症状の中でも睡眠・覚醒障害の治療について説明をしました。睡眠と覚醒の問題は日常診療でしばしば認めます。治療の難しい場合も多いのですが、睡眠障害や覚醒障害は、日中の活動度の低下と直結する場合や、転倒など事故の誘因となる場合もあり、しっかりとした管理が必要となります。

また、レム睡眠行動異常症などは、パーキンソン病とは無関係な症状と考えているご家族や患者さんも意外に多く、十分な治療がなされていないことも時に経験します。さらに睡眠薬にネガティヴなイメージを持たれる方もあり、内服を我慢している場合も見受けられます。しかし、適切な薬剤の使用により、他の症状全般も改善することがあります。主治医の先生とよく相談して適切な対応を受けていただければと思います。

# クリスマスコンサートを振り返って

中部学院大学　鵜飼久美子

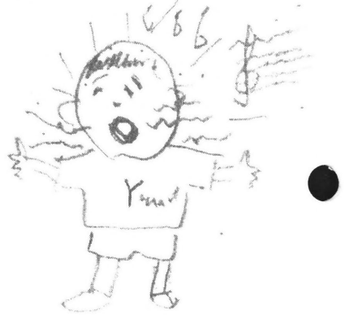
昨年１２月１４日、名大病院でのクリスマスコンサートも無事に終えることができました。当日は、その数日前に降りました雪模様とは打って変わって、本当によいお天気になりました。お天気が見方して、まずは第１関門突破です。

参加された皆さんですが、当日体調不良の方が２名おられましたが、あとは全員参加となりました。不参加となられた方も、折角これまで練習してきたのに、と大変残念がられていました。確かに本番に参加できれば言うことはないのですが、それだけではありません。７月以降ずっと練習を積み重ねてきたことは、消えません。私は、結果も大切であるがそこまでのプロセスは、もっと大切だと考えています。

メインの曲「風が吹いている」は、練習当初は、なんだか訳の分からないような歌だと思われた方も結構いらっしゃったと想像します。しかし、最後には、皆さん本当に声が出るようになりました。これは、月１回の音楽療法だけではなく、ご自宅で声を出して歌っておられた証拠で、素晴らしいことだと思います。立派なリハビリテーションです。

当日の感想用紙には、次のようなメッセージを書いて下さいました。（原文のまま）

♪今日は、音楽療法の総決算としてクリスマスコンサートの日だ。
今回の曲は、難しくて声がよく出ないが、一生懸命にやったので満足である。声を出すことはよいことだ。
これからも、ずっと続けていきたい。（５０代男性）



＜山田良知さん画＞

♪気分も Good です。ブラボー ブラボー！！（６０代男性）

♪今日は、楽しみにしていたＸマスコンサート、ワクワクな気分です。声が出るか心配です。楽しくやろう！そして終了後には最高のクリスマスプレゼントありがとうございました。（５０代男性）

♪すばらしいクリスマスコンサートに感激しました。（７０代男性）

♪いつもより気分が高揚しています。そして終了後には元気もりもり！（６０代女性）

♪今日は足がとても痛くて名大病院まで行けるかどうかと思いましたが、友人に連れてきてもらいとても助かりました。大きな声で歌いたいと思います。コンサートが楽しみです。そして終了後には大変楽しかったです。（６０代女性）

♪娘と孫と４人、皆喜んで来ました。練習はしっかりとやったので、この歌の良さが充分に解りました。こんな機会を戴いた事うれしく思います。精一杯頑張ります。そして終了後には大変良かったです。来年も必ず出席したいです。それまで頑張りますので、よろしく！（７０代女性）

♪コンサートの準備ご苦労様でした。（７０代男性）

♪家で練習が出来なかったのでキンチョーしています。自信ないなー。でも、楽譜が初心者でも見えるように印がついているので、安心しました。（７０代女性）

♪準備など心遣いに深く感謝いたします。うまく歌えますか心配ですが、楽しく出来るように頑張ります。（７０代男性）

この「風が吹いている」は、年末の紅白歌合戦の紅組のトリに‘いきものがかり’が歌っていました。きっと一緒に口ずさんでくださった方もおられたのではないでしょうか。そして、何よりも嬉しかったことは、以前にはナディックに参加されていた方々が何人か聴きに来てくださったことです。ナディックでの仲間を忘れずにです。来てくださった皆さん、ありがとうございました。

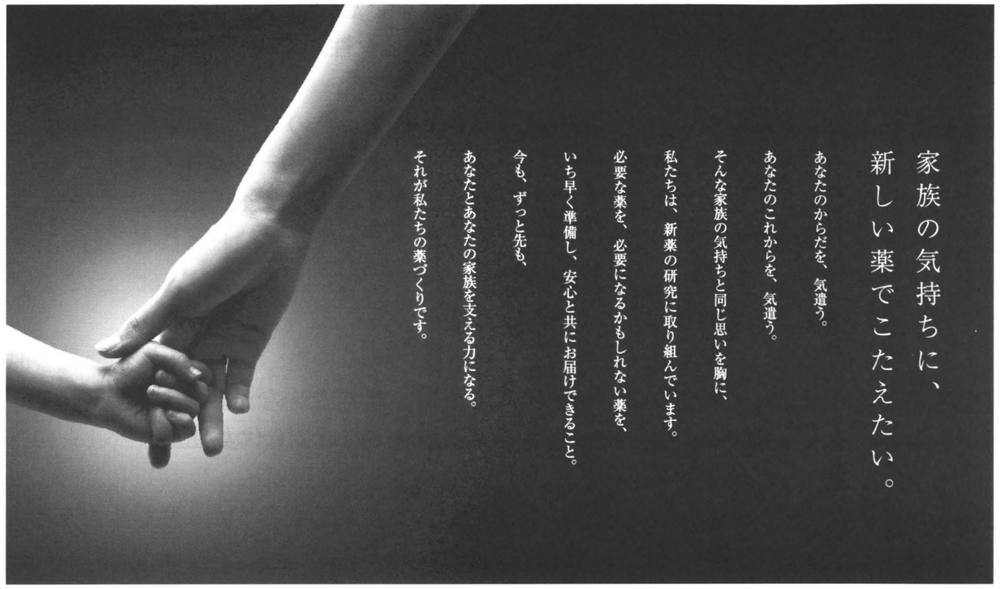
この２月で５周年を迎えたナディックでの音楽療法も、少しずつメンバーが変わってきました。それはそれで自然の流れとして受け止めています。しかし、５年の歳月は確実にナディックでの役割として、‘仲間を繋げる’‘仲間とともにある’、ことが根付いてきました。
今後も、皆さんとともに歩んでいきたいと思います。よろしくお願い致します。

## ナディック　音楽療法　予定

２月１２日（第２火曜日）、３月５日（第１火曜日）、

４月９日（第２火曜日）、５月　７日（第１火曜日）

時　間　：　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）




大日本住友製薬
www.ds-pharma.co.jp

# 生活とリハビリテーションについて　4

～いろいろな杖と、その使い方、歩行について～

本町クリニック　理学療法士　近藤将人

みなさん、あけましておめでとうございます。　今年も新しい一年が始まりましたね。とはいっても、この会報が皆さんの手元に届いている時には、節分もすぎているのでしょうか・・・(^_^;)

「一年の計は元旦にあり」とはよく言ったもので、僕も今年の目標を立ててみました。何といっても、まずは体力・・。　健康第一。　ダイエットなどにも取り組んでいこうと思っています。(^_^;)　　公私ともども、巳年だけに一皮むけて脱皮できればと・・

昨年の終わりには、選挙もあり、政権交代を終え、新しい政権への期待からか、世の中の景気回復への期待感も高い様子です。　我が家でも、政権交代が進めば良いのですが・・(；一_一)

さて、本年最初の今回は、いろいろな杖と、その使い方を紹介させていただこうと思います。　みなさんは、どのような杖をお使いでしょうか？　まだ、杖をお使いになっていない方も多いかもしれませんね・・。　リハビリの中で、患者さんと歩行訓練などを進めていると、あらためて杖の種類や、杖の使い方は人それぞれ違う事を痛感させられます。　体の傾きが右に強い方、左に強い方。　前かがみが強い方、前に屈みながら左や右に傾く事がある方など、それぞれに困り事が違いますし、体の各部位の痛みや既往歴（骨折をした事がある、膝が変形していたい等）なども様々です。

今回は、いろいろな杖について紹介しながら、その使い方についても紙面上でアドバイスをさせていただこうと思います。　もしかしたら、初めて目にする杖の種類や、使い方もあるかもしれません。　是非、自分自身で試しながら、もっとも使いやすい杖を、もっとも安全に使って頂ければと思います。　杖は、「転ばぬ先の・・」とも言われますよね・・(＾－＾)

