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 81号



4月・5月・6月の行事予定

•	音楽療法(名大ナディック) 4月14日·5月12日·6月9日(火)15p
•	定例役員会(運営会議·自由参加)4月4日·5月2日·6月6日(土)······37p
•	国会請願 4月15日・16日(水・木)
•	平成27年度総会(名古屋市総合社会福祉会館)4月26日(日)······28p
•	一日交遊会(なごや福祉用具プラザ3F)5月31日(日)29p
•	全国パーキンソン病の友の会 全国総会茨城大会(水戸市) 6月23・24日
*	第1回日本パーキンソン病コングレス(JPC)参加 6月24·25日(水·木)

<目次>

1	巻頭言 平成27年度にあたり	益田	利彦 3
2	医療こぼれ話	平山	正昭4
3	EBMとオーダーメード治療 第43回	·渡辺	宏久 8
4	ほんまち便り 第10回	·服部	優子12
5	パーソナルソング/ナディック音楽療法予定	·鵜飼久	美子15
6	生活とリハビリテーションについて 17	近藤	将人16
報(5		
7	平成 26 年度の医療講演会に参加して	·講演会	:担当23
8	平成 26 年度の一日交遊会に参加して	·交遊会	:担当25
お知り	らせ		
9	総会と医療講演会のご案内	事 務	易⋯⋯28
10	一日交遊会のお知らせ	山本	芳夫29
11	事務局だより	事 務	局30
12	愛難連 県・市交渉	事 務	局31
13	難病新制度関連5	事 務	局32
14	福祉講座 5 障害者総合支援法と難病	事 務	局34
15	図書紹介	事 務	局36
16	会員の皆様 定例役員会(運営会議)に参加を	事 務	局37
会員0	D声		
17	はじめまして「土佐便り」	山中	史枝39
18	無題	越澤	博40
19	日常雑感(めがね、メンテナンス工事)	増田	民子41
20	短歌と最近の私	太田	浩子43
21	マッサンのウイスキー	大橋美	智子45
22	第 14 回 志津子の似顔絵コーナー	浅井志	津子46
23	桜梅桃李・ひとこと投稿		47
	浅井志津子 富板邦夫 山尾武史 岡悠紀	子	
	益田 綠 近藤将人 益田利彦 越澤 博	Ì	
24	冨板さんの撮した写真がなんとNHKで放送… 会報	担当&	冨板邦夫51
25	沖縄·····	越澤	博52
26	ATM句会・一句鑑賞・作句のヒント	越澤	博53

平成27年度にあたり

会長 益田 利彦

愛知県パーキンソン病友の会は、昭和53年4月から全国パーキンソン病友の会愛知県支部として発足して37年となりました。患者家族のQOLの向上に向けて先人たちの努力により、現在の会となりました。

昨年5月「難病法」が成立し本年1月1日施行され、パーキンソン病を含め110疾患が指定難病に認定されました。8月頃までに300疾患が認定されることになっています。 難病の医療費助成は旧制度の特定疾患では56疾患約80万人であったが、難病法の指定 難病では300疾患150万人と予想されます。これに伴い医療費の自己負担上限額が増額 されたこと、自己負担上限額管理票が必用となり、昨年まで薬局の支払いが不要だった のに上限額までの現金支払いが必用になったなど、デメリットも多い。障害者手帳の取 得等市町村の福祉医療制度の併用で自己負担が不要となります。該当者は市町村に申請 をお勧めしたい。

会の活動も医療講演会・一日交遊会・一泊旅行・音楽療法等の諸行事は年々参加者も多く盛大になった一方、以前行っていた手芸教室が休会して2年になるのは寂しい。

会の情報交換や啓蒙活動の要となる本会報は、平成 12 年 11 月に 1 号が発刊されて今ここに 81 号発行となりました。医学情報の提供、友の会の行事や話題、患者・家族の自由な投稿等は、会員の皆さんの励ましになっているものと思います、編集委員には特に感謝いたします。

会の運営には多くの方々のご指導やご協力ボランテア活動等ご支援を頂きながら活動しています、特に東海市会議員の神野久美子先生、名古屋大学の祖父江元先生を始め平山正昭先生・渡辺宏久先生・梶田泰一先生、本町クリニック・服部神経内科の服部達哉院長・服部優子副院長・近藤将人先生、鈴鹿短期大学の鵜飼久美子先生、製薬会社のボランテア等有り難うございます。尚、服部・服部・平山・鵜飼・神野の5先生には顧問をお願いしています。また役員会等の集会所は、元会長故丹羽さんの旧宅を奥様から無償で使用させていただいております。会報等書籍・備品・事務用品等は置いたままですが、4月から暫くの間、会議は東海市市民活動センターで行うことになっております。

27 年度総会をもって、益田は支部長(会長)を退任いたします。平成 22 年 4 月から 5 年間微力ながら無事職責を全うできたことは、諸先生や皆様のご指導ご協力による賜物と厚く感謝しお礼申し上げます。次期会長は現在会報編集委員の「木村順一さん」になります。木村さんは鋭い観察力と判断力で統括いただけるものと思います。皆様の応援ご協力をよろしくお願いします。

元会長の丹羽浩介さんが提唱された合言葉、「ATM (明るく・楽しい・毎日を)」は、 これからも会のモットーとして永く継承されたい。

医療こぼれ話

名古屋大学 平山正昭

さてでは、恒例の新しい薬の紹介から、カテコール-O-メチルトランスフェラーゼの阻害 剤であるコムタンと l-ドーパが一緒になったスタレボという薬が発売されました。これ で約2時間に半減期が伸びています。この薬はすでに2月に発売になっていたのですが、 名古屋大学では新規の薬は2ヶ月に1回の薬事審議会で承認を受けないと使えませんの で3月まで使えませんでした。

患者さんに"たくさん飲んでるけど、一つになる薬があるけどどうします?"と聞いたところ、みなさん"少しでも薬は少ないほうがいい"と言われたので5-6名の患者さんの変更をしました。残念ながら感想に関しては次回になってしまいます。次回の頃には多分2-30名の患者さんの変更をしていると思うのでみなさんの感想を報告しようかなと思います。

この薬は、今では日本で一番悪名が轟いてしまったノバルティスという製薬会社の薬です。高血圧の薬の治験データの解析にノバルティス社の人間が関与していて、そのために一部データの改ざんがあったのではないかとか、白血病の薬の副作用報告を行っていなかったとか多くの不祥事があったので、ついに3月に営業停止処分が通達されてしました。ただこのスタレボという薬はすでに世界中で使われている薬で全く問題ないのですが、営業停止となるとその間の薬の供給ができないので大丈夫なのかと会社の人に聞いたら、先に多めに薬局にはおろしておきますから患者さんに迷惑が出ることはないとの話でした。私も一気に処方したのですが薬局から薬がありませんという話はなかったので問題ないようです。

このスタレボは薬剤形が2種類あります。スタレボ100とスタレボ50です。この 100や50というのは l-dopa の方の量で決まっています。どちらにもコムタンは 100mg 入っています。なぜかというとコムタンは 50mg だと十分にカテコール-0-メチルトランスフェラーゼという代謝酵素を抑えることができません。そのために、l-dopa が半分でもコムタンの量は同じなのです。では、150mg の l-dopa とコムタン1T の人はどうするのと聞いたら、その場合はすみませんがスタレボ100と l-dopa50mg を出してくださいということでした。残念ながらスタレボ 150 はありません。

さて、ここからがこぼれ話。

先日、病態解析学講座の大学院修了の発表会がありました。大学院生が2年間行った研究の集大成を話す場です。神経内科でも学会発表の前に前もって神経内科の仲間内で発表を行い、その発表のスライドがわかりにくいから直したほうがいいとか論理に飛躍があるからそんなことは言えないのでもう一度上司と相談し直しなさいと結構質問や意見が出ます。しかし、神経内科内でもやっていることはだんだん専門化してくるので、質問といっても内容よりもスライドの作り方に対する意見の方が多くなってしまいます。私たちのところは、検体の解析や公衆衛生、血液学、細菌学、生理学、免疫学、病理学と種々雑多です。私は、神経生理学なので他の先生が聞いても脳の話など全く理解されません。したがって、発表会なのにわかるのはほとんどその研究室内か、それに少しは関連したことをしている研究室の先生だけです。残念ながら、私も血液の遺伝子のところなどは何を話しているか全く理解することができませんでした。

ところで、その発表の中に、ポリフェノールの効果に対する研究がありました。一つは 血液の研究室からもう一つは免疫の研究室から。

血液研究室からの報告はレスベラトロールというぶどうの果皮に含まれているポリフェノールです。北海道帝国大学の高岡道夫により、実は有毒植物バイケイソウから発見され、レゾルシノール(Resorcinol)構造を有することから命名された日本人によって報告されたポリフェノールです。

レスベラトロールは赤ワインに含まれることから、フレンチパラドックスというフランス人とイギリス人が同じ程度にアルコールを摂取しているのに心筋梗塞や脳卒中などはフランス人には少ないみたいで、よくワインを飲むと体にいいとワイン好きの人間の飲み過ぎに対する逃げ道になっています。また、2011年にヨーロッパで肥満男性にレスベラトロールを投与したところカロリー制限をしたのと同じ効果が得られたという報告があります。さらに、長生きの遺伝子と言われているサーチュイン遺伝子と言って飢餓やカロリー制限、運動によって活性化する遺伝子もレスベラトロールが元気にするという報告があったのですが、実はそんなことはないというデータの方が最近は大部分です。2014年には、メタアナライシスという色々なデータを合わせて検討したら血圧を下げるということはないらしいと散々です。

では、どうして血液の先生がレスベラトロールを研究したかというと白血病のがん細胞の増殖を抑えるというのです。健康食品だと思っていたのに抗がん剤なの?実際に20 14年に癌に効果があるという報告があるのです。抗がん剤というと非常に副作用があ るはずですが、この発表では抗がん剤のような副作用がなく癌を抑えるというのですが、 まだまだ報告が出たばかりで今後の研究が必要なようでした。

ではワインを飲んで癌に効果があるかというと、実際の動物実験に使った量は大量なようです。一般に、飲むワインでは 1000ml 飲んでもせいぜい 2 mg から 12mg しか含まれておらず、さらに吸収が悪いのでせいぜいのその 0.5%しか使用されないようです。12mg も入っているのはスペインの濃いワインのようで私は嫌いです。私の好きなピノノワールのワインは 0.4 から 2mg しか入っていないようで効くと考えてもこんな量を飲んでいたらアル中になって死んでしまいますからとてもワインで治療というわけにはいかないようです。

さて一方免疫の教室からの発表はクリシンの報告です。この物質はトケイソウという植物に含まれているのですが、それ以外には蜂蜜やヒラタケの中にも含まれているらしい。最初はテストステロンという男性ホルモンの濃度を上げることを期待されていたのですが、現在は否定されています。ただ、実験ではクリシンはインターロイキン・6という炎症に関係した物質を介して、COX・2という痛みに物質の反応をさせないようにして、抗炎症作用を持つことがわかっています。そこでこの教室ではその部分を詳細に解析しているのですが、そこで少し疑問が私にはありました。実はこの物質には細胞毒性があって、非常に低濃度でマスの幹細胞株の DNA 合成を阻害したのです。ということはこれも抗がん剤ではないのか?健康食品は安全なので、副作用のない食品として効果があると話していたので疑問です。

健康食品や自然食品というとみなさんその名前に惑わされて安全と思っていて、どうしても医者が処方する以外にこうした健康食品をとっている人がいます。実際ポリフェノールがなぜ存在するか、そしてなぜ皮の部分に特に多いかを知っている人はいません。なぜポリフェノールという物質が存在するかというとそれは虫にとっては毒になるからです。皮の部分にあることでついばんだ時にその毒の部分で防御して食べられなくしているのです。では、それなのにどうして人間には効果があるのだろうか?ある先生はホルミシス効果だと言っている人もいます。これは、少々の毒をとっていた方がむしろ抵抗力がついて良いという考え方です。ポリフェノールの話だけでもまだまだわかっていないことは多いのです。