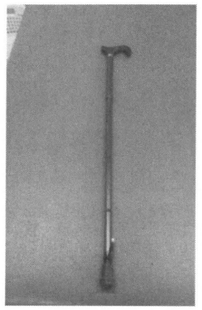
本来は、杖の長さや本人に、どの杖が合っているのか試してみて一緒に練習しながら、皆さんに合った杖と使い方を個別にアドバイスしたいところですが・・・(^_^;)

皆さんの近い場所にいる、療法士や看護師さん等に杖の長さや、使い方など相談して、ケアマネージャーさん等にレンタルできるかどうか等も確認して、安全な日常生活を送って下さいね。(＾－＾)　では、今年もよろしくお願いいたします。<m(__)m>

# いろいろな杖とその使い方　1

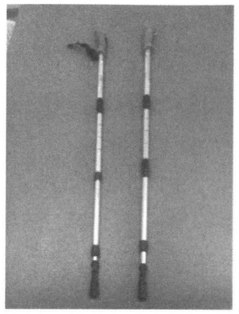
歩行を安定させたり、バランス良く立つ、歩く、座る事を支えて、転倒を予防する道具に、「杖」があります。　用途や、それを使用する方の状況に合わせて様々な種類と、使い方があり、使いやすい高さは人それぞれです。　今回は、実際にリハビリの訓練で使用したり、日常生活で、使用法のアドバイスを行う杖を紹介してみたいと思います。

①　四点杖

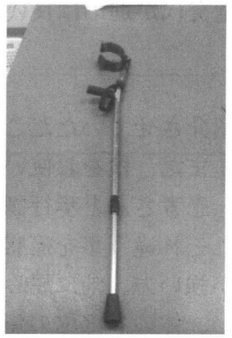


②　T字杖

③多点杖（関節付き）

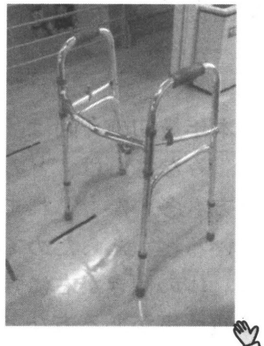


④　２本杖



⑤　ロフストランド杖

⑥　交互式歩行器



⑦　歩行器

ここで紹介した杖は、一部、介護保険を利用して、レンタルすることが出来るものもあります。　介護保険をお使いになっておられる方は、ご自身のケアマネージャーさんにも、ご相談頂くと良いと思います。（ここでは、①、⑤、⑥、⑦が介護保険でのレンタル対象物品です）　では、それぞれの杖について、簡単にその特性を紹介いたします。

**①　四点杖**

支える部分が四角形となり、安定した支持が可能な杖。　基本的には、介護保険でのレンタルが可能。　その場で自立（立たせておく事が可能）しており、アジャスターで高さの調節が可能。　脳卒中で片麻痺のある方や、膝の変形で体重が痛くてかけられない方等が、しっかり押しながら体を支えるように使用することが多い。　安定性が高い半面、操作は若干しづらく、引きずって歩いてしまう、床に引っかかる等の難点がある事もある。　素材にもよるが、重さは比較的軽いものが多い。



**②　T字杖**

ごく一般的な杖、比較的多用途で、疾患を選ばず様々な方が利用される事が多い。　麻痺がある方などは、ない側で把持して、悪い側と一緒に出し杖と支持の弱い側で体を支えるように使う事が一般的。　膝の痛い方なども痛くない側の手で持ち使う事が多い。　この杖は、介護保険でのレンタルを行えず、購入対象。　四点杖と同じくアジャスターでの高さ調節が可能な物が多いが、木製の物などもある。　折りたたみの物とそうでないものがある。　重さは軽いものが多い。

**③　多点杖（関節付き）**

基本的には、①の四点杖と構造は同じ、支える部分が三角形もしくは、四角形で、安定した支持が可能。　様々なタイプや大きさの物があるが、このタイプはスモールベースタイプ。　特に、杖先に動く関節のような構造がついており、荷重（体重をかける時）のコントロールがしやすい為、歩きやすいという方も多い。　介護保険でのレンタル対象の物とそうでないものがある。　安定のため低重心設計になっている。　少し重さを感じるが、歩く際には気にならない程度の物が多い。

**④　２本杖**

一般的には、ノルディックウォークと呼ばれる、左右に杖を使いながらスキーの板を使って歩くようにバランスを安定させて歩く時に使う。　登山用の杖を二本つかって歩く事が多い。　両手を使う事で物を持つ事は困難だが、前後、左右の傾きやバランスが安定したり、比較的楽に歩く事が出来る等の利点もあり、利用される方も多い。
介護保険でのレンタルは不可。　購入対象。

**⑤　ロフストランド杖**

②のT字杖との最大の違いは、腕の部分のカフ。　このカフがある事で、肘を安定させて、杖を使う事が出来、安定性は高い。　先端はT字杖と同じだが、しっかり体重がかけられるため、バランスの安定が図れる。

**⑥、⑦　歩行器・交互式歩行器**

タイヤが付いてないものは、ウォーカーケイン等の商品名で流通しており、杖の一種類とも考えられる事もある。　介護保険でのレンタルが可能な物が多く、交互式では、腕で左右を動かしながら使う事が出来、体がどうしても動かない時などに使われる方も多いが、あせっている時は特に使い勝手が悪く感じられる事もある。　他の杖などと比べると、安定性は非常に高く、床に転んだ時などでは、手すりの代わりに使って立ち上がることもできる。　タイヤのついている物は、前へ走ってしまう感覚がある事もあり、タイヤのついていないものを上から押して前に送り出しながら、安定させて使う必要がある。

# いろいろな杖とその使い方　2

それでは、実際にそれぞれの杖の使い方の一部を紹介させていただこうと思います。今回は、二本で杖を使う場合、特別なＴ字杖の使い方、関節付き多点杖の使い方、交互式歩行器の使い方についてのご紹介を行いたいと思います。　杖を使う時の最大の注意点の一つに**「杖の長さの設定」**があります。　杖の長さは、持ち手を股関節から床までの高さとして、5度から10度くらい肘が曲がり、伸ばして押して使いやすい高さにする事がポイントです。　**最後には、歩くときに必要なバランスのとり方と重心移動の方法、その練習の仕方、生活の中で、歩行の際に気を付ける事等もご紹介します。**

## ２本の杖の使い方

＊ 両側の杖で、前後左右のバランスを取りながら、杖と交互に足を出します。

## Ｔ字杖の使い方（特別な）

① 杖を真ん中に持ち、半歩程度前で体を支える。

② まず、杖を出して、出しやすい方の足から、両足を揃える様に足を出します。

③ 向きを変える時は、杖をコンパスのように使いながら、バランスを取り回るように転回する。



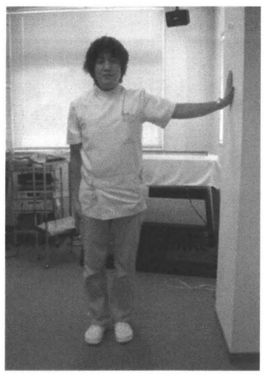
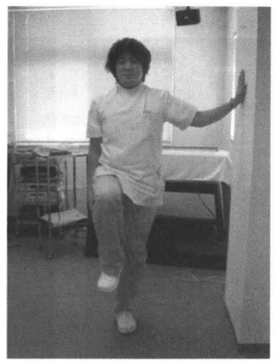
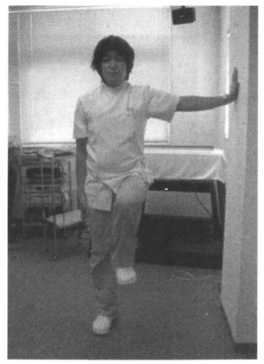
## 多点杖（関節付き）の使い方

このタイプの多点杖では、Ｔ字杖に比べ、床や地面にぴったりくっついて、しっかりグリップする感覚があり、安定して体を支える事が出来る事と、まるで**足首の動きのように、スムーズに体重を移動できる**ため、安心して杖に体を預ける事が出来るようです。
　地面を蹴る足首の動きのように使う事がコツです。

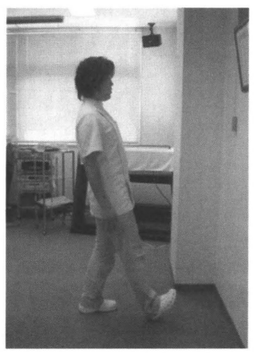
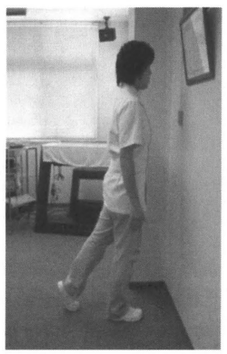
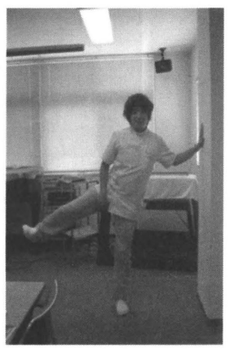
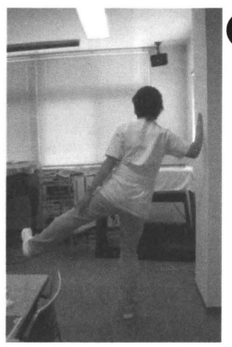
## 交互式歩行器の使い方

この歩行器は、通常の歩行器と比べ、左右が交互に動く事が特徴です。まっすぐ歩く時は、持ち上げて体を支えながら歩く事も、床をすり足で歩くように操作して歩く事もできます。　とくに、向きを変える時は、常時支えがある安心感があるようです。
使用時のコツは、力まず焦らず操作する事。　床を滑らせるように使ってみて下さい。

## 重心移動訓練

壁を使った片足立ち（交互に30秒）

顔を上げ、胸を張って、「前・後」、「左・右」にゆっくり体重を移してみましょう。

## 「ふらつき」 を抑える、姿勢の保持の練習

**歩幅を調整する**

**横歩きをする**

**片足で立ってみる**

ゆっくり息を吐きながら 「1・2・3・4・5・6・7・8・2・2・3・4・5・6・7・8」





## 歩　行

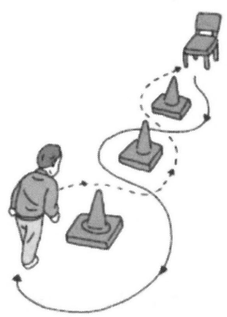
歩き始めると歩幅がだんだん小刻みになり次いで早足になる「突進歩行」や「すくみ足」などに有効な訓練です。いずれも転倒の恐れがありますので、医師や理学療法士の指示を受け、自宅で行なう場合は介助者に横についてもらって実施して下さい。訓練の他にも毎日散歩をするのも大変効果があります。

**ポイント**
- 姿勢をまっすぐに保つ
- カカトをしっかり地面につけて歩く

立った姿勢で1・2・3!と号令をかけながら足踏みをする

**スラローム歩行**

等間隔に目印を置き、縫うようにして歩く。上達したら徐々に間隔を狭める



**坂道を歩く訓練**

下り坂は特に突進歩行がでやすいので注意が必要

一定の間隔の目印をまたぎ歩いたり、音や合図に合わせて歩く

**狭いところを歩く訓練**

台やイス、壁などを利用して狭い場所をつくって歩く。上達したら、徐々に間隔を狭める

**階段昇降訓練**

転んでケガをしないように、必ず手すりのある階段で行なう

## 方向転換

歩きながらの方向転換の訓練

両足を肩幅くらいに開き、足を交差させないように歩きながら方向を変える

立ち上がりと方向転換の訓練

立つときも着席するときもアゴを引いておじぎをするのがコツ。イスに倒れ込んだり急に落下しないように注意すること

## すくみ足

すくみ足の姿勢

「すくみ足」とは、足があたかも地面に張り付いたように離れなくなる状態のことです。このときの姿勢は、前屈みで体のバランスが崩れていたり、目は床の上を見ていたり、カカトが地面についていなかったり、ヒザが曲がっていたりすることがあるので注意しましょう。

●視線を足元から遠くへそらす

●深呼吸をする

●足をつま先から上げ、カカトからつくように出す

●床に目印となる線などがある場合は、それを股越すようにする

●介助者がいる場合は、具体的に動作を指示し号令などをかける

# 訪問マッサージのご案内

・パーキンソン病にあった体操・ストレッチ・マッサージを行います。

・医療保険適用の為、かかりつけの医師の同意書が必要です、詳しくはお問い合わせください。

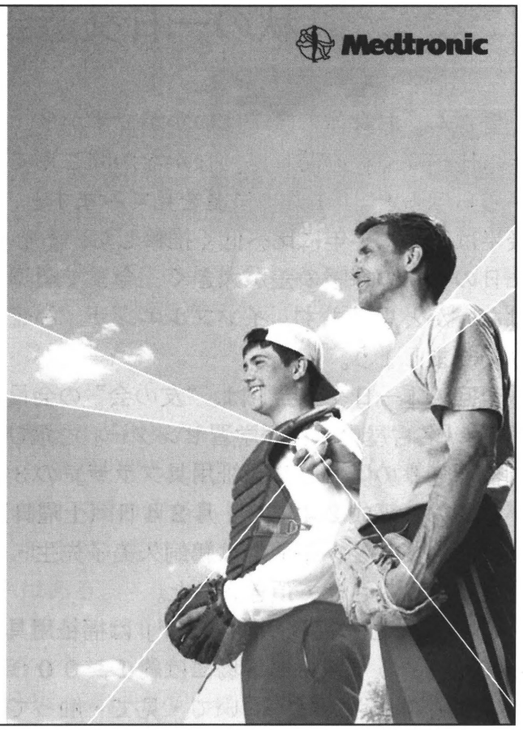
弊社は一般社団法人全国パーキンソン病友の会

愛知県支部様より感謝状を頂いております

㈲メディカル在宅マッサージセンター

フリーダイヤル　0120-194004

名古屋市中村区畑江通 8-18-1　UV 岩塚ビル




## 明日の笑顔を

脳深部への電気刺激により、
パーキンソン病又は本態性振戦に伴う
振戦等の症状を軽減し、
「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

〒105-0021　東京都港区東新橋 2 丁目 14 番 1 号コモディオ汐留
℡ 03-6430-2016
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

藤本製薬グループ

エフピー

株式会社

〔お問い合せ先〕
〒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24年2月作成

# 秋の一日交遊会を終えて

皆さん、お身体の調子はいかがですか？　今年の秋もあとわずか、９月以降気温も平年に比べ高く秋の訪れは、なかなか聞こえてきません、この１１月に入って、秋の便りがちらほらと、１１月の気温を見てみますと、前半は平年よりも高めに推移しましたが、後半は反対に平年に比べ低く推移しているそうです。このような時は、日々の寒暖の差・一日の中での寒暖の差が大きく、今まで順調に維持してきた体調をくずす人も多いのではないかと思います。インフルエンザ、かぜなどに注意して、これから来る寒い冬を乗り切りましょう。

今回の『一日交遊会』は、“友の会”の会員の方々へより多くの情報をお届けしたいと思い、「名古屋市北生涯学習センター」を飛び出し、初めての会場となる名古屋市昭和区御器所通りの「なごや福祉用具プラザ」の３Ｆにて、総勢３１名（先生１名含む）の方が参加され平成２４年１１月２４日（土曜日）に開催されました。

いつもですと、午前中は鵜飼久美子先生・鈴木千春先生による「音楽療法」ですが、今回はお休みさせて頂きました。

この、「なごや福祉用具プラザ」は福祉用具の専門施設で名古屋市の委託事業として行っているそうです。展示場には約１，０００点の福祉用具が展示されており、「友の会」の参加者の皆さんは、聞いて・見て・触って、と説明される方について展示場を一回りして自分に必要なものは何か、目は真剣そのものでした。

午後の部は、いつもの様に、埜口義広先生の「リハビリ体操」のレッスンです。そして最後にゲームがあり、このゲームが今日一日の緊張感を取ってくれたような気がしました。帰られる皆さんのお顔を見ていると、やんわりとした雰囲気が出ていたような気がしました。

幹事　　森　久子、山本芳夫、山本妙子

## ◆ 午　前　の　部

**◎《　なごや福祉用具プラザさんによる福祉用品の説明　》**

「なごや福祉用具プラザ」さんから、ミマチさん、とタカシナさん、のお二人が、「友の会」の説明・案内を、してくださるそうです。

・ 午前の部は、体験学習と言うことで、会議室の隣にある展示室を、A班・B班の２班に分かれ、約１，０００点の福祉用具が展示されている中で、「説明を**聞いて**」・「実際に現物を**見て**」・「現物を**触って**」を体験しながら、今困っている事、気になっていることなど担当の方とよく相談し、福祉用具を使って、不自由・不都合な生活をよりよい方向へ持っていく為の体験学習です。ただ、必要な情報は、皆さん同じと言う事はないと思います。必要な情報だけを取り上げましょう。

１０時３０分～１２時１５分という短い時間でしたが、展示コーナーのほとんどを廻らせていただきました。説明・案内くださった「なごや福祉用具プラザ」の、お二人の方の説明も、丁寧でわかりやすく、介護保険の話しも少し混ぜながらの説明でした。

## ◆ 午　後　の　部

**◎《　リ　ハ　ビ　リ　体　操　》・・・・埜口義広先生**

午前の部の体験学習が少し延長になり、皆さんがお昼のお弁当を終え、しばらく休息を取っていると、もう午後の部に入っていました。埜口先生も少し早めに見えられ、品物を見ながら、触って感触を確かめて、おられました。