PS

このような話に興味がある方は、"寄生虫なき病"という本をおすすめします。文芸春秋 社から出ています。寄生虫を退治しすぎたおかげで、アレルギー疾患が増えてしまった というお話です。実際に寄生虫を飲み込む怪しい治療法も出てきますが、内容は非常に 面白いですし、現代文明があまりにキレイ好きになったことで自然への抵抗力がなくなっていることの警鐘でもあります。

PS

皆さんに手伝ってもらったパーキンソン病の腸内嫌気性菌の研究ですが、やっと論文にできました。Movement disorder という雑誌に投稿することにしました。便秘がやはりパーキンソン病患者さんの体には良くないこと、日本人にゆかりのある乳酸菌に効果がありそうなのです。また現在考えているのは最初に行ってもらった患者さんの便をもう一度調べて、菌の素性の変化が病気の変化と関連していないかどうかを調べたいと思っています。前回協力していただいた人でまた行っていただけるようならよろしくお願いします。研究費をなんとか工面しないといけませんが、もし可能になったら友の会の人たちにまた協力してもらえないか相談するかもしれません。その時にはよろしくお願いします。また、MRIの研究も引き続き行っています。協力していただける人はメールのほうが確実です、daikouneurolab@gmail.comにご連絡ください。新しい大学院生の09068237415に電話していただいてもいいです。謝礼金も出せないので交通費は自己負担になってしまいます。参加をしてくれる方は、数年後もしくはこれからパーキンソン病になるかもしれない人を助ける意味はあるかもしれません。唯一の利点は、MRIの結果はその日にお話できます。その程度しか利点はありませんがお願いします。



EBMとオーダーメード治療

第43回 パーキンソン病と腸内細菌叢(1): 小腸における細菌の過剰増速

名古屋大学脳とこころの研究センター 渡辺宏久

1. はじめに

3月も後半になり、春を感ずることが出来るようになりました。本号がお手元に届く頃には桜の開花宣言が出ている頃かと思います。運動に良い季節ですので、背中を伸ばし、歩幅を大きく、冬よりも歩行距離を伸ばしていただけたら幸いです。

本連載は根拠に基づいた医療" Evidence Based Medicine, EBM"の現状、個々人に合わせたEBM実践の現状、EBMは無いけれども実際に用いられている治療の現状をご紹介しており、ここしばらくは、最近のトピックスや良く患者さんやご家族からいただく質問の内容をテーマに取り上げてきました。

非常に仕事が立て込んでいるため、毎月、締め切りを過ぎてから患者さんやご家族からいただく質問を思い出しつつ何を書こうかと考えているのですが(編集者の皆様、申し訳ありません)、3月に入ってから、急に腸内フローラについて何人かの患者さんから質問をいただきました。お話を伺うと、NHKスペシャルで取り上げられていたとのこと。テレビやインターネットの力は凄いなぁとあらためて感じた次第です。

そこで、今回と次回は、パーキンソン病と腸内細菌に関するここ数年の話題について述べてみたいと思います。今回は小腸における細菌の過剰増殖に注目してみます。

2. 小腸について

小腸は胃と大腸の間にあり、十二指腸、空腸、回腸に分類されます。十二指腸は指を12 本横に並べた長さとほぼ同じことから、空腸は食物がここを速く通過するために内部が空になっていることが多いことから、回腸は回(カーブ)が多いことから、それぞれの名前がついたとされています。小腸の全長は6m以上に達し、その表面積は、平山先生が大変お上手なテニスをするコートの実に2面分にも到達するとされています。

小腸は、食べ物や薬の消化と吸収を行う大切な組織です。今回の主題である細菌の数は、 大腸に比べて小腸は大変少ないことが特徴とされています。何故小腸で細菌は少ないの でしょうか?その理由として、ヒトにおいて口から入った細菌は、まず胃酸でかなり分 解され、十二指腸で分泌される胆汁や膵液も細菌の増殖を抑制することが挙げられます。 また小腸の動きは速いため、細菌が増殖しづらくなっています。さらに小腸の粘膜には 細菌を捉える能力がありますし、回盲弁とよばれる大腸と小腸の境界にある弁は大腸か らの細菌流入を防いでいます。このようなことが重なり小腸は細菌が少ない環境になっ ています。

3. 小腸における細菌の過剰増殖

ところが、こうしたバリアが破綻すると小腸においても細菌が増殖します。例えば、潰瘍性大腸炎と言う腸疾患や、腸管手術後の患者さんでは、実に約80%の方々に小腸における細菌の過剰増殖を認めることが知られています。

小腸で細菌が過剰増殖すると、下痢、腹痛、腹部膨満感、体重減少、早期満腹感、嘔気、便秘、排便障害、脂溶性ビタミン吸収障害、ビタミン B12 や鉄の吸収障害などが起こるとされています。一方で、小腸で過剰に細菌が増殖していても症状は出ていない方々もかなり多いことが知られています。

では小腸における細菌の過剰増殖はどのように診断するのでしょうか?最も確実な方法は、腸液を実際に収集して細菌培養を行う検査です。しかし、腸液を採取する負担や、口の中をはじめとした他の部位の細菌が混入しないように採取する難しさがありますし、どの程度まで細菌が培養によって増殖すれば陽性とするのかについて明確な定義はありません。

その他の診断方法としては呼気試験があります。被験者は、ブドウ糖かラクトースを飲みます。ブドウ糖やラクトースは細菌によって水素やメタンに分解され、血液と肺を介して呼気から出てきます。通常は大腸の細菌がこの分解作業を行うので、ブドウ糖やラクトースを飲んで3時間以降に呼気における水素やメタンの濃度上昇を認めます。しかし、小腸における細菌増殖があると、90分以前に一回目の水素やメタンの濃度上昇があり、その後、3時間以降に大腸の細菌由来の二回目の濃度上昇が観察されます。これにより小腸における細菌増殖を診断します。

もう一つの診断方法は、実際に抗生物質を内服して症状の改善を見る方法です。先に述べた培養も呼気試験も負担があり、どこでも行える検査では無いことから、実際の臨床の現場では、この方法が採られることが少なくありません。また、これら3つの方法は、いずれも確実な診断手段ではないため、より正確な診断が必要な場合には複数の検査が行われることもあります。

4. パーキンソン病で認める小腸における細菌の過剰増殖

近年、パーキンソン病においても小腸における細菌の過剰増殖を認めうることが報告されています。その頻度は報告により差がありますが、25%~67%とされています。日本人における頻度の検討はまだありません。

パーキンソン病で小腸における細菌の過剰増殖を認める原因は良く分かっていませんが、腸管の動きが悪くなる影響、薬剤の影響、プロトンポンプ阻害剤など胃薬の影響などが考えられており、これらが複合的に重なり、小腸で炎症が生じることで先に述べた様々な症状が出てくる可能性が指摘されています。

パーキンソン病で小腸における細菌の過剰増殖が起こると何がいけないのでしょうか?欧米からの報告では、細菌の過剰増殖のある患者さんではウェアリングオフをはじめとしたオフ症状の出現頻度が高くなり、細菌の過剰増殖を治療することでオフ時間の改善を認めうることが確認されています。

レボドパは中型の大きさのアミノ酸で、その吸収場所は小腸ですから、小腸における細菌の増殖がある場合には薬剤の吸収に障害が生じ、結果としてウェアリングオフが出現する可能性は十分にあると思います。

まだ報告数は限られていますし、小腸における細菌増殖に対する治療がパーキンソン症状に対してどの程度の有効性があって、どのような患者さんに有効であるのかなど、十分に明らかになっているとは言えませんし、副作用を考えても一律に行うべき治療ではありませんが、単に抗パーキンソン病薬を増やす以外にも、薬剤の吸収に目を向けなければならない重要性を指摘している結果と言えます。

また、小腸における細菌の過剰増殖に伴って出現する便秘、**体重減少、腹部膨満感**などは、パーキンソン病に伴ってしばしば認める症状です。このため、見過ごされがちとなる可能性があり、併せて注意が必要かと思われます。

5. 小腸における細菌の過剰増殖に対する治療

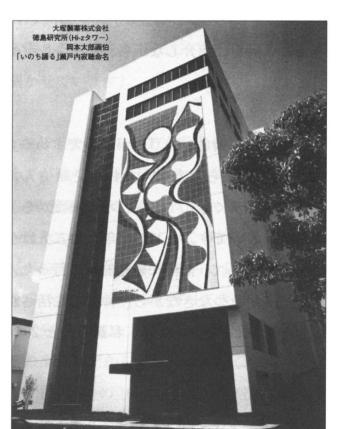
抗生剤治療を行うことで数ヶ月に渡り改善し得るとされています。海外では体内に吸収されず、腸管の細菌のみをターゲットとするリファキシミンを使われることが多いようですが、残念ながら日本ではこの抗生剤は肝性脳症用のオーファンドラッグとなっており、一般的に使用する薬剤の位置づけではありません。

それ以外にも、ビブラマイシン、オーグメンチン、シプロキサン、バクシダールなど、一般的に良く使われる抗生剤の有用性が報告されています。ただ、9ヶ月で 44%の再発率がありますし、むやみに抗生剤を内服することは腸内細菌における無用な菌交代を引き起こしますし、さらには偽膜性腸炎などの原因となるため厳に慎まないといけません。

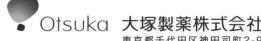
抗生剤以外では、腸管蠕動促進薬投与、基礎疾患治療と栄養改善、細菌の栄養になりやすい単糖類やラクトースは少なくし、その分を脂肪や中鎖脂肪酸トリグリセリドで補うと言った治療もあります。プロトンポンプ阻害剤や H2 阻害剤は避けることが望ましいとされています。

6. まとめ

今回は、小腸における細菌の過剰増殖がパーキンソン病の症状に与える影響について触れました。まだ研究途上の話題ですし、その治療効果も十分検討されていないことは再度強調しておきますが、このような視点からも治療方法を考慮すべきという点では大変重要なテーマと感じています。次号は、いわゆる腸内フローラにも触れてみたいと思います。



Otsuka-people creating new products for better health worldwide



ほんまち便り

~第10回 銀婚式を迎えて~

本町クリニック 服部優子

いつも?私事で恐縮ですが、今年の3月18日は、私達夫婦の銀婚式でした。結婚30年の先輩夫婦がお祝いをしてくれました。もう25年も経ったのかと不思議な気持ちです。 子どもでもいれば、そろそろ子どもの結婚、孫を持つ世代になるのでしょうが、私達には子どもがいませんので、余計実感が湧かないのかもしれません。

さて、パーキンソン病は人生の後半で発症するので、やはり夫婦関係にも影響を及ぼしてくることがあると思われます。40歳代位までの若年で発症された男性患者さんでは、仕事を早めに退職せざるを得ない場合もあるでしょうし、女性患者さんが子育て中に発症するとご両親などのお世話にならないといけません。しかし多くは、男性であれば無事に定年を迎えたあたり、女性であれば子どもがようやく巣立って、夫婦二人だけの生活になったころに、発症されます。以前、私達が行ったアンケートでも、主介護者が妻あるいは夫という方が圧倒的で、外来にもご夫婦二人でいらっしゃる方が大変多いです。今日は、当院に来院されている素敵な患者さんご夫婦をご紹介しながら、パーキンソン病とのつきあい方などを考えてみたいと思います。