◎ パーキンソン病と福祉用具

・ パーキンソン病の場合は、寝返りが出来ない、ひねりが出来ない、起き上がれないという特長があり、福祉用具は足の関係が主になるでしょう。
・ 又、パーキンソン病には、好・不調の波があります、悪いときにどう乗り越えてゆくかが問題でしょうね。筋肉さえ柔らかくしておけば、悪いときを乗り越えるチャンスはある。

杖・・・長さの決め方　・杖を持って立ち、腕を伸ばし自分より３０センチ前方の長さ
・立ったまま「大転子」までの長さを測る。（大腿骨のでっぱり）
・パーキンソン病の場合の杖は少し長めにする。背中が曲がるから。

○《リハビリ体操》

・ 足の筋肉をつける運動

①背もたれのある椅子に深く座り足踏みをし、左右のモモを強く胸に引き付ける。
②椅子の横に立ち、右手で背もたれを掴み右足だけの片足で立ちます。その状態で、軽く膝を曲げ、そして爪先立ちになり膝を伸ばす、５秒間は静止、かかとを下ろす左足も同様に行なう。

・上半身に力をつける

①背もたれのある椅子に座り前屈。自分の足先よりも１５ｃｍ先まで前屈をする。今度は反対に、背中で背もたれを押すようにして、上体を反らす。
②背もたれの有る椅子に座り、上半身を左右にひねる。【毎回行なっている体操】パーキンソン病では一番大事なリハビリ体操です。

○最後は、４チームに別れてゲームの「ボッチャー」をして、楽しみました。

※今回、皆さんご足労頂きまして有難うございました。埜口先生有難うございました。「なごや福祉用具プラザ」の皆さんありがとうございました。参加されました皆さんお疲れ様でした。今日は、一日有意義な日を送らせて頂きました。　次回も、是非お越しください、お待ちしております。

山　本　芳　夫

# 一泊旅行の後で

春日井市　益田　緑

申し込みを始めると１番に申し込みして下さったのはやっぱり冨板さんでした。打てば響くようにすばやく反応して頂けるのです。冨板さんから来ると、これで定員は大丈夫と思えました。何の根拠もない勘ですが案の定締め切り１週間前には４０人になりました。その後ぽつぽつと来て４７人になりました。初めてですが大丈夫でしょうかとか、皆さんのお話を聞きたくて申し込みました。とか楽しみにしていますとか、ぜひぜひお願いします。など、どうしても皆さんに参加して頂きたいと思うようなお電話だったりコメントが書いてあったりです。その都度ホテルに変更をして頂き幸い今年は部屋が取れてほっとしました。

＜平山先生を囲んで記念撮影＞

当日は小さな暴風雨並みで、丘の上のホテルは玄関ドアを開けるとぱあーっとマットがめくれるし、いつもの吊るし飾りの屏風はパターンと倒れるやらと、到着された人も車から出て玄関までにぬれてしまわれるほどでしたが、皆さん欠席もなくおいで頂けました。ロビーではあちこちで久しぶりに会えた人とお話がはずんでいます。旅行の目的は大勢の人と交流して頂くことですので食事の時も一杯おしゃべりを楽しんで頂く様に自由席です。

懇談会では平山先生から iPS 細胞のことを丁寧にお話頂きました。普段はお忙しい先生方になかなか長話も出来なくてね。質問もできてよかったとおっしゃる方や、情報交換が出来てよかったとも聞かれました。その後は、山田さんの奥様がヨガの指導をしておられることを知り、お願いしたところ快く引き受けて頂き、短い時間でしたがヨガの手ほどきをして頂きました。ゆっくり無理をしないで息を吐いてと皆さんでやったのですが、そこで私はまっすぐに手を上げるだけのことが出来なくて、いかに自分の体が堅いと言うことに気付きました。肩や首がほぐせたようでこれからもやってみたいとか、あれはいいわね。私達にもできるようね。などの声が聞かれました。平山先生、山田順子様ありがとうございました。

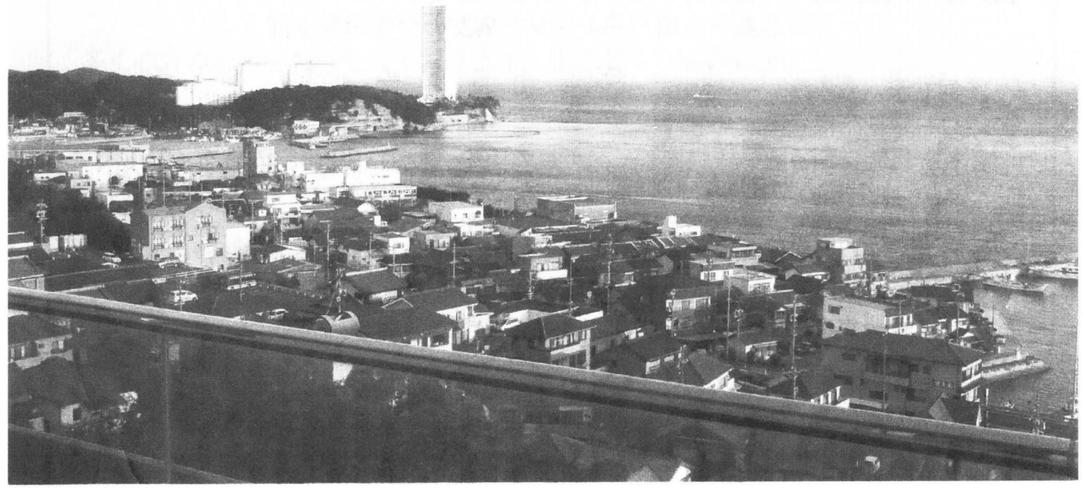
皆さんのご協力によって無事に済みました。



次の朝は海もきれいで帰るのがもったいないようでした。そしてその後こんなお手紙もいただきました。

同じ病に苦しむ者同士の集いは、とても心が安らぎます、健康な人の前だと見栄を張ったり変に思われたくなくて気を使いますが、同病者の中ではそのままの自分でいられて居心地がいいのです。何年か先、山中先生の研究が進んで私達の病気が治るお薬ができる日までお互いに頑張りましょう。

と書いてありました。本当にそうですよね、あきらめないことですよね。私もいつも山尾さんにそういって励まされてきました。今年も行き届かないことばかりでしたが、またご意見もお寄せ下さい。そして来年もお会いできますように、楽しみにしています。



（部屋のベランダより・冨板さん提供）

# 事務局だより

事務局

【会活動】
12 月 08 日(土)　12 月定例役員会（15 名出席）　会報 66 号発送、事務所大掃除
12 月 09 日(日)　愛難連 40 回大会（医師会館　10 名出席）
 1 月 05 日(土)　1 月定例役員会（14 名出席）

【会員の動向】
11 月 15 日以降、会員の増減はありません。288 名です。

**【iPS 細胞研究寄付金募金について】**
○ 沢山のご協力ありがとうございました。
12 月だったことと、振込用紙をいれていたので、「会費」と間違われて振り込まれた方が沢山おられ、ご迷惑をおかけしました。
1 月末に本部に送金いたします。結果については 4 月号（68 号）でご報告させていただきます。

**【署名 2 種類と募金のお願い】**
※※※　署名と募金は継続して行っています。ご自分とご家族の署名だけでも結構ですのでよろしくお願いいたします。　※※※
○国会請願のための署名（一般社団法人全国パーキンソン病友の会）と、一般社団法人日本難病・疾病団体協議会（JPA）の署名を同封しております。署名に際しては①自筆で、②住所等「同左」「〃」のように省略しない。③請願人、紹介議員は空欄で、お願いいたします。国会請願の署名用紙から募金欄がなくなっていますが、従前通り募金を行いますので、ご協力をお願いいたします。
○署名送付先：〒458-0821　名古屋市緑区鳴海町尾崎山４３－６
アーバンラフレ鳴海３－４０７
一般社団法人全国パーキンソン病友の会　愛知県支部　事務局・原田宛
**【募金の振込先】**：郵便振替口座：番号＝00830-2-50411
名義＝全国パーキンソン病友の会愛知県支部

ご免下さい
いつもお世話になっています。
署名を集めに伺うと、皆様、ノーベル賞の山中教授の iPS 細胞の事をくわしくご承知で、「もう少しの辛抱かもね。元通りになるなんて素敵なことだよ。期待を持ってがんばって！！」と、暖かい励ましの言葉をあちらこちらから頂きました。まだまだ前途多難だと思いますが、一筋の光が私たちにさした事は事実です。だから、人間生きているのは素晴らしい。ATM の気持ちでその歩の来るのを待ちます。
署名 7 枚分集めましたのでよろしくお願いいたします。

増田　民子

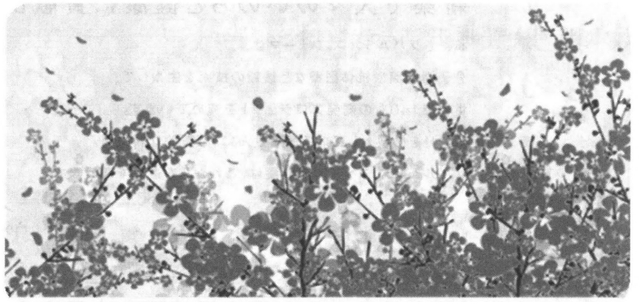
増田さん、沢山の署名ありがとうございました。署名を通しての 1 本ずつの細い絆が、きっと太く強いものになり、難病患者が救われる日が遠くないことを、皆の希望として、明日に向けて、明るく、楽しく、日々を過ごして行きましょう。（事務局）



# 【予告】平成 25 年度総会と医療講演会

◇　日時：　平成 25 年 4 月 28 日（日）　10 時～15 時
◇　会場：　名古屋市総合社会福祉会館（北区）
◇　日程：　午前中：　総会・体験発表・昼食懇談
◇　　午　後：　医療講演会
講師：餐場郁子先生（国立名古屋病院神経内科）
演題：「未定」

詳細については、4 月号でご案内いたします。日程調整、参加予定をお願いいたします。

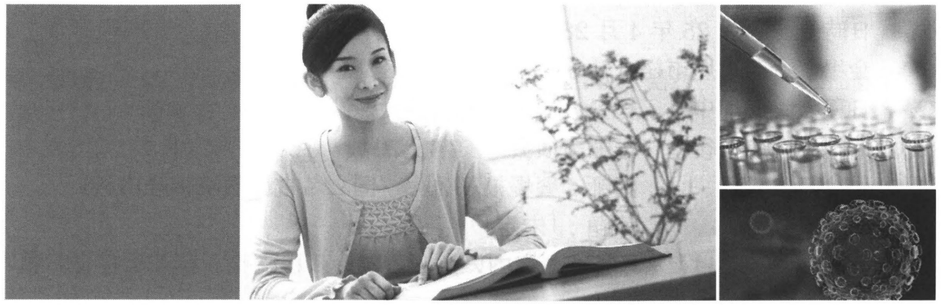


## 35 周年記念特集号への寄稿について

**「原稿の募集」**

愛知県パーキンソン病友の会は、この度、35 周年を迎え記念誌を 4 月に発行することになりました。つきましては会員の皆さまの思いや声を募集しています。
多くの方の寄稿をお待ちしております。よろしくお願いします。

**締切日**　：2 月末日
**内容、様式**　：決まりはありません。（何でも結構です）
**原稿送り先**
郵送　〒479-0003　常滑市金山字大岨 9-8　大津　慶明
FAX　0569―43―4746
E メール　momo@tac-net.ne.jp (tac の次はハイフンです)



新薬で人々のいのちと健康に貢献します。

私たちノバルティス ファーマは、
分子標的薬や抗体医薬など最新の技術を生かして、
世界で140もの開発プロジェクトを進めています。
くすりを必要としている患者さんに、革新的な新薬を。
ノバルティス ファーマの新薬は、これからも進化を続けます。

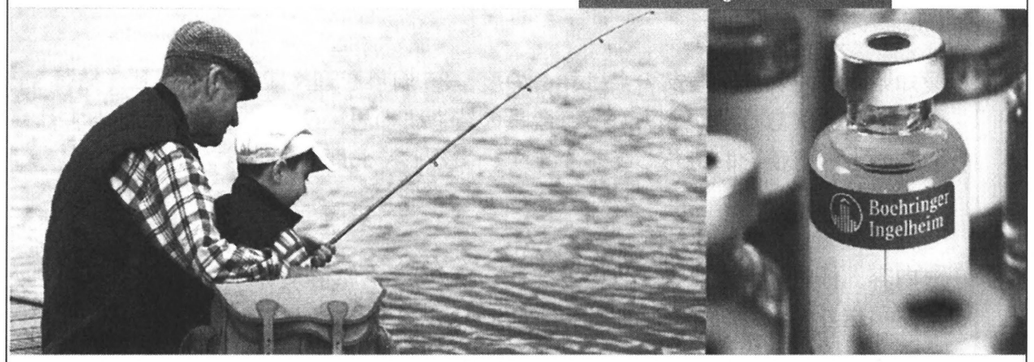
NOVARTIS

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/



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




# 「春の一日交遊会」のお知らせ

今年の冬は観測史上最高の積雪で、各地で被害が出ているそうです。早く春が来るといいですね。皆さんお元気でお過ごしでしたか？　交遊会を前回とおなじ場所にて開催します。楽しい一日を過ごすために、思い切って出かけませんか？　音楽療法の鵜飼先生と鈴木先生のご指導で、大きな声を思い切り出し日ごろのストレスを解消しませんか？　ストレスのない幸せな人も、皆一緒に大声で歌いましょう。昼からはリハビリ体操です。何か困った事があれば埜口先生に質問しましょう。その後はゲームです。
皆さん是非参加してくださいね。

担当者　　山本芳夫、山本妙子、森久子

記

期日　　：　　３月１６日（土曜日）　　10:00　～15:00

場所　　：　　名古屋市北生涯学習センター３Ｆ視聴覚室
名古屋市北区黒川本通　２－１６－３
TEL：　０５２－９８１－３６３６

講師　　：　鵜飼　久美子　先生　、鈴木　千春　先生　、埜口　義広　先生

日程　　：　10:00～10:30　・・・受付
10:30～12:00　・・・音楽療法
12:00～13:30　・・・昼食とお話会
13:30～15:00　・・・リハビリ体操、ゲーム

会費　　：　無料

弁当代　：　昼食の弁当をご希望の方は、一人 1,200 円で用意しますので予約してください。(前日の午後以降にキャンセルの方は代金 1200 円いただきます)
★弁当持参の方は申し込みだけして下さい。

申し込み　：　葉書にて、氏名・参加人数・弁当の要否（数量）を下記宛に申込みください。
〒487-0035　　春日井市藤山台５－１０－９　　森　久子

締切り　：　３月１２日（火曜日）までにお願いします。

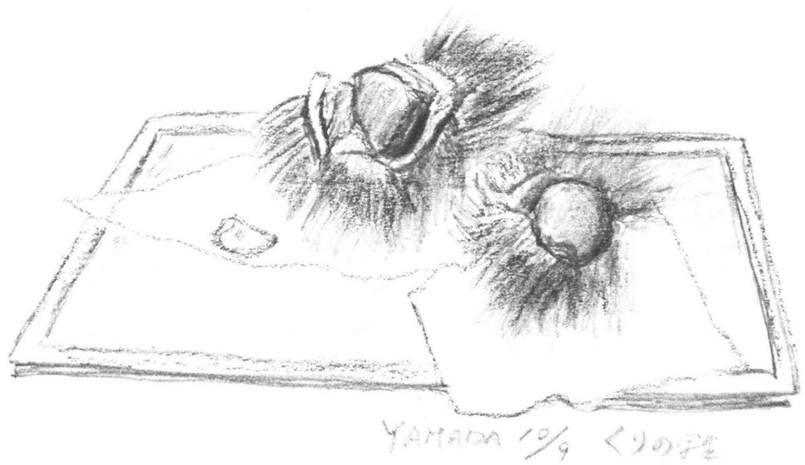
交通　　：　地下鉄名城線黒川駅下車　　④番出口より徒歩３分
黒川交差点を渡って左折し５０ｍ

以上

# ビラ・マリーン南知多の一泊旅行に参加して

南区　山田良知

朝から雨です。今日からパーキンソン友の会の一泊旅行があります。
久々の出会い人も多いようです。
車外に出る時、風雨が強く身体がべたべたになりました。悪天候にもかかわらず 47 名の参加があった。夕食は海産物がメインです。盛りたくさんの料理でした。
夕食後は平山正昭ドクターがノーベル賞を受けた山中先生の iPS 細胞のお話でした。その後 9 時過ぎまで、ワイフのヨーガの実践を受けました。会員の方々からは「スバラシイ」の声がかかりました。
名大の平山先生からも同様の答えが返ってきました。
ホテルのロビーにはクリスマスツリーの電飾が輝いていた。（記念撮影）






# 成せば成る

岩倉市　増田　民子

私もちょっとした足の故障から、車に乗れないので回復するまでの五カ月間、友の会の行事、音楽療法、健康体操、生涯学習すべてを休みました。唯一、カラオケだけは憩いの家が、家から歩いて三分の所にありますので、一般解放の日には時々行っておりました。ここのカラオケ機器は、ごく最新式の立派なものを市が借りてくれています。どんな曲でも入っています。私も痛みがひどい時は杖をついて行っておりました。皆さんが杖をついてでも、ここまで来れるからいいよ。と慰め励ましてくれます。