A さんご夫妻は、いつも手をつないで診察室に入ってこられます。「仲がいいですね~」というと、「いやぁ、手をつないでもらわないと歩けないから仕方ないですよ」と A さん。でも、ご主人の方は「昔は夫婦でも男女が手をつないで歩くなんてことはなかったから、今になってやっと手をつなげる」と、何だか微笑ましいです。そして昨年、お二人は金婚式で、「ちょうど開業したばかりの東海道新幹線に乗って、熱海に新婚旅行に行ったんです」と話してくれました。おそらく、ご家庭でも手をつなぎながら、仲良く生活されているのだろうと思います。 A さんにはまだ杖は必要なさそうですね。私達もあと 25 年経てば、人前で手をつないで歩けるかしら。

B さんご夫妻は、毎週1回、かかさずリハビリと診察にいらっしゃいます。B さんはもう お仕事を退職されていますが、よい時 (オン) と悪い時 (オフ) の差が大きく、家庭で はご苦労も多いことと思います。以前は、休日にも「動けない」「息が苦しい」と緊急電話がよくかかってきました。奥様は日頃からよく患者さんを観察されていて、診察の度に色々なことを質問されます。そして最近では、奥様が薬を微調節してくれています。たとえば、「今日は夜に会食があるから、少し早めに夜の薬をのむ」とか、「オフで体が痛くなったので、今日はドーパを半錠余分に飲む」とか、私より上手に薬を調節してくださいます。常に患者さんと一緒なのですから、当然かもしれませんね。その上で、奥様は「24 時間 365 日心配していると、自分の方が参っちゃうわ」と、お友達との外出にも積極的です。患者さんから離れる時間をもつということも、大切だというわけです。介護している側にも、オンオフが必要なのかもしれませんね。

Cさんご夫妻は、遠方から、車椅子でリハビリと音楽療法にいらっしゃいます。Cさんは体の傾きが強く、一人では歩けません。このようなCさんを、華奢な奥様一人で車に乗せて連れてこられるのは、相当大変なことだと思います。でも「リハビリや音楽療法を受けたその日は姿勢がよくなる」そうで、毎月かかさず来院されます。頭が下がります。確かに、リハビリや音楽療法によって患者さんの姿勢だけでなく表情がすごくよくなり、笑顔も沢山でます。奥様はその笑顔を見るのが楽しみで、苦労して通われているのかもしれませんね。患者さんだけでなく、私達も笑顔を忘れがちです。笑顔は、介護している周りの人達を幸せにしてくれます。皆さんも、笑顔を忘れないように(自分にも言い聞かせています)。

Dさんご夫妻も、遠方から月に1回通われています。もう発症して20年余、やはりオンオフが強く、さきほどまで歩けたと思うと、急にオフで動けなくなります。さすがに薬も16種類!そのうち、パーキンソン病の薬は4種類なのですが、2時間おきにドーパミンを飲んでおられます。この飲み方はご主人の提案で、これが一番いいのだそうです。私が処方を間違えないように(私、そそっかしいので)、毎回、処方すべき薬の種類と数を書いたメモを作って持ってきて下さいます。普通は一包化といって、薬局で薬を朝昼晩に分けて袋につめて頂くのですが、Dさんのご主人は「薬の仕分け、管理をするのは、僕の楽しみだから」といって、ご自身で薬を分けておられます。いくら几帳面な方といえ、1ヶ月分の16種類の薬を管理するのは、大変と思いますが、奥様への愛情なのでしようね。そのせいもあって、この数年患者さんの調子がよいようです。ただ、ご主人が倒れたら、私も患者さんも困ってしまうので、無理しないで欲しいです。

E さんご夫妻は、当院の音楽療法に通院されていました。数年前に、患者さんは亡くなられましたが、ご主人は友の会の活動を続けておられるとともに、会報で皆さんの俳句の指導をされています(もう、どなたのことだかお分かりですね)。会員の皆さんの句は、最近とてもレベルが高く読み甲斐がありますが、私は、何と言ってもご主人の「一句鑑賞」を読むのが好きで、毎回楽しみにしています。当院に通院されているころから、仲のいいご夫婦と思っておりましたが、ご主人の句には、まだまだ奥様への愛情や思い出がたっぷり。お二人で色々なところにいかれた思い出が、手に取るように分かります。私達も、二人で沢山思い出を作っておこうと、改めて思ったりします。本当に介護ご苦労様でした。最近ご自身が圧迫骨折で入院されたとのこと、どうか今後はご自身を大切にしてください。そして、これからも友の会のためにご尽力をお願い致します。

今回は、ご夫婦で療養されている方々をご紹介しました。(お一人で頑張っておられる方、施設入所の方、子供さんなどと同居されておられる方にはごめんなさい)。ご夫婦、二人三脚で頑張られる姿はとても仲むつまじくてよいのですが、反面、あまりに一生懸命介護しすぎると、介護者も同年齢ですので共倒れになりかねません。問題をご夫婦二人だけで抱え込まないで、介護保険制度を上手に使いながら、無理をしないことが大切です。パーキンソン病は長い病気ですので、それぞれの患者さんが、信頼できる介護者とゆっくりと歩んでいけたら良いですね。友の会の仲間も皆さんを助けてくれるはずです。

先日、当院のパーキンソン病の音楽療法の様子をメーテレが取材に来ました。音楽療法中の患者さんの表情が明るいことに、テレビ局の人たちがびっくりしていました。実際の放送を見ても(UP と言う番組の中で放映されましたが)、患者さんだけでなく、家族の皆さん、スタッフも本当にいい笑顔をしていました。音楽療法にはご夫婦や子どもさんと一緒に参加される方も沢山いらっしゃいます。患者さんの笑顔が見られるからかもしれません。そしていつも言うように、早く音楽療法が医療として認められて、色々な病院で出来るようになると良いと思います。

さて、銀婚式。結婚生活にも笑顔を忘れないことが大切かもしれませんね。ようやく、 春めいてきました。今度の休みには、二人で伊勢神宮にご参拝に行ってこようと思いま す。もう少し長続きしますようにと(笑)。ではまた。

パーソナルソング

鈴鹿短期大学 鵜飼久美子

3月のナディックは、時ならぬ雪模様の日となりました。お昼頃には霰がパラパラと落ち、音楽療法の最中には、参加されている方から「窓の外はすごい雪が降っていますよ」という声で、皆さん一斉に外を見たくらいでした。そのような天候にも関わらず、30名を越す多くの皆さまに参加いただき、嬉しいと思う一方でお帰りが心配な一日でした。

「パーソナルソング」という映画を見ましたので、ご紹介します。

昨年の秋、この映画のパンフレットが配給元から郵送されてきました。ほどなくして新聞が取り上げて記事にしていました。あとから知ったのですが、日本音楽療法学会も推奨の映画だったのです。

「パーソナルソング」は、2014年にアメリカで制作された78分の作品ですが、ドキュメンタリー映画の国際的な登竜門として知られているサンダンス国際映画祭で観客賞を受賞しました。

中味は、iPodを使って認知症の人に思い入れのある曲を聴かせれば、曲の記憶とともに当時の自分や家族のことなどが思い出せるのではないか、ということで、実際に94歳の認知症を患っている患者さんに、その人が好きだったゴスペルの名曲「ゴーイン・アップ・エンダー」を聴かせたところ、突然スイッチが入ったように表情が一変し、体をゆすりながら陽気に歌い出した、というような劇的な反応が現われ、次々と若い頃の記憶が鮮明に蘇ってきたというものです。この他にも、「聖者の行進」「スタンド・バイ・ミー」など多くの人に同様の反応が見られたことが紹介されていました。

ちなみにiPodとは、ヘッドホンによって音楽を聞くわけですが、両方の耳に音楽が入力されて聴覚刺激となり、瞬時に感動が脳に伝えれて、日常では決して起こらないことが起こったということです。

この映画は、薬や病院の治療ではなく、音楽を聞かせて内に残存していた力を呼び起こ したことを記録したということで、認知症の患者さんや家族に大きな希望を与えたと言 われています。残念ながら、愛知県では、すでに上映が終わってしまっているようです。

ナディック 音楽療法 予定

4月14日 (第2火曜) 5月12日 (第2火曜)

6月9日(第2火曜) 7月14日(第2火曜)

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&FAX 052-834-4150 (鵜飼久美子まで)

生活とリハビリテーションについて 17

~ クッションを使った姿勢の修正と、富士山体操 ~ 本町クリニック 理学療法士 近藤将人

皆さん、こんにちは。 気がつけば四月、今年16才になる甥は中学を卒業、この四月か らは高校生になります。 81 号が出版される頃、今年の桜は綺麗に咲いているのでしょ うか? 俳句の季語で花といえば『さくら』。 絢爛豪華に咲き、あざやかに散る。学生 が卒入学を迎える節目を祝い喜び、送り出してくれるようで、僕は大好きです。

今は気候の替わり時、三寒四温で、寒かった冬から少しずつ温かくなります。 啓蟄を 越え、野の草も花を咲かせ、土筆なども生えてきました。 ようやく春らしくなってき ましたね。 (^-^) これからは、とても良いバイクのツーリングシーズンです。

でも、外気温や気候変動のあるこの時期は体調管理も大変な時、睡眠不足だったり、血 圧の管理が難しく起立性低血圧や食後低血圧に悩まされたり、など、みなさんの、お困 り事も多いようです。 みなさんは、どうでしょうか?

先日、本町クリニックがテレビに出ました。 音楽療法の紹介です。 ご覧になった方 もいるのではないでしょうか? そんな大事な撮影の日に、僕は、生まれて初めてイン フルエンザにかかってしまい、(^ ^;) 残念です。 あとで、放送の様子を見させて頂き ましたが、みんな笑顔で参加されており、『いいなあ・・』なんて思いつつ、楽しそうな 姿を見て嬉しくなってしまいました。

その時に、ご指導したのが、この富士山体操です。 音楽療法では、おもに、バランス 保持と姿勢の修正の為に考えて作成した体操です。 最後の2ページに掲載しますので、 お時間のある時にでも、ご自宅での自主的な体操に利用してみて下さい。

体の傾きは、お食事の際の姿勢保持にも大きく影響します。 気が付いたらテーブルに、 おでこが付いていた等のお話も良く伺います。 今回は、以前紹介した姿勢の修正の方 法を復習しながら、クッションや姿勢保持装置のご紹介を通して、生活への取り組みを 考えて行こうと思います。

そういえば、先日、富士山を見に行きました。 いつもの三保の松原です。2月、3月く らいなら見られるとの事。でも、やっぱり見ることは出来ませんでした。いつになっ たら見る事が出来るのかなぁ・・(^_^;) と、あらためて思ったのでした。

姿勢の修正とは? (PD 友の会 会報 65 号より抜粋)

姿勢の保持・制御が出来る事は皆さんが日常生活を送る上で、大変重要な意味をなしま す。 たとえば椅子に座っている時、安定しなければ右や左に倒れこんでいってしまい ます、立っている時にバランスを崩せば、転倒してしまいます。

この姿勢保持障害は、パーキンソン病の症状にもあり、「首下がり」とか、「腰曲がり」、 などにより、姿勢が保てず困ったり、前かがみが強すぎたり、胃食道逆流が助長された りします。 今回は、簡単なその姿勢の修正の仕方と、日常で出来る、姿勢保持体操を アドバイスさせていただきたいと思います。

たとえば、この方のように、まえへ屈み、同時に、右側へ倒れこんでしまう場合。







このように、修正をし、そのアドバイスを行います。(シーティングの指導)



腰かける。



する。



①ゆったり、椅子に ②足をのせる台を ③のけぞって、体を ④右へ体が傾か 用意して、足で 起こすので、滑ら (のけぞって座る) 踏ん張れる様に ないように、必ず 滑り止めを使う事。



ないように、 右側の体側に クッションを!

道具を使った姿勢の修正とそのアドバイス

姿勢を修正するために、補助的に道具を使用する事も有効です。 介護保険を利用されている方は、それぞれのサービスの利用状況によりますが、傾き等のお困り事の解消のために、それぞれの担当のケアマネージャーさんなどにレンタルできるか相談してみてはいかがでしょうか?