丁度、足の調子も良くなったころに一泊旅行の知らせが会報に載っていましたので出席しました。それも迷いに迷って……、それと云うのもカラオケ同好会の発表と重なったからです。私は欲を出して両方出席しようと思うから、話がややこしくなります。

こんなのんびりした生活から、その日は、丸一日束縛されて緊張した一日を過ごすのですから…。健康な人でも、かなりストレスを感じます。おまけに薬に頼って動いている身です。一日体力がもつか、それが一番心配でした。いくら考えてもきりがない。
とにかく行こう、行けば後は何とでもなるからと腹をくくって出かける事にしました。

まず当日はいろいろ準備をして朝、八時三十分に家を出る。カラオケ発表会も午前中だけ出席してニ曲歌って、帰るところは駅。丁度、時間帯よく河和行きの急行があるので、これに乗り遅れては大変と、駅でおにぎりを食べて出かけました。全く 180° 転換した一日でした。

結果は大成功。疲れ知らずで楽しく過ごせました。
楽しい事はこんなにも身体によいのかな？ドーパミンが体内で自然に出来たのかな？
何事も迷って決める時は大変な労力を要します。でも良かった！！
今回で連続四回出席しているのも、良い判断材料になりました。足の調子が良くなったと言っても痛みと腫れはひきましたが、病巣部は違和感がしっかり残っています。
この部分をしっかりと観察しながら毎日を過ごしております。
又、元に戻ると怖いので…。

# わかっているのにわからない？

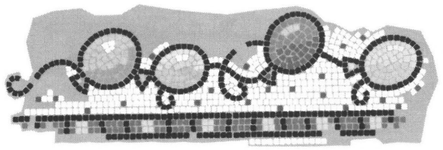
岩倉市　増田　民子

十一月十七日、十八日に行われました一泊旅行の思い出です。
一日目の行程も無事終わり、各部屋に戻ってからの出来事です。
いつも一緒に行動を共にするＩさんは大の風呂好き、私は「今日は疲れ気味だからお風呂は休むわ」と意見が分かれ、お互いに気を遣わないで済む様にと、鍵はＩさんが持って出る事に決まり、私は寝るから、もし鍵が開けにくかったらフロントに頼んで開けてもらってね。じゃあ、ゆっくり入ってらっしゃい」と言って送り出しました。Ｉさんも鍵くらい開けれるわと何の心配もなかったようです。

で私はいつも寝る時は枕もとにラジカセを置いて音楽を流していつの間にか寝ていると云う生活をしていますので、この日もイヤホンでいつもの様にテープを流して寝ようとするのですが、なかなか寝つかれず…
そのうちにドアの異状な音に気がついて「今、開けるからね」と大声で叫びながら、彼女を迎え入れました。
Ｉさん曰く「腰が曲がって伸びないので、鍵穴に鍵が水平になかなか入らなくて、やっと入ったと思ったら今度は手に力が入らない。鍵がずれて又やり直し、この繰り返しを五分位してたのよ、寝ているのを起こしては悪いと思って…」

ああ何と云う事か！！　いろいろ詳しく身体の状態はいつも聞いて、よく解っている積りがこのありさま。
私の判断不足と云うのか？思いやりのなさと云うのか？　Ｉさんのお帰りを部屋で待っててあげなければいけなかったのだ。いずれにしろ後悔しきりです。
これからは“わかっているのにわからない”点が多い事を心にきざんで人の立場を理解する様にしよう。これは私の貴重な体験です。

「Ｉさん重ねてご免なさい。でも楽しかったですね。気を合わせて二人で出席出来て良かったね」一般の団体旅行にはとても行けない二人です。
久しぶりに顔なじみの皆様に会えましたし、平山先生のiPS細胞のお話しも詳しくお聞きする事が出来ました。ご努力下さった役員の皆様ありがとうございました。又来年も行けたら是非出席したく思っております。
"来年の事を云うと鬼が笑う“



# 無題

緑区　越澤　　博

○　12月14日（金）　名大病院クリスマスコンサート
今回で5回目です。5周年記念クリスマスコンサートとなりました。会員の皆さんに多少の出入りはありましたが熱心に、楽しく行われました。パーキンソン病患者の治療に音楽療法が有効（平山正明・名大准教授）であり、友の会では毎月１回、音楽療法士の鵜飼久美子先生、鈴木千春先生のご指導を受けて実施しております。その集大成としてのクリスマスコンサートです。今回は鈴木先生の娘さんの東谷悠子さん指揮のもと全員で「風が吹いている」（ロンドンオリンピックのＮＨＫ放送テーマソング）を合唱しました。続いて数曲歌ったあと、バイオリスト濱島秀行さんのヴァイオリン独奏（ピアノ伴奏・内田有紀さん）がありました。全身でヴァイオリンをひく濱島さんには圧倒されました。素晴らしかったです。
余談ですが、鵜飼先生には毎月の音楽療法の時、水やお茶の接待をしていただき、皆喜んでおります。また、コンサートの時にはお菓子の小袋をいただき、その素朴な味に毎回感謝致しております。

○　去年今年（こぞことし）
虚子の句に　　去年今年貫く棒の如きもの　　というのがあります。
去りゆく年を惜しみ、新しい年を希望に燃えて迎える、その時の流れの中で抱く感懐を表しています。今年は36年ぶりという寒いお正月でした。私のところでは息子は東京から、娘は福井からやって来ましたが、孫の大学受験などで忙しく、息子は３０，３１、娘は３１、１日、それぞれ２泊で帰ってしまいました。子どもたちがいれば、私は坐っていても食事ができましたが、2日からは坐っていたのでは何も出てきません。自分でやらねばなりません。

葱白し一人の食事用意せむ　　博

○　35年のあゆみ
この度、全国パーキンソン病友の会の『35年の歩み』が刊行されました。ぜひ、ご一読ください。患者と家族の幸せを願い、活動してきた先輩たちのご苦労を、情熱を読みとって今後に生かしましょう。当会でも35周年記念誌を編集中です。２５年度の総会（4月28日を予定しています）に間に合うよう編集中です。

○　助手席
この間、車を走らせていましたら、ふと一句浮かびました。

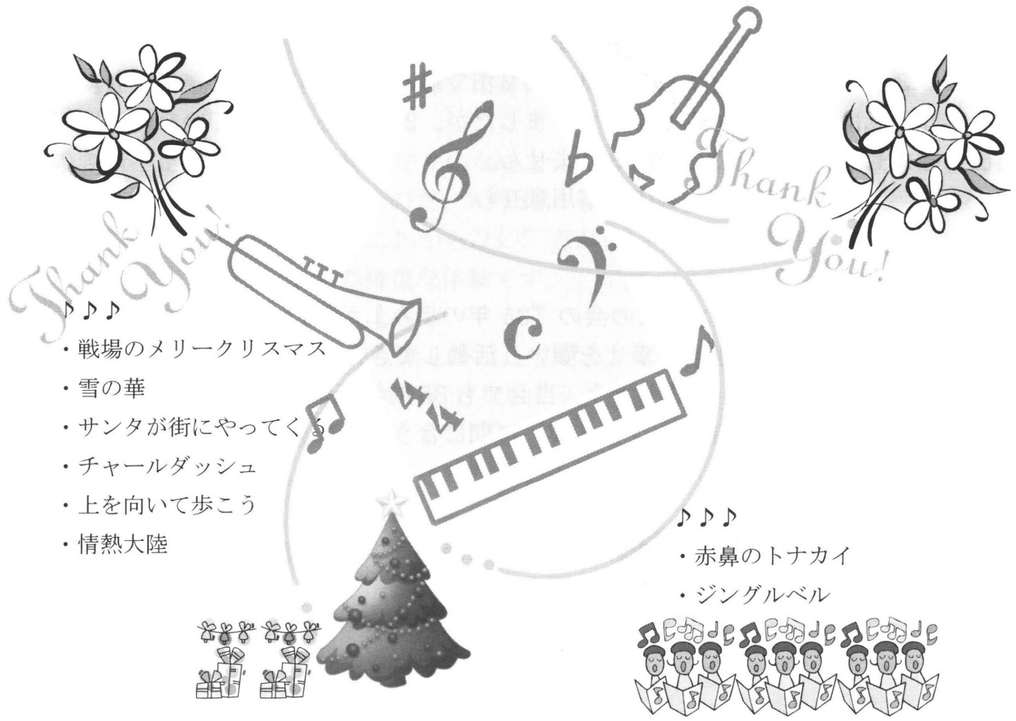
助手席は亡き妻のもの今朝の冬　　博

何処へ行くにも妻を助手席に乗せて走ったものです。今でも隣に座っているような感じです。病状が進むにつれて乗り降りが難しくなりましたが、頑張って車椅子から立ち上がり、一人で乗り降りしていました。