この道具の名前は、『FC-フィット』(アイ・ソネックス)です。 背中のサポートと、腰のサポートに分かれており、それぞれを単品で使用する事も、合わせて使う事もできます。 骨盤や体幹部の左右のねじれを防ぎ、安定した姿勢を保つ事が出来ます。 車椅子に設置し、少しもたれかかるように座る事で、骨盤や体幹部を囲むようにフィットします。 背中のパッドは、マジックにて左右体系に合わせて広げたり縮めたりする 調節が行えるようになっています。 後ろのベルトを背もたれなどに固定しますが、自宅の椅子等に使えるかどうかは、専門職に確認して下さい。











こちらは、『FC-2クッション』(アイ・ソネックス)です。 背もたれの中に、体が 左右に傾かない様に、サイドサポートが付いています。 これも、マジックでの幅の調節ができます。 座面のクッションは、前が(膝の下)後ろ(お尻側)に比べて高くなっており、背もたれに寄り掛かりやすくなっています。 背もたれに寄り掛かりながら、羽のような左右のサポートが体を支える事で、前に屈みやすい姿勢と、横に傾きやすい姿勢を修正する事が出来ます。 いずれも、足をのせる台や、滑り止めシートの併用が 必要になります。自宅の椅子等に使えるかどうかは、専門職に確認して下さい。



今回ご紹介した、2 種類のクッションや、姿勢保持のサポート以外にも、さまざまな、クッションや、椅子、サポートバーなどがあります。 本人の状態や、傾いている方向に合わせて道具やクッションを選ぶと良いと思います。 また、一緒に滑り止めや足をのせる台、オーバーテーブルなどと組み合わせて使う事で、肘の支えを取り入れたり出来、より楽に姿勢を保つ事が出来るようになります。

それでは、さいごに、富士山体操を。 この体操は、『富士山』の曲に合わせて、皆さんが、それぞれご自宅で行える姿勢の修正の為に必要な動きを取り入れたストレッチ体操です。 人間が姿勢を保つ時、基本になるのはそれぞれの中心線、たとえば真ん中を中心線として左右、前後があります。 体操や、日常生活の動きにも左右や前後の対称的な動きを意識することが重要です。 たとえば、体操のこの部分のように、中心を保ち







左へ、右へと左右ともにしっかり ストレッチをするようにして下さい。 ベッドや、お布団の上では 両膝をたてて、左右へ膝を倒すよ うに、体を捻る事で寝返りを行う 事や、たちあがり、歩行での腕の 振り、傾きの修正を行う事が出来

ます。 無理しない様に、生活の中に取り入れてみて下さい。

この後のページに、富士山体操の1番と2番をしょうかいします。 参考にして下さい。 それでは、次回まで、皆さんもATMの精神で過ごしましょうね。

みんなでやろう!「富士山日本一体操!第1」

「運動したいけど、転ぶのが怖くって」「このごろ、呼吸が苦しい気がする」 「なんとなく、声が小さくなった」「姿勢が傾く」「前に屈んでしまう」 こんな事でお悩みの方の為の体操です!大きな声で歌いながら楽しく行ってみましょう!

あたまを雲の上に出し









片手ずつ 方に手をのせて 再層をすくめて 落としましょ

両肩をすくめて 落とします

四方の山を見下ろして









胸を張り、肘を 水平に!しっかり 体を捻りましょ

片手ずつ

出来る限り

胸を張り肘を水平に 体を捻ります

元に戻して

体を捻ります

カミナリさまを下にする









体を起こして 最後は背伸び しましょう

しっかりお時儀をして、戻します

富士はにっぽん一の山!











片手づつ上へ、指を合わせ1を作ります

みんなでやろう!「富士山日本一体操!第2」

「運動したいけど、転ぶのが怖い!」「姿勢が傾く!」「前に屈んでしまう!」 こんなことでお悩みの方の為の体操です!大きな声で歌いながら楽しく行ってみま しょう!

あおぞらたかく そびえたち









片手ずつ 手のひらと、甲を あわせて、体を 後ろに反ります!

からだに ゆきの きものきて









胸を張り、肘を 水平に!しっかり 体を前に屈み ましょう!

つ胸を張り肘を水平にして

体を前に屈み

元に戻します

すどを とおく ひく かすみの









片手ずつ 体を起こして 最後は背伸し しましょう

ふじは にっぽんいちの









出来る限り おおげさに しましょう







平成26年度の医療講演会に参加して

平成26年度は医療講演会を4回行いました。

- 1 4月27日(日) 名古屋市北区役所7階
- 2 7月20日(日) 岡崎市民会館
- 3 10月19日(日) 半田市民交流センター
- 4 1月31日(土)名古屋市北区役所7階

講師は4回とも名古屋大学医学部保健学科 准教授の平山正昭先生です。パーキンソン 病の名医として多くの患者の治療にあたら れると共に、治療の究明への研究にも努め られています。26年度講演会の終了にあた り、参加された方の一言を紹介します。



友の会に入会してから講演会に参加するようになりました パーキンソン病といわれても何もわからずに不安の中にいましたが 講演会を重ねて聞いてゆくうちに病状や薬のことが少しずつわかるようになり、とくに薬の副作用に依存症というものがあることがわかり、パーキンソンとは関係ないところの悩みの種でしたが、原因がわかり治療に入ることができました。講演会に行かなければいまごろもっと大変なことになっていたと思います。ありがとうございました。 後藤サヨ子

平山先生はいつも患者の目線に立って分かりやすくお話されます。パーキンソン病のメカニズムとその治療法について事例を交えてのお話でした。私が一番関心を持ったのは便秘がパーキンソン病と深い関係があるということです。発症前から現在も便秘に悩まされています。スッキリ感を一日も早く体感できることを願っています。昼夜を問わず私たち患者のために研究されている平山先生に感謝の念でいっぱいです。平山先生、薬品会社の皆さん有難うございました。

大津慶明

医療講演会で、いつも集まる友の会員の顔を見つけると安心する。自宅の事務局に問合せをくださった方は参加しておられるだろうか、と思いを巡らす。友の会の医療講演会を何度聞いただろう。平成20年12月に「パーキンソン病」と診断され、新聞記事を見つけて、21年総会の医療講演会に参加したのが最初で、その場で入会もした。平山先生のお話は、最初のうちは難しかったが、何回か聞いているうちにわかるようになった。7年の間に新しい薬も増えた。病気と薬の知識を深めこの難しい病気と歩んで行こうと思う。 原田美智子

この度初めて司会進行を担当させて頂き ました。人前で話すのは何十年ぶりでし ょう。緊張もあり、随分早口になってし まった事を皆様にお詫びしたいと思いま

講演会では内容の難しさとは別に、平 山先生の解りやすいお話で、聴かせて頂 く度に少しずつ収穫があります。今回の お話では薬の変遷の中で選択の範囲が広 がっていること、まだ進行を止める、も しくは治す薬は開発されていないことが 改めて解りました。先生、毎回御尽力下 さいまして有難うございます。希望は失 わず、ケ・セラ・セラですね!石原法子

年に4回の「医療講演会」。 患者にとって、 病気に対する情報を得るのは切実です。少 しでも知識が増えれば、安心度も増えます。 また患者同士の日頃の会話は「病院は何処 にいっているの?」とか『どんな薬を飲ん でいるの?』などから始まることが多いよ うです。

今回の平山先生の「薬の話」は私にとって 非常によかったと思います。こうした患者 の関心度に合わせた講演内容は、本当に「友 の会に入っていてよかったなあ」と思えま す。これからも、患者の関心度の高い内容 についてお話し頂くと嬉しいです。

木村順一

平成26年度医療講演会に参加して

本年度最後の第4回医療講演会は平成27年1月31日に名古屋市の社会福祉会館で開か れました。講師は名古屋大学の平山正昭先生で、演題は「パーキンソン病の薬剤治療の 変遷」です。事務局が治療薬を整理して平山先生が大変お忙しい中で監修して下さっ たリストがタイムリーに配布されました。色々と異なる患者さんに対応した多種多様 なお薬について先生はそれぞれ丁寧にお話されました。私は既に殆どの種類のお薬を服 用しており、残すはノウリアストとニュープロパチぐらいです。お薬だけに頼らずにリ ハビリを頑張ろうと何回目かの誓を新たにしました。



友の会会員だけでなく、多くの患者さ んがパーキンソン病を正しく知り病気 と前向きに関わることを願い、三河・ 尾張・名古屋の三地区で講演会を行っ ています。受付で「何で知ってこられ たか」に対し、「新聞、市の広報で」 が多いようです。

なかには「友の会会員の方に誘われた ので来ました」という方もみえました。

非常に嬉しい限りです。素晴らしいことです。こういう講演会は、大・大歓迎です。

平成26年度の一日交遊会に参加して

写真の右側は、鵜飼久美子先生、左は鈴木千春先生で、音楽療法を担当されました。お二人の

意気の合った、明るさいっぱいのご指導により、 音楽療法による効果の大きさを更に実感した 1年でした。

今年度の一日交遊会と参加者数

- 1 6月29日 名古屋福祉用具プラザ 40名
- 2 8月30日 名古屋北牛涯学習センター

3 11月29日 名古屋北生涯学習センター

4 3月13日 名古屋北生涯学習センター

32名



お二人の先生には何時もいつも熱心にご指導して頂きまして心より感謝申し上げます。音楽 療法という手法をもって我等患者の気持ちを柔らかにさせ日々のストレスを緩和させていま す。お二人の息の合った主導者と伴奏者のハーモニーが毎回心に染み渡りまして、皆さんが 元気になると共に長い闘病生活を送っている我々の明日への生きる活力の元となっているこ とは参加者の笑顔を見れば一目瞭然ですね。患者本人だけでなく、付き添いをしている人た ちの気持ちをも前向きにさせる音楽の力は素晴らしいです。 冨板 邦夫

鵜飼久美子先生と音楽療法を知ったのは 4年前、熱田保健所の難病セミナーでし た。声がだんだん出にくくなっていまし たので、お話を伺って早速参加しました。 元来、歌うことは好きでしたので、鈴木先 生とお二人のにこやかな笑顔に迎えられ て懐かしい歌を唱ったりお手玉を使って リズム遊びをしたりと同じ悩みを持つ仲 間と楽しい時間を過ごします。初めて見る珍 しい楽器に触れながらそれぞれのパートに別 れ即席の楽団が出来ます。先生方が毎回いろ いろ工夫を凝らし開いてくださり沢山の元気 をもらい感謝しています。

安田 勝彦

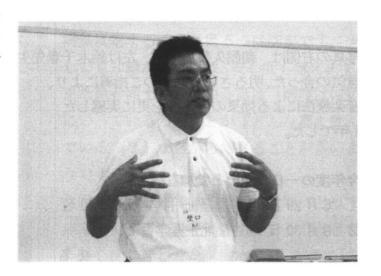
交遊会を担当してもう五年になります。 毎回、参加者の葉書が何枚届くか気に懸 かり、また天気もとても気になります。 交遊会は「遊び」を最優先して楽しく過 ごして頂く事が目的で、参加者と先生と 何でも相談できる良い機会だと思います。 音楽療法では顔を変化させマッサージを したり、また大変珍しい楽器を触ったり、 鳴らさせて頂き、家では出せない大声を 張り上げ歌うこともします。リハビリ体 操では、パーキンソン病に一番大切な運 動を楽しい風船バレーボールで大いに子 供に戻って楽しめます。