# 名大病院クリスマスコンサートに参加して

南区　山田　良知

師走になってクリスマスコンサートの時がやってきた。
平成24年12/14（金）PM3：30~4：30中央診療棟2Fリハビリ広場で開催されました。
私達パーキンソン病友の会は例年この時をめざして特訓をやりました。12月頃まで楽譜、CD、トーンチャイムの練習と歌の練習で大変盛り上がっていきました。このコンサートも5年の月日がたち、ボイストレーニングをしてくれるたびに声量も出てきました。
月に一度の名大のナディックでの練習に精を出し、鵜飼先生、鈴木先生の熱心なご指導で、NHKのロンドンオリンピックのテーマ曲、いきものがかりの「風が吹いている」を合唱します。当日は東谷悠子さんの力溢れる指揮ですばらしいハーモニーが生まれました。
（平山正昭先生が言われる様に決して上手くないがリハビリとしては上々です。）
ヴァイオリンの濱島秀行さん、彼は踊りながらヴァイオリンを演奏します。
会場からは拍手拍手です。クリスマスコンサートも大々的になり大いに盛り上がりました。会の終わりには病院からパーキンソン病友の会会長へ感謝状。
ヴァイオリニストの濱島さん、ピアニストの内田有紀さんに花束が贈られました。
すばらしい午後になりました。会の運営に携わった皆さんにお礼申しあげます。




♪♪♪
・戦場のメリークリスマス
・雪の華
・サンタが街にやってくる
・チャールダッシュ
・上を向いて歩こう
・情熱大陸

♪♪♪
・赤鼻のトナカイ
・ジングルベル



# 年頭に当たって一人言

岡崎市　浅井　志津子

新年を迎え、今年はどんな年にしたいか考えてみました。
とにかく一日が短く感ずる生活がしたい。時間を持て余すより、足りないと思う方が良い。一日が24時間でなくもう少しあったらと、どれだけ思わされたことか、でも今は夫と二人の生活、何もあせることはない、時間はたっぷりある。かと言って外へ働きに出る体力はない、パーキンソン病だからだ。子供は四人いるが、もっとも手の掛かる時でも10年も過ぎれば、私の元を離れて飛んで行くが、パーキンソン病はいつまでたっても独立しない。それどころか、じわじわとしがみついて、振り払っても、振り払っても、払い切れない。それなら無視するより仕方がない。パーキンソン病より夢中になることを増やすこと以外にない。幸い私には適当に夢中になれることがほどほどある。深入りしなければ、楽しむだけで済むこと、たとえば、絵を描く、能面打ち、編み物等々です。絵を描くのも公募展に出して賞を狙うほどのものでなく、自分に甘い展覧会、要するに楽しんで描く、絵の領域を出ない個展用の絵を描くことである。第1回目個展から3年過ぎるので、又、個展を目ざして作品作りをしたいと思っている。そのことをここに発表し、夫に許しを得て裏付けを確保しておきたい。

＜志津子の似顔絵コーナー＞

左の人はどなたのつもりで描いたかおわかりになりますか。

◎ヒント
1　友の会愛知支部の重鎮
2　私から見ると校長先生のような感じの人
★描かれている人の許可なく出しました。
＜笑って許して～♪
おねがいね～♪＞

# めがね

春日井市　伊佐次　靖司

## 第一章　紛失

娘に誘われてマサコと二人でトモコの家族と一緒にキャンプに出かけた。
場所は三重県の阿児町のキャンプ場であった。

施設はトレーラーハウス「ルイジアナ」で 6 人が一緒に宿泊した。
8 時からの朝食を終え出発までの間にマジックの新ネタの手順書を読んだ。

出発までにまだ時間があったのでカヌーに乗ったりキャンプ場内を散策して過ごした。
記念撮影後に昼食の目的地を目指して出発した。

この時めがねをかけるかどうするか一瞬逡巡したがそのままにした。

牡蠣養殖業者の直営店「丸源」であった。
焼き牡蠣、蒸し牡蠣やフライ等を十分に味わった。
めがねをかけずに牡蠣の中身の取り出しに取り掛かったけれども、殻の間にナイフが入らず苦労した。その点経験者のヨシ君の捌き方は堂に入った手付つきであった。

昼食後はひたすら春日井を目指して走った。トオルさんは大変疲れた様子が伺えたが、私は助手席で帰路の時間の半分ほどは居眠りをしていたようだ。

午後 5 時頃に高蔵寺ニュータウンの自宅に到着した。娘一家はホーちゃんとヨシ君の水泳教室の時間が迫っているため休む間もなくすぐに天白区に向かった。

新聞を見るため眼鏡ケースを取り蓋を開けた。入っていない。帰宅後初めて開けたのにである。
何か不思議で狐につままれたような気持ちになった。

## 第二章　狐

その夜午前3時頃に突然口の中に違和を感じた。最初は何が起きたのか分からなかった。右下の奥歯がずきずきと痛んだ。「夢を見ているのかな」「真かな」と思いながら触ってみた。
「痛い」本当に痛かった。「何故なのかな」「どうしたのかな」考えたが分からない。



「嗽でもして見たらよいのではないか」と考え 1 階へ階段を降りて行った。
すると玄関のドアを「コンコンコン」と 3 度叩く音がした。
こんな時間に「誰だろう」といぶかりながらドアを開けた。

狐が一匹座っておりその前に折り畳んだ見覚えのある眼鏡がおいてあった。不思議そうに眺めている私に「やっと目が覚めたか」と言った。

「歯が痛くて目が覚めた」と言うと「わしがオマジナイを掛けたのじゃ」。
「ところでその眼鏡は私のものだと思うが・・・」

「そうじゃお前さんの物じゃ。無くては困ろうと思って届けに来てやったわ」。
「こんな遠くまでどうやって探し当ててこられたのか」

「なに百里に二百里はあっという間さ」「わしらにとってわな。大したことも無い。
虎にはかなわんがナ」「家の場所は洞樹山の仲間が教えてくれたワイ」

「眼鏡は何処に忘れてあったのかな」と尋ねると、なんとなく寂しそうな風情で「そんなことも思い出せないようになってしまったのか。教えてやらんから自分で考えろ」と言った。

「その通りだ。とにかくありがとう。何ぞお礼をしたいので中に入ってくれ。油揚げでもあるとよいのだが」「わし等は他人の家には入らん」

「と言っても腹も減ったのでラーメンを一杯もらおうか。」「そうかそれじゃあすぐに作るから待ってくれ」と言いながら眼鏡を押し頂いた。

「お待ちどうさん」と言いながらラーメンを差し出した。「ご馳走になるで」と言いうまそうに食べ終わった。「旨かったわ」「パーキンソン病のせいにしてボケーとしてたらあかんで。確りしいや。ほなさいなら」

いま眼鏡は私のメガネケースの中にある。

終わり

# 私ってもしかしてすず虫？

西区　岡　悠紀子

昨年知人Ｈさんから「鈴虫がたくさん孵ったので、良ければどうぞ！」とのお話しがあり、有り難く頂いた。我が家で鈴虫の音を聞くことができるなんてなかなかステキと喜んで貰いに行った。飼育ケースに土、１シーズン分のエサ（粉状）とエサ入れ、トイレットペーパーの芯を利用した止まり木、兼、隠れ家。親切にも全て揃えて下さった。あとは水（霧吹き）と野菜を数日置きにやるだけ、簡単だ。帰宅して中をみると、何と40～50匹ぐらいの小さな虫が動き廻っている。置き場所としては明るさや温度差が少ないところがベターと聞いて、家の中を探してみたら私の寝室がよかろうとなってしまった。

**○鈴虫と犬と共寝の深夜便**

はじめのうちは１～２匹のオスが羽根を垂直にたてて下手くそに鳴いていたが、だんだん秋の気配が漂うと、昼となく夜となく終日大合唱が始まった。うるさいことといったらー。どう見ても鈴虫の音ではなく、蝉か何かもっと大型が鳴いているようで、風情を楽しむなんてものじゃない。半数がオスとしても 20～30 匹が鳴いているのだから、このやかましさは当然だ。いつになったら静かになるの？殺すわけにはいかないから庭に放してやろうかしら、と思う程だった。