森 久子

写真はリハビリタイムを担当された埜口 義広先生です。先生のユーモアあふれた、 ダイナミックなご指導により、参加者の リハビリへの意欲が更に高まった1年で した。

◎一日交游会の参加率

4回	3回	2回	1回
18.8%	22.4%	17.4%	41.4%



型口義広先生によるリハビリ体操に参加しました。レッスンは埜口先生のユーモアのある話術での講義。この病気の症状はさまざま。一人ひとりに的確なアドバイスをする。又いくつかの症状をあげ、それぞれにモデルになってもらい具体的に実際にリハビリを行ってみる。このように的を得た解説、実技はパーキンソン病の知識がよほど豊富でないと出来ないと思います。 埜口先生は努力を惜しまず参加の方々への指導のために、自分の持ち時間より早く来られ皆さんの状態を把握。この病気の症状が出てくる弱い筋肉強化のためのストレッチ体操をやり、最後に対戦ゲームをします。リハビリとして実施。皆さんゲームを心待ち(先生も)埜口先生の人柄が出ているレッスンだと思います。有意義なレッスンでしたので時が過ぎるのが早かったです。

埜口義広先生への一言

一日交遊会には殆ど参加しておりますが、 埜口先生は参加者其々が患う症状の把握 に努められていて、症状改善に有効な リハビリをご教示されております。私には 「もっとお腹を突き出してね」とか「左肩下 がりになってるよ」等の言葉がけを戴いて おります。最近ではリハビリ実技のモデル として、前屈みと左肩下がり矯正に有効な筋 トレをご指導の下で体験でき、有難う ございました。お陰様で家でも実践する ことにより身体の歪みの進行を遅らせて いると感じております。今後もリハビリの時間を楽しみにしております。 「埜口先生を紹介してください。」と言われたら すかさず、「気さくで、高ぶらず、話しやすい先 生です。」と言うだろうナと思います。

困っていることはなんでも聞いてもらえそうで すし、一人一人の悩みを探すように問い掛け、症 状に応じた運動を教えて下さる。

一日交遊会のストレッチ運動など、にこにこしながら、和気あいあいとすすめられ、又毎回行なわれる風船バレーは、さすが埜口先生と思われるほど参加者をゲームのとりこにしてしまう。

浅井志津子

明日の笑顔を

脳深部への電気刺激により、 本態性振戦等に伴う振戦、 パーキンソン病の運動障害や、 ジストニアの症状を軽減し、 「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 TE 03-6430-2016 http://www.medtronic.co.jp



服部神経内科本町クリニック

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

診療時間

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

この他に祭日は休診とします

電話 052-249-0101

平成27年度・総会と医療講演会のご案内

平成 27 年 4 月 26 日(日) 10 時 ~ 15 時 30 分 日時

場所 名古屋市総合社会福祉会館・大会議室 名古屋市北区清水町4丁目17番地1号 区役所・保健所と一緒の建物で、大会議室は7階です TEL 052-911-3191 地下鉄・黒川駅下車 41 号線を南に約 10 分です

日程 10時00分 ~ 10時40分

H26 年度の活動報告・収支決算報告・本年度の活動計画案 等

体験発表 10 時 45 分 ~ 11 時 30 分

11時45分 ~ 13時00分 懇談・昼食

13 時 00 分 ~ 15 時 30 分 医療講演会

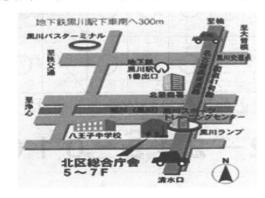
題 名: "古くて新しいパーキンソン病の脳外科療法・定位脳手術の変遷"

講 師:名古屋大学大学院医学系研究科 脳神経外科 准教授 梶田泰一先生 「外科の立場から・効果のある患者さんの選び方、その手術方法」

講師:田附興風会 北野病院 神経内科 副部長 齋木英資先生

「内科の立場から・効果のある患者さんの選び方、手術後の管理」 なお講演の終わりに名古屋大学の渡辺宏久先生からパーキンソン病研究のため に欠かせない生前剖検承諾のお話をしていただきます。

- 申し込み 〇総会・講演会ともご出席の方はお弁当を用意します。必要な方は、氏名・ 参加人数を 22 日 (水) までに事務局 (電話・FAXで 052-623 -7554·原田良實) にお申し込みください。
 - ◎お弁当代は 1000 円です。
 - ◎家族・付き添いの方のご参加もお待ちしております。
 - ◎申し込みされなくても、当日になっての参加も歓迎です。この場合の昼 食は各自ご用意ください。
 - ◎講演会のみの方は申し込み不要です。



「一日交遊会」のお知らせ

もうすぐ本格的な春が来ようとしている今日この頃、皆様方いかがお過ごしでしょうか。 「一日交遊会」を下記のように開催いたします。今回はなごや福祉用具プラザ 3F にて午 前中は介護用具の説明、体験等、午後は埜口先生にリハビリ体操を指導して頂きます。 ぜひ参加いただき有意義な一日を過ごされてはいかがでしょうか。

担当 山本 芳夫

記

時 5月31日(日曜日) $10:00\sim15:00$

「なごや福祉用具プラザ」 3F TEL 052-851-0051 所

名古屋市昭和区御器所通 3 丁目 12-1 御器所ステーションビル 3F

埜口 義広 先生 師

H 程 10:00~10:30 受付

> 10:30~12:15 福祉、介護用具の説明、体験、見学他

昼食とお話会 12:15~13:30

13:30~15:00 リハビリ体操

無料 会費

弁当代 昼食をご希望の方は一人 1200 円で用意しますので申し込みください。 なお前日午前中以降のキャンセルの方は代金1200円をいただきます。

(弁当を希望されない方は各自にて昼食の用意願います。)

葉書にて、氏名・参加人数・弁当の要否(数量)を下記宛て申し込み 申込 ください。

〒487-0035 春日井市藤山台 5-10-9 森 久子 (0568-91-7045)

5月25日(月曜日)までにお願いいたします。先着35名様 締切

交通 案内図

〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通3丁目12-1 御器所ステーションビル3F



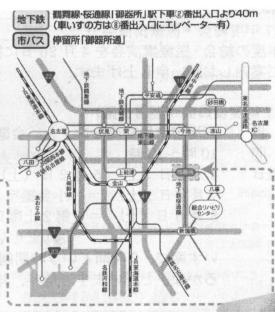
TEL(052)851-0051 FAX(052)851-0056 電子メール n-plaza@nagoya-rehab.or.jp

ホームページ http://www.nagoya-rehab.or.jp

●営業時間/AM10:00~PM6:00 ●営業日/火曜日~日曜日

●休 業 日/月曜日·祝休日·年末年始

(月曜日が祝休日にあたる日は、翌火曜日も休みになります)



-29-

事務局だより 事務局

【署名と募金のお願い ~ご協力ありがとうございました~】

<署名にご協力いただいた方々 1月21日以降>

石黒美智子・磯谷旦子・伊藤フサ子・伊藤満雄・岡悠紀子・梶田喜美子・佐々木義祐・ 杉本隆男・関谷寿子・鷹羽 貢・鳥飼精一・益田 緑・町田恵美子・森久子・安福豊子・ 山口淨子山田直樹・山本芳夫・結城うた子・渡邊佐智子(敬称略 20名)

<募金にご協力いただいた方々 1月21日以降>

石黒美智子・磯谷旦子・伊藤フサ子・伊藤満雄・岡悠紀子・梶田喜美子・佐々木義祐・鷹羽 貢・服部治子・益田 緑・町田恵美子・森 久子・安福豊子・山本芳夫(敬称略 14名 104,300円)

<署名ご協力 総計> 85名

- ○JPDA 署名 総計 1,713 筆
- ○JPA 署名 総計 1,419 筆

<募金ご協力 総計> 50名 261,980円

【会活動】

02月01日(日) 愛難連臨時総会

02月05日(木) 愛難連 県市交渉

02月07日(土) 2月定例役員会

02月10日(火) 音楽療法(名大病院ナディック)

02月13日(金) 会報への広告継続掲載依頼送付・医療講演会助成金申請送付

03月07日(土) 3月定例役員会

03月10日(火) 音楽療法(名大病院ナディック)

03月14日(土) 愛難連総会

【お知らせ】

●27 年度総会・医療講演会

今年度の総会・医療講演会を 4月 26 日に開催いたします。多数ご参加くださいますようにご案内しお願い申し上げます。

●27年度役員会(運営会議)

会 場: 東海市市民交流センター 会議室

時 間: 10時~12時

会議日: 4月4日(土)、5月2日(土)、6月6日(土) = 大会議室

7月4日(土) = 小会議室

8月8日(土) = 第2土曜日、小会議室(どんでん祭りの関係で会場が取

れませんでした)

いす席で、2時間という時間制約もありますので、負担が最小限に抑えられるかな、と思います。是非、お出かけ下さい。お願いいたします。

愛難連 (NPO 法人愛知県難病団体連合会) 県・市交渉 事務局

※※※ 従来各団体からの「1団体1要求」として実施していましたが、今年度は愛難連事務局で要望を作成(患者団体固有の課題は要望とする)し、県市交渉を行いました。当会では、1団体1要求の準備の中で、「難病新法に基づく協議会の設置」を要望しようと話し合っていましたが、事務局要望に入りましたので、個別の要望はしませんでした。「協議会設置」に係る県・市の回答をご報告します。愛難連には、杉本隆男さんに理事としてご活動いただきました。ありがとうございました。※※※

【要望】

難病新法に基づく「協議会」設置を進め、愛知県難病団体連合会(加盟団体)が参加できるようにしてください。

難病患者の声が反映できる「協議会」が必要です。

【愛知県の回答】 健康対策課

協議会の設置については、「難病の患者に対する医療等に関する法律」(平成 26 年法律第 50 号)の第 32 条に、「都道府県及び保健所を設置する市は、難病の患者への支援の体制の整備を図るため、関係機関、関係団体及び難病の患者・家族並びに難病の患者に関する医療、福祉、教育若しくは雇用に関連する従事する者その他の関係者により構成される難病対策地域協議会を置くように努めるものとする」とあり、愛知県といたしましても、難病患者の声が反映できる「協議会」が必要と考えております。

【名古屋市の回答】 健康福祉局健康増進課

難病新法では、保健所、患者・家族会、医療機関、事業者等の関係機関が十分な連携を図り、地域の実情に応じた体制について協議を行う「難病対策地域協議会」を設置するよう努めることとされています。

今後、協議会の設置にあたって検討を進めてまいりますが、難病患者・ 家族 の方々のご参画につきましては、貴団体様へご相談しながら進めていきたいと考 えておりますのでよろしくお願いします。

広告一覧

協和発酵キリン(株)7 p	
大塚製薬(株)	
グラクソ·スミスクライン(株)/ 大日本住友製薬 22 p	
日本メドトロニック(株)/服部神経内科本町クリニック 27 p	
(有)メディカル在宅マッサージセンター/(有)一粒社38 p	
エフピー(株)······ 44 p	

【難病新制度関連 5】 事務局

2. 「難病患者に対する医療等に関する法律」

難病対策の開始から 40 年以上が経過して、〇難病の中でも研究事業や医療費助成の対象とされていない難病などの間での不平等感 〇医療費助成制度における都道府県の超過負担 〇難病患者の長期にわたる療養と社会生活を支える総合的な対策が不十分などの課題を前に、先回見て来たように新しく「法律」が出来ました。

【目的】

この法律は、難病の患者に対する医療その他難病に関する施策に関し必要な事項を定めることにより、難病の患者に対する良質かつ適切な医療の確保及び難病の患者の療養生活の質の向上を図り、もって国民保健の向上を図ることを目的とする。

【基本理念】

難病の患者に対する医療等は、難病の克服を目指し、難病の患者がその社会参加の機会が確保されること及び地域社会において尊厳を保持しつつ他の人々と共生することを妨げられないことを旨として、難病の特性に応じて、社会福祉その他の関連施策との有機的な連携に配慮しつつ、総合的に行われなければならないものとする。

【基本方針】

厚生労働大臣は、難病の患者に対する医療等の総合的な推進を図るための基本的な方針を定めなければならないものとすること。

基本方針は、次に掲げる事項について定めるものとすること。

- 1 難病の患者に対する医療等の推進の基本的な方向
- 2 難病の患者に対する医療を提供する体制の確保に関する事項
- 3 難病の患者に対する医療に関する人材の育成に関する事項
- 4 難病に関する調査及び研究に関する事項
- 5 難病の患者に対する医療のための医薬品及び医療機器に関する研究開発の推進に関する事項
- 6 難病の患者の療養生活の環境整備に関する事項
- 7 難病の患者に対する医療等と難病の患者に対する福祉サービスに関する施策、就労 の支援に関する施策その他の関連する施策との連携に関する事項
- 8 その他難病の患者に対する医療等の推進に関する重要事項

【特定医療費の支給】

都道府県は、支給認定を受けた指定難病の患者が、特定医療を受けたときは、特定医療 費を支給するものとすること。

【難病対策地域協議会】

都道府県は、保健所を設置する市又は特別区は、関係機関、関係団体並びに難病の患者

及びその家族並びに難病の患者に対する医療又は難病の患者の福祉、教育若しくは雇用 に関する職務に従事する者その他の関係者により構成される難病対策地域協議会を置く ように努めるものとすること。

【難病】

発病の機構が明らかでなく、かつ、治療法が確立していない希少な疾病であって、当該 疾病にかかることにより長期にわたり療養を必要とすることとなるものをいう。

【指定難病】

難病のうち、当該難病の患者数が本邦において厚生労働省令で定める人数に達せず、かつ、当該難病の診断に関し客観的な指標による一定の基準が定まっていることその他厚生労働省令で定める要件を満たすものであって、当該難病の患者の置かれている状況からみて当該難病の患者に対する良質かつ適切な医療の確保を図る必要性が高いものとして、厚生労働大臣が厚生科学審議会の意見を聴いて指定するものをいう。

※一定の人数=「人口の 0.1%程度以下」。当面の間は 0.15%未満を目安とすることとし、具体的には患者数が 18 万人(0.142%)未満であった場合には「0.1%程度以下」に該当するものとする。

※対象疾患

特定疾患治療研究事業:56疾病 平成27年1月1日から:110疾病 平成27年夏ごろから:300疾病

※特定疾患治療研究事業: 「パーキンソン病関連疾患」

平成 27 年 1 月 1 日から: 「パーキンソン病」(108,803 人)、「進行性核上麻痺」

(8,100人)、「大脳皮質基底核変性症」(3,500人) の3

疾病が独立して指定難病となる。

新しい、難病法の概略を見てきました。大きく変わったことは、従来が、難病研究費の中での難病対策であったものが、①法律で難病患者の医療費助成等を決めたことです。②対象の疾患が300疾患と増えること。③難病の患者に対する福祉サービスに関する施策、就労の支援に関する施策 ④難病に関わる課題を、医師と患者のみの問題とせず、関係者が協同して解決していこうと、「難病対策地域協議会」の設置を考えていることが挙げられます。

中でも重要なのは、就労支援に関する施策だと思います。パーキンソン病の患者は高齢の方が多いですが、それでも稼働年齢の方もおられますし、他の難病にあっては、更に多くの方が、治療と就労の狭間で悩んでおられる方が多くおられます。こうした状況の中で、難病患者の就労問題についての調査が、今年は何回かあり、該当されると思われる年齢の方にアンケート調査票をお送りさせていただきました。この課題が適切にクリア出来、難病患者がその人らしく社会の中で、自信と誇りをもって生活できるように願っています。次回は医療保険について触れて、この項を終わろうと思います。

福祉講座 5 障害者総合支援法と難病

事務局

パーキンソン病患者と福祉 ② ~障害者福祉サービスを利用する~

- 1. 障害者福祉サービスを利用する場合の基本的な手続きの流れは、以下の通りです。
- (1) 相談・情報収集 = 窓口は保健所保険予防課
- (2) 利用申請 = 窓口は保健所保険予防課
- (3) 障害程度区分の認定 = 介護給付を希望する場合、心身の状況について 106 項目の認定調査を受け、障害程度区分の認定を受けます。
 - = 訓練等給付の希望の場合は、障害程度区分の認定は行いません。
- (4) サービス等利用計画案の作成
- (5) サービス等利用計画案の提出
- (6) 支給決定(受給者証交付)
- (7) サービス等利用計画の作成
- (8) サービス利用
- 2. 障害者総合支援法による障害福祉サービス等の種類 障害福祉サービスは、①「介護給付」と②「訓練等給付」にわかれてあります。
- ① 「介護給付」
 - ○居宅介護(ホームヘルプ) = 自宅で入浴、排せつ、食事の介護などを受ける。
 - ○重度訪問介護 = 重度の肢体不自由者で常時介護を必要となる人に、自宅で、 入浴、排せつ、食事の介護、外出時における移動支援など総合的に行う。
 - ○同行援護 = 視覚障害により移動に著しい困難を有する人が外出する時に同行 し、移動に必要な情報の提供や援護などを行います。
 - ○行動援護 = 知的障害、精神障害により行動上著しい困難がある人が行動する ときに危険を回避するために必要な「援護、外出支援」などを行います。
 - ○重度障害者等包括支援 = 常時介護を要し、介護の必要性が著しく高い人に、 複数のサービスを包括的に行います。
 - ○短期入所(ショートステイ) = 自宅で介護する人が病気の場合などに短期間、 施設に入所し、入浴、排せつ、食事の介護などを行います。
 - 〇生活介護 = 常時介護を必要とする人に、主として昼間、入浴、排せつ、食事 の介護などを行うとともに、創作的活動や生産活動の機会を提供します。
 - ○療養介護 = 医療と常時介護を必要とする人に、主として昼間、医療機関で機 能訓練、療養上の管理、看護、介護及び日常生活の世話を行います。
 - ○施設入所支援 = 施設に入所している人に、夜間や休日に、入浴、排せつ、食事の介護などを行います。
 - ○共同生活介護(ケアホーム) = 夜間や休日に共同生活を行う住宅において、 入浴、排せつ、食事の介護などを行います。
- ② 「訓練等給付」
 - 〇自立訓練(機能訓練・生活訓練) = 自立した日常生活または社会生活ができ

るよう、一定期間、身体機能または生活能力の向上のために必要な訓練 を行います。

- ○就労移行支援 = 一般企業などへの就労を希望する人に、一定期間、就労に必要な知識及び能力向上のために必要な訓練を行います。
- ○就労継続支援(A型、B型) = 一般起業などでの就労が困難な人に、働く場を提供するとともに、知識及び能力向上のために必要な訓練を行います。
- ○共同生活援助(グループホーム) = 夜間や休日に共同生活を行う住居において、相談や日常生活の援助を行います。
- ③ 地域相談支援給付
 - ○地域移行支援 = 施設に入所または長期間精神科に入院している方に、住居の 確保その他の地域における生活に移行するための活動に関する相談、障 害福祉サービス事業所等への同行支援などを行います。
- ○地域定着支援 = 居宅において単身等で生活する方に対して、常時の連絡体制 を確保し、障害の特性に起因する緊急の事態等が生じた場合に相談に応 じるなど、必要な便宜を図ります。
- ④ 計画相談支援給付
- ⑤ 補装具 =失われた身体機能を補完または代替する用具であり、かつ長期間にわたり継続的に使用される補装具を必要とする方に、補装具費を支給します。
- ⑥ その他 地域生活支援事業(日常生活用具給付等)があります。

障害を持つ人たちは、上記の手続きと、「介護給付」と「訓練等給付」を使い分けながら、 地域のなかで自分らしく生活を続ける努力をされています。難病者の場合、どのサービ スが力になるでしょうか。あなたの場合はいかがでしょうか。

ところで、ここに大きな問題があります。私たちの場合「パーキンソン病」です。多くの場合、発症年齢が65歳以上と高く、また、40歳~64歳の若年の場合でも特定疾病と認定されています。いずれにしても、介護保険によるサービス給付の対象者になります。また、障害福祉と介護保険制度で重複するサービスがある場合は、介護保険が優先されるという原則があり、障害者総合支援法によるサービスを使うのは難しくなります。

障害者の方々も、長年、障害者サービスを使って来たのに、65歳になった時点で、介護保険給付に切り替わり、1割負担を強いられるというような問題点がしばしば話題になっています。ただし、厚労省は 2007 年に「障害者の状況は多様で、障害福祉サービスの支給が適当な場合は、障害のサービス給付を妨げない」という「障害者配慮条項」といわれる通知を出していますので、自分の状況の説明と、サービスの必要を相談することが大切となると思います。

その他の障害者福祉サービスは別の機会にして、次回からは「介護保険」についてです。

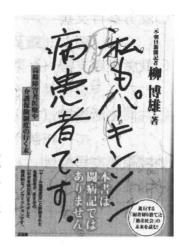
図書紹介 5 事務局

書 名:私もパーキンソン病患者です

著 者:柳 博雄 著

出版社:三五館 2013.12 (3000 円+税)

この図書の紹介が会報に載るのは、81 号 (4月) である。原稿を書いている今は、12 月である。ちょうど 1 年前に発行された図書である。出版されてすぐに読みたかった、読むべきであった、と思わされた 1 冊である。一気に読み終えた。



著者は、1941 年中国山西省に生まれ、'67 年、朝日新聞東京本社に入社。長野支局を皮切りに、大阪社会部・整理部などを経て、'90 年編集委員となり、特集版編集長、朝日新聞大阪本社朝日総合情報戦略推進事務局長などを歴任。著書に日本ジャーナリスト会議賞・大賞を受賞した「女たちの太平洋戦争」他がある名筆記者である。2001 年退職。

'97 年から大学非常勤講師として新聞学の講義をしており、2009 年 5 月、講師控室で動けなくなり、大学の向かいの病院に搬送され、パーキンソン病の診断を受ける。再入院した 6 月にはヤール重症度IVで、車椅子生活となっていた。振戦などの前駆症状がほとんどなく、動けなくなって診察を受けたらパーキンソン病で重症と言うのは珍しいケースなのかも知れない。

この本は、闘病記ではない。老いの過程で進行性の難病に罹患し、一人の患者として医療を受ける立場になり、また、社会福祉の受給者になり、自分らしく、尊厳を持って生きることを求めた、その過程での学びに関するノンフィクションである。人生の途上で、心身に障害を負った人、原因不明で治療法もない難病に罹患した人には必読の書と言えるかも知れない。前書きから一部を抜き出して紹介します。

「かねがね、私は健常者だと自負し、障害者や難病とは無縁だと考えていました。その私が、ある日、突然動けなくなりました。【略】ところが、発症後5年を経過するうちに、予期しない気付きがたくさんありました。難病患者の心理、医療、介護の問題、保険制度、障害者の先人らが命がけで展開した権利獲得運動・・・。これまで、自分が見ようとしなかった世界の広さ、深さに驚いてしまいました。この病にならなければ見えなかったことが、実態の体験と書物による導きとによって、新たな光景となって来ました。さらに世界の輪郭が、濃く強く浮かび上がってきたように感じました。」とあり、これをこそ書かなければと、1日に1,2時間、300日。指先が安定せず、キーボードでの入力ができないため、手書きで書きなぐってまとめられたた貴重な記録である。

会員の皆様、定例役員会(運営会議)に参加を

日程: 4月4日(土) 10:00~12:00

5月2日(土) 10:00~12:00 6月6日(土) 10:00~12:00

会場: 東海市市民活動センター (会議室)

東海市大田町後田 20 番地の1

ソラト太田川3階東海市民交流プラザ内)

電話:0562-32-3400

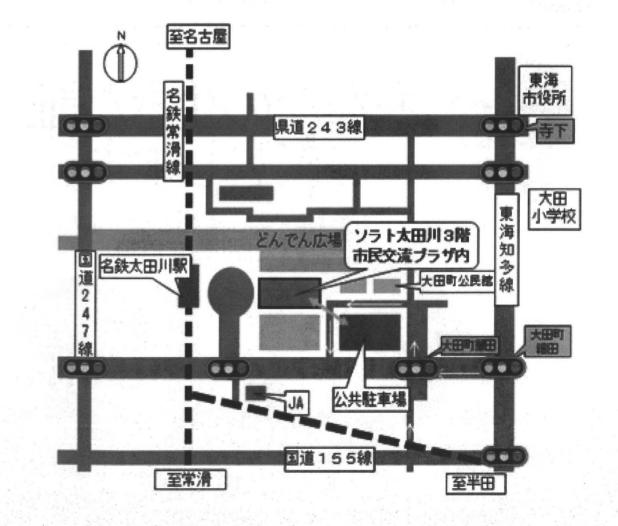
会場変更 4月から

太田川駅から、歩いて1分。 お気軽に参加ができます。

「友の会の運営」に、 あなたも一緒に参加しませんか。 見学のみでもいいですよ。

会場案内: 【アクセス】 名鉄太田川駅東 徒歩1分

【駐車場】 市営駐車場をご利用ください(2時間無料になります)



訪問マッサージのご案内

- ★パーキンソン病にあったマッサージ・ストレッチを行います。
- ★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



(有)メディカル在宅マッサージセンター

00 0120-194004

〒453-0851 名古屋市中村区畑江通8-18-1 UV岩塚ビル



はじめまして「土佐便り」 高知県支部 山中 史枝

パーキンソン病友の会愛知県支部の皆さん、こんにちは。高知県支部の山中です。

越澤様とは、大阪で開催された全国大会でお会いして以来、愛知県支部会報を頂くなどお世話になっており、今では私にとって良薬となっています。過日、越澤様から投稿依頼があり、お礼の気持ちもあり、恥ずかしながらペンをとってみました。愛知県の皆様のお顔は拝見できませんが、会報ATM を通じて手をつないで歩んでいる一人です。また、丹羽様の著書「パーキンソン病と呼ばないで」は著者の素晴らしいお考えと行動力等をお手本として、少なからず実行してまいり、私自身変わったと思います。今でも、教本として時折拝読させていただいております。さらには、友の会高知県支部においても活動等のお手伝いを、副支部長として務めています。

私とパーキンソン病のお付き合いは14年になります。 気になる症状OFFの時の「すくみ足」。公共交通機関を 利用して出かけた時、見知らぬ方に助けていただいたこ ともあります。その他の症状もかなり進んではいるもの の、私にとって良薬となっているのは、友の会会員で同 じ村内に住む方たちと始めた家庭菜園。気の合う仲間と 暇があれば畑に出て作業しながらのおしゃべりとおやつ。 青空の下でいただくお弁当、最高のお薬です。収穫時期



には、新鮮な野菜が食卓に並び家族にも喜ばれます。こんな仲間と楽しく過ごす毎日。ついには高知県支部を巻き込んで「リハビリ農園」にまでなってしまい、我が高知県支部の活動の一部となりました。今では高知市と香南市の2か所に畑をお借りして、栽培しリハビリクッキングの食材にと頑張っているところです。

平成22年7月から始めた交流会「つばさの集い」、ある役員の方が、「引籠りがちな会員を外に引



っ張り出すのに何か良いものはないか、そこに行けば同じ病気の仲間と話ができ、情報交換などの場所を提供できないものか」との提案で、役員会毎に検討をしてやっとの思いで交流会を立ち上げたのでした。交流会の目玉として、参加者の昼食を作り全員で昼食会をしよう、ということになり、リハビリを兼ねた料理教室で「リハビリクッキング」と名付けられました。動きの悪い体を動かして包丁を使い、震えながらの煮物揚げ物などの調理、食材の盛り付けなど家族やボラ

ンティアの方の協力もあり、みんなで声を掛けあい、励まし合い、助け合って仕上げます。そして 昼食会は他の活動班と一緒に食事をとりながら談笑するのです。みんなの笑顔が輝いています。そ んな笑顔が私のなによりの薬と思っています。

私たち患者は、他人任せではなく社会やグループに積極的に関わっていく努力が必要だと思います。 自分の飲んでいる薬の知識、リハビリでの体幹機能や体力の維持をしっかりと行い、少しでも症状 の進行を抑え全介護のお世話になるのを 10 年、15 年先に延ばそうとする気力を持ち続けること、 それが自分にとってまた、家族にとってかけがえのないものとなるのではないでしょうか。 友の会 の交流会や活動に参加して患者同士の交流の中で情報交換し良い知恵を得ることも大切なことだと 思います。これからも友の会高知県支部の皆さんと仲良く手をつなぎ、ゆっくり歩いて行こうと思 っています。今後益々愛知県支部の皆様と交流の輪が広がりますことをお祈りしています。 慣れない投稿、乱文で失礼します。

無題 緑区 越澤 博

○ 通巻・増刊通巻

会報表紙の上部に 1971 年 8 月 7 日第 3 種郵便物認可 毎月 1・6の日発行、つづいて〇年〇月〇日発行 増刊通巻第〇号または通巻〇号とあるのをご存じですか。 月によって増刊通巻〇号と通巻〇号と二種類の表示がありますがお気づきでしょうか。この使い訳は毎月 1・6の日発行にあります。1・6の日に発行された場合は通巻〇号、その他の日に発行された場合は増刊通巻〇号となります。ここまで目を通される方は少ないと思いますが念のため記載しました。

○ 友の会の愛称

平成15年ごろ、丹羽会長の発案で、会の愛称を募集したことがあります。その結果、「PNG 愛知」としましたが、あまり流行りませんでした。P はパーキンソン、 (parkinnsonn) ,N はネバー (never) ,G はギブアップ (give up) と読んでも、または、P は (パーキンソン)、N は (・・・にまけないで)、G は (頑張る) と読んでも結構ということでした。「パーキンソン病にまけないでがんばる愛知」といったところです。丹羽さんはこの頃「どうしたら穏やかに過ごせるか、具体策を考える」と題して腹案を述べています。『犬も歩けば棒にあたる。最初の一歩を踏み出してください。そうすれば何かが変り始めるでしょう。何かが変り始めたら、後は継続だけです』と。現在の ATM は名古屋で開催した全国大会(平成19年6月)のシポジュームで丹羽さんが「病気にどう対処するか」(会報33号)で使われたのが始まりのようです。現在の ATM 会報表紙に変ったのは41号(平成20年10月)からです。丹羽さんの後を引き継がれた大道会長が友達に描いてもらったと言って使用し現在に至っています。明るく A 楽しい T 毎日を M この愛称は皆さんご承知のように、愛知県友の会始め全国の皆さんに愛されています。

○ 役員会(運営会議)

平成12年から今日まで、丹羽さんのご厚意により、会合のために丹羽さんの旧宅を使わせていただきましたが、新年度から名鉄太田川駅前の東海市市民活動センターの会議室を利用することになりました。月一回の会合でしたが丹羽さん宅を去ることは忍び難い思いです。亡くなられた方始め、やめていかれた方のお顔が浮かびます。最近、役員を引き受けてくれる方が少なくなりました。「役員」という言葉が嫌われているようです。そこで、現在の役員から「役員会」の名称を運営会議に変えたらどうかという意見がでています。名称はともかく、友の会会員の幸せを願って、どうぞ皆様お力をお貸しください。現会長の益田さんにはご無理を言って5年の永きにわたって、その職務を務めていただいています。健康上、これ以上無理と言われるので新年度は代わってもらいます。長い間、本当にお疲れさまでした。心から感謝申し上げます。今後も出来る限り友の会にお力添えをお願いします。

日常雑感 岩倉市 増田 民子

① めがね

自分でも考えられない、オチョンボと言うのか、間抜けと言うのか…。恥ずかしき思い込 みを公表します。

一年ほど前に、目の前に黒いものが飛ぶので、気になって眼科に行きました。年相応に白 内障と言われ「入り口ですか?」と聞きましたら、「もう玄関に入っている。」とのこと。 オヤオヤと言った感じです。以前からのめがねをそのまま使用してましたが、このごろだ んだんみえにくく、めがねをはずした方がよく見えます。

先生に「めがねが合わないのか、白内障が進行したのですか」と問いましたら、「視力はいつも変わらないから、今度めがねを持ってきてください」と言われたものの、見えにくさの原因がピンときません。

ある日突然気がつきました。「さては、めがねのレンズが汚れているのでは?」と思い、 見てみると手あかまるけで濁って、何ともおそまつなめがねに変身。犯人はこれだと思い、 念入りに掃除をして、かけてみましたら、はっきりよく見えます。なぜこんな初歩的なこ とに気がつかなかったのか、情けないやら恥ずかしいやら…。で一件落着。

今度先生に何と言おうか?最初から想定内のことだから、と平然として居られるか。苦笑いされるか。またまた笑いとばされるか。まあここらあたりで気がついたから、良いようなものの、これからはこの失敗を土台に生活全般を見直さなければと、心に誓った出来事です。

年齢を重ねると思い込みは強くなり、思ったら矢一筋、他を考える余裕が無くなるみたいです。「考え方はいろいろありますよ」と優しく自分自身に言い聞かせながら、日々を過ごして行こう。

② メンテナンス工事

メンテナンスの事も話してみました。

我が家も築24年になります。その間何処にも手を加えておりません。20年目にボツボツと思って点検と見積もりを取りました。緊急性はないとのことでしたので、"私一人で住んでいるのに、なにも大変な工事をしなくてもいいわ!"と延ばしていました。今回は転倒事故をおこしたので、せめて手すりでも設置して安心しようと思い、ついでに

思わぬ幸運に恵まれ、人様とのつながりに感謝。工事の責任者お二人にお会いしましたが、 仕事に対する熱意・誠実・親切心が伝わってきましたので、決行する事にしました。今は 亡き主人が「銀行は〇〇、証券は〇〇、家は〇〇、この3点を大手に任せておけば、この 先大丈夫。」と言っていました。その時、私は「フーン」と気にも止めずに聞いていまし た。それがこの際、非常にプラスになりました。改めて主人に感謝。で私はこんな難しい 話は素人がゴチャゴチャ言ってもかえっておかしくなるだけ。ここはプロに任せたほうが得策と思い、大体任せました。家作りの時もそうしました。

いざ工事が始まると、私は何もしませんが人が出入りするだけで疲れます。いつもの環境 が変わると人間の心はこんなにも変化するものなのか…。年を重ねるとよけい強く感ずる ようです。日常の生活も変化しますし…。

ちょうどそこへ甥からの便り。

"寒い日が続きますが、工事は順調に進んでいますか。体調はどうですか。工事期間中はいろいろ身苦労・気苦労も多いと思いますが、無事快適な住居ができあがりますようお祈りしております" Y君ありがとう。心癒やされます。

3月9日現在、まだ工事も残っております。1月末から始まったのですがここに来て雨が多くてだんだん仕事が伸びていきます。桜の開花予想も発表され、春本番間近なので雨の多い事は致し方ないことです。工事を請け負ってくださった皆様、とても一生懸命に忠実に仕事をこなして頂き、ありがたいことと感謝しております。

こんな大仕事をパーキンソン病の身でよく頑張ったと我ながら感心しております。これで私が気にしていた宿題も済んでホッとしております。亡き夫もさぞ喜んでいることと思います。あなたが引いた線路は正しかった。その線路に導かれてそのまま私も歩いております。工期も1ヶ月半強かかりました。いろいろ私の気持ちを理解して頂いて事を進めてくださった三人の責任者の方々、ありがとうございました。良きご縁とはこのような事なのかと人様とのつながりのありがたさをかみしめています。すべて完了した時点で三人の責任者の方に気持ちを負担にならない程度の品物に託して笑顔でお礼を申し上げるつもりです。「今後もよろしくお願いします」と申し添えて。

今回はとにかく疲れました。 (病気のため) しばらく休養が必要です。又、落ち着きましたら出来ない体操、下手なカラオケ、友の会の諸行事、病院通い、友人との語らい、等々いろいろ楽しいことが待っております。次女も隔週土曜日に来てくれていましたが、それも断っていましたが、又元通り再開。この病気を抱えていると何でもないことが身体にきつくこたえることを思い知らされました。

余談ですがこれから春になりますと、外出する機会も多くなりますのでいつもの美容院へ 行きました。いつもの如く洗髪の後、頭とか肩とか背中とかマッサージをしてくれます。 いつも言われることは決まっています。「身体が硬いね」これは病気上のことなので気に も止めません。今回は初めて思わぬことを言われました。

「身体も頭も非常に疲れているね」びっくりして「そんなこと解るの?」と聞き返しましたら「マッサージをしているとよく解ります」頭も疲れているとは、マッサージで解るとは驚きました。私の状況をなにも解らない方の言われた言葉。余りにもよく合っているので、まんざら根拠のない話でもなさそうです。夫が残してくれた財産を守って行くのが後に残った私の役目、今回するべきことはすべてしました。責任感と満足感で、今は心底ホッとしております。娘たちも私の姿を見て何かを感じ取ってくれたと思います。

短歌と最近の私 瑞穂区 太田 浩子

この会報に私の拙い短歌を最初に載せていただいてから、これで何回目になるでしょうか。カルチャーセンターの短歌教室に入会し、趣味として短歌を少しずつ詠むようになったのは、退職して時間にゆとりが出来てからです。退職したばかりの頃は、日本語の勉強がしたくて、YWCAの日本語教育の講座へ1年間通いました。それはそれで面白く毎日が充実していました。日本語教育検定試験にも挑戦し、受験勉強もしたものです。何回目かでやっと合格しましたが、その合格証は使われることもなく、書棚の奥で眠っています。

その後短歌教室に入会、月1回の講座に出席するようになりました。講師の先生は、私より一回りほど年上の女性です。はつらつとしてみえて、私たちの歌を切れ味鋭く添削指導される様子は見事というほかありません。一回りも年上の先生が生き生きとしてみえるのに、いくらパーキンソン病とはいえ、こちらがしょぼしょぼとしてはいられない、と先生から元気をもらって今日まで何とか続けてきました。

その先生が指導的立場にいらっしゃる短歌の会にも入会しました。「太田さん、ご自身の病気のことを詠まれたらどうですか」「せっかくソウルへ旅行されたのだから、そのことをもっと詠まないと勿体無いですよ」等々、いろいろとご教示、ご指導をいただきました。この短歌会には毎月6首ほどの歌を投稿します。自分の歌が活字になるのは嬉しいことで、励みにもなります。

カルチャーセンターの教室では、同好の士と知り合い、親切にしていただきました。中には毎週テレビで全国放送されている「NHK短歌」で特選1位になられた方もみえます。講座ではプリントされた自分の歌をお互いに順番に批評し合う時間もあるのですが、最近の私は声が出辛く、出ても小声で教室の皆さんには大変迷惑をかけていると思います。しかし暖かく楽しい雰囲気でカバーしてもらっています。我が家へ遊びに来てくださったり、常滑での文化講座に誘ってくださったりと、先生を中心に「こんなに皆がひとつになって仲良くしている講座は他に無いよね」と言い合っています。短歌を通じて知り合った方々は私の宝物です。最近、大学で同窓だった方がこのカルチャーセンターの教室に入り共に短歌を学ぶことになりました。私にとっては願ってもないことです。

教室に通っている間に、パーキンソン病の関係で2回入院しました。一度は薬の調整入院、もう1回がDBS手術です。もう薬では体は言うことを聞いてくれなくなっていました。ジスキネジアに悩まされ、薬の調整のための40日間の入院生活でも結局改善されず、DBS手術を受ける決心をしましたが、その頃には何とあんなにもダイエットに心がけても減らなかった体重が10キロも減っていました。激しいジスキネジアによる体力消耗のせいでした。手術後、ジスキネジアは嘘のように消え、突然薬が効かなくなることも無くなりました。言語障害などの不自由な点も出てきましたが、DBS手術はそれを補って余りあるものでした。

ところが最近残念なことが出てきました。短歌教室がこの3月で閉じられることになったのです。さすがの先生も80代の半ばを迎えられて、第一線を退かれることになりました。誰か別の先生が代わって引き継がれるのかなと思っていましたが、この講座自体が閉じられるとのこと。病気は少しずつ着実に進行して、薬の効く時間が短くなりました。すくみ足が顕著で、体のバランスがとりにくく、脚や腰に痛みや痺れがあり、会に参加するのがやっとというのが今の私ですが、4月から他の短歌の講座を受けようか、それともここで区切りにしようかと迷っています。

しかし、短歌作りそのものは私の生きがいのひとつです。ですから、これからも続けられる限り続けていこうと思います。その方が病気のためにもよいと考えます。振り返ってみると、この10年間は、短歌とのかかわり方が知らず知らずのうちにパターン化していたようです。今後どんな形で続けていくかは模索中ですが、かかわり方が変わると、またいい歌を詠めるかもしれません。そう信じて取り組んでいこうと思っています。

<この痛み自分だけしか分からぬと言いつつ夫の表情を見る>

<二十年知り尽くしたるわが病何を確かめむまた本求む>

<すくみ足構音障害ジスキネジア進行追い越せ i P S 細胞>

平成27年3月記



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



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

マッサンのウイスキー 守山区 大橋美智子

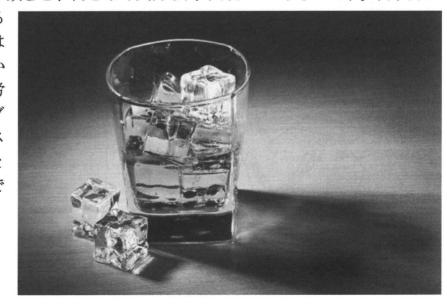
朝の連続テレビ小説「マッサン」が残り半月となりました。毎日楽しみに観てきました。 日本でのウイスキー作りに、こんなに熱く、信念を貫き通してきたご夫婦がいらしたことを全く知りませんでした。そして奥様が、マッサンだけを頼りに 1920 年代に日本にいらしたスコットランド人だったなんて。国際結婚が珍しくない現代とは比べものにならない不安と覚悟があったことでしょう。すごい人ですね。エリーさんは(実際はリタさん)。でもただ1点、エリーさんのスカート丈はもう少し短い方がよかったのでは?地面につきそうですし、長いスカートのせいで階段を踏みはずして流産してしまう。結果的にはそれがエリーさんの身体のためには良かったのですが。

お酒は好きでもないし、味もわからないのですが、マッサンを観ていたら、マッサンのウイスキーを飲んでみたくなりました。ネットで調べ、どうせ味がわからないのだからと、手頃な価格のニッカウイスキーを購入しました。一口、口に含み、「う~ん、これが煙臭いと言われながらも、マッサンがこだわり続けたスモーキーフレーバーかあ」な~んて、いっちょ前に思ったりして。目をつぶると、マッサンの感動的な場面がいくつもいくつも浮かんできます。

マッサンが北海道の余市でウイスキー第1号を発売したのは1940年(S15年)、日本が 第二次世界大戦に突入した時期です。こんな時代に、さほどおいしくもなく、家庭の必 需品でもないウイスキーがどうして生き延びてこれたのか、不思議に思いながら観てま した。戦中は海軍の指定工場になり、戦後は進駐軍が必要としてくれたのですね。エリ ーさんは戦争のせいでひどい目にあったのに、ウイスキーは軍需物資として売れるよう になった。皮肉な話ですね。

このウイスキーは我が家に何ヶ月滞在するのだろうか?琥珀色の液体をながめながら、 そう思います。ちょっぴり飲むと、何となく気持ち良く眠りにつけるのです。何ヶ月か

したら、少しは味がわかる ようになるかも。その時は 2本目にいきます。せっか くマッサンが苦労に苦労 を重ね、飲みやすいようブ レンドしてくれたウイス キーですもの、おいしいで 思えるようになりたいで す。



第14回 志津子の似顔絵コーナー

岡崎市 浅井 志津子

パーキンソン病友の会の会員で病気の進行のことが気になる人が二人います。山尾佐知子さんと肥後ひとみさんです。お二人とも、友の会の重鎮で、今まで友の会を必死で盛り上げてこられた方たちです。

私は東浦での会員会には、私用と重なり出席したことはありませんが、最近音楽療法や、 一日交遊会など欠席が多くお顔をお見受けしたことがありません。淋しいことです。せ めて私の似顔絵コーナーにだけでも登場して戴こうと思って今月は取り上げさせてもら いました。

お二人とも平成 19 年 6 月全国大会が名古屋で開かれたとき、壇上で発表されました。その時入会したばかりの私は、病気のことはほとんど知らなかったので、ただただ驚愕して帰った覚えがあります。

病気の日記もどう書いたらよいのか、この先どんな症状が待っているのか、全く見当も付かず、パーキンソン病のことを知れば知るほど不安がつのるといった状態でありました。そんな中、山尾さんと肥後さんの姿勢は私の心の支えとなり、頼もしく感じていました。パーキンソン病に立ち向かう底力をのぞいたような気がしたのです。



肥後ひとみ さん



山尾佐知子さん

桜梅桃李・ひとこと投稿

おうばいとうり・この4種類はともにバラ科の植物です。それぞれ花の姿は違いますが、仲間同士です。それぞれの咲くさまを「自分らしく生きる大切さ」に譬えました。寄稿された順に掲載します。短い文でも気軽に投稿できるコーナーです。

パーキンソン病と嗅覚 岡崎市 浅井志津子

家の前のお寺の梅の花が毎年一月の終わりか二月のはじめになると一輪ずつ咲き始めます。(少し早咲きのようです)例年 「寒い中をご苦労さま」と言いたくなる位、健気に咲き始めます。

毎年のことながら、二月も半ばになると家の前を通る人が「いい匂い。 梅の花の匂いがする」と羨ましげに通っていく。私は花が咲き始める と匂いがするという、概念的な感覚で匂ってくるように思い、匂っていると思っていま した。

私は人より嗅覚が弱いかもしれないとは思っていましたが、そのために生活が脅かされたり、不都合なこともなかったので、余り気にもとめず過ごしてきました。

ところがDBSの手術の時、先生がパーキンソン病の症状として、嗅覚が効かなくなる といわれ、初めて自分の鼻は病気の症状だったことがわかりました。

しっかり検査を受けたことがないので、どの程度か解りませんが、ほとんど感じないと 思います。これから治るわけでもないので、このまま目で見て覚えている匂いを頭で感 じてそう思うことで満足できればよいと思っています。

今日(二月二日)も寒いのに、昨日より余計梅の花が咲いています。「頑張っているね。 ご苦労さま。私も頑張るね。」

国府宮はだか祭り 北区 冨板 邦夫

今年は8年ぶりの3月開催となった3日の国府宮はだか祭りには、9千人の裸男が集まったと言われていまして、TV報道において、神男に触れて厄を落とそうとする裸男達のもみ合いが始まりますと、湯けむりと歓声のすごさに圧倒される迫力です。

神男が約50分の長い間、無事に居られるのか心配して見ていましたが、私も厄年の33年前に今は亡き先輩に誘われて裸男になったときのことを思い出して、先輩のことを懐かしんでいました。当日目的を達成出来た裸男は何人いたことでしょうか…

今年も、翌日に友達と参拝に出かけた家内は、お守りの「なおい(儺