話は変わるが、私の卒業した中学校の我がクラスは本当に仲が良く、もう 60 年近くも毎年クラス会をしている。男子も女子も兄弟姉妹のようだ。ひとえに幹事さんのお人柄のおかげと感謝している。が、残念なことにこの何年間、１人欠け、２人欠け、クラス会の初めに追悼式、黙祷するのが習わしになってしまった。残念でたまらない。その後、宴が始まり一言スピーチ。私は８年前後の会でこんな事を言ってしまった。（まだパーキンソン発病前）「長生きをして皆さんのご冥福を祈らせていただきたい」と。お酒が入って調子にのって発した言葉。これを覚えているある男子が「あの言葉を忘れないよ。元気でな！」と笑って勇気づけてくれる。不自由な身体で杖をつきながら出席している私を見ながら・・・。なんと偉そうなことを言ってしまったのだろう、と反省しきり。健康には感謝こそすれ威張るものではないとしみじみ思う。

さて前半の鈴虫と今のクラス会でのことと、どんな関係があるかと思われるだろうが。さしもの元気な虫たちも涼しくなると、昨日も１匹、今日も１匹と死んでいった。私は来年に備えてどう飼育箱を整えたらよいかを Ｈ さんに尋ねた。「全部死んでしまったら食べカスや死骸などをきれいに取り、最後に荒神箒などで土の表面をきれいにして・・・云々。」私は荒神箒を買ってきて死に絶えるのを待っていた。ところが１匹のメスが、仲間が死んで半月経っても、１ヶ月近く過ぎても生きている。“死んでいるのでは？”と割り箸でソーっと触れると、わりと早足で逃げる。大した生命力だ。心配している土は？と見ると、汚い物や死骸など全くなく、このメスが仲間の葬式を全てやったというか、死骸などきれいに食べてしまったのであった。虫類はメスがオスを食べて産卵時のエネルギーにするという話を聞いたことがあるが、まさかここまでやるとは？？？

箱の中をきれいに掃除して彼女は死んだ。私はこの子を庭の土に埋めてやった。「女は強いねえ。オスを喰い尽してから死ぬんだよ。人間も同じかも知れないね」と。やはり鈴虫を飼っているまんじゅう屋のおばさんが言った。

私は思った、“本能とはいえ、このメスにも仲間を見送り住処をきれいにして逝った。それが残されたものの責任かな？”

鈴虫と共に暮らして思う事がたくさんあった。私も鈴虫のように生れてきた意味を考え直していかなければ。つくづく思う。

そういえば私。鈴虫と似たところがある。“歌が好き”ということだ。

最後は表面の色艶も失せ、しなびて小さくなってお墓に入った、あの子のことを偲びつつ、来年初夏“蟻ん子”よりも小さい鈴虫ベイビーがたくさん孵化するのを待っている。

# ＡＴＭ　句会　　２５年１月

夫の忌を重ね嵯峨菊活けにけり　岡　悠紀子
急ぎ出る雪交じる風激しかり　同
金色や銀杏落葉の大通り　同
媼らの春呼ぶ演歌（うた）に振りを付け　同

初詣まずは家族の健康を　近藤　将人
年はじめ誓ひも新たダイエット　同
初春や父母を誘ひて卓囲み　同
巳年こそ脱皮をはかる今朝の春　同

初詣多宝塔そびゆ密蔵院　益田としひこ
初詣孫たちと訪ふ密蔵院　同
初春を孫の世界に誘（いざな）われ　同
初春や名所めぐりはＮＨＫ　同

枯菊も下葉除きて活けにけり　益田　緑
明るさを欲しく二色のシクラメン　同
初詣孫の撞く鐘響きゆく　同
手作のお節の慈姑夫が褒め　同

人恋し園一人行く帰り花　大津　くによ
我無心天心に月冴ゆるかな　同
冬の野や満天の星降るごとく　同
古里の麦の芽空へまつすぐに　同

初暦同じところに掛けにけり　越澤　博
山門の草鞋大きく日脚伸ぶ　同
村落に入る一本の冬桜　同
葱白し一人の食事用意せむ　同

日脚伸ぶ　1 月も半ば過ぎますと、日が長くなったと感じます。名古屋では日の入りが最も早いのは 12 月 17 日ごろで 16 時 42 分、日の出が最も遅いのは 1 月 3 日ごろで 7 時 3 分。均して冬至のころが、昼が最も短いのです。1 月も下旬になりますと日の入りが 30 分ほど伸び、日が長くなったと感じられ、日脚伸ぶという季語で表現します。

◎ ＡＴＭ句会　　投句先　〒458-0487 緑区浦里 1-68-508　越澤　　博
℡・Fax　052-891-3482　　メール　koshizawa@poem.ocn.ne.jp



寄贈本・紹介　　緑区　　越澤　　博

# 和紙　ちぎり絵のポエジー　　森岡　ケイ子著

一月の役員会で会長から「寄贈本があったので」といただきました。著者・森岡さんは著書によると、昭和２年３月生まれ、１９年３月、台南師範女子講習科卒、同年台南市末広公学校勤務。２１年退職、帰国。その後、６年間小学校勤務。大分県中津市出身。６５歳の時、パーキンソン病を発症。発病前から習字・俳句・紙粘土細工など多趣味でしたが発病のころから「ちぎり絵」をはじめ、趣味の中心的存在となる。
著書に『水仙』・平成２年刊、『野水仙』・平成９年刊。個展は第１回・和紙ちぎり絵展（大分県中津市・1999 年）、第２回・和紙ちぎり絵展(同市・2006 年)、第３回・和紙ちぎり絵展(瀬戸市・2009 年)。
２００８年９月息子さんのいる瀬戸市に引っ越して来られたようです。

和紙ちぎり絵は３０点ほど収録され、軽妙な解説が付けられています。俳句も上手です。

野にいでよ菜の花和えの菜をつまん　恵女
花の土手野蒜見ゆれば野蒜引き　同
枝先の花に生まるる風やさし　同
友呼びて友と吹かれて花吹雪　同
猫抱いてほたるの道を行きし夢　同
蛍舞ふ夜道を帰れぬままの夢　同
コスモスの風に白雲ながれけり　同
大前の威儀正しゆうす菊百花　同
捕り物や句帳エンピツ菊祭　同　（恵女は俳号）

虚子のモデルになったこともあるそうです。昭和 24 年の秋、大分県中津市の山移小学校で教師をしていた時、生徒を連れて深耶馬溪へ課外授業に出た折、高浜虚子一行が吟行でこの地を訪れ森岡先生たちを見て

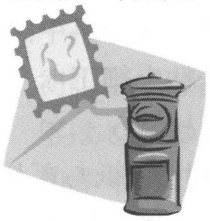
遠足の子と女教師と薄紅葉　虚子

確かに虚子「六百五十句」の中の昭和 24 年 10 月 30 日のところにこの句があります。この時、虚子は 10 月 28 日に中津、耶馬溪に向かうとあります。山国屋に泊り、翌 29 日に同所で俳句大会を開催しています。30 日に深耶馬を通り豊後森に出て別府に帰りお多福泊りとなっています。

パーキンソン病のため、筋力が弱り、字が書けなくなったり、薬の副作用で上半身に不随意運動が起きたり、それを克服してピンセットやハサミでちぎり絵を続けられました。同じ病を抱える会員のみなさまに生きがいを与えてくれます。欲しい方は事務局へご連絡ください。

1971年8月7日第3種郵便物認可　　毎月1・6の日発行
2013年1月29日発行　　増刊通巻第7823号
SSKA 一般社団法人全国パーキンソン病友の会会報・愛知県版67号

［原稿の募集］会報は会員一人ひとりの情報交換の場です。



あなたの生活体験、生きる喜び、明るい話題、友の会と私、
その他、日頃感じてみえることを書いてください。
あなたの体験が仲間を勇気づけることでしょう。
ご投稿お待ちしています。[原稿締切日は　15日です]
ご一緒に会報づくりを楽しみましょう！

[原稿送付先]

・郵送：〒479―0003　常滑市金山字大岨9―8　大津　慶明
・TEL / FAX　：　0569―43―4746
・E－メール：momo@tac-net.ne.jp (tacの次はハイフンです)

編集後記

梅の蕾が少し膨らんできましたが、厳しい寒さが続いていますね。皆様、体調はいかがでしょうか。春が待ち遠しいですね。昨年の山中教授のノーベル賞受賞は本当に嬉しかったですね。いよいよiPS細胞を活用した臨床応用が始まります。夢が叶う日もそう遠くはないようですね。会報についてのご要望、ご意見等もお寄せください。今年もよろしくお願いいたします。

■　編集人：　愛知県パーキンソン病友の会　大津　慶明
■　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：　一般社団法人全国パーキンソン病友の会愛知県支部　原田　良實
〒458-0821　名古屋市緑区鳴海町字尾崎山43―6
アーバンラフレ鳴海3-―407
ＴＥＬ/FAX　052―623―7554
E―メール ysm-h@mx5.bb-west.ne.jp（いずれもハイフンです）
郵便振替口座：名義＝全国パーキンソン病友の会愛知県支部
番号＝00830-2-50411（友の会年会費は5,000円です）
会報＝500円（会費に含まれています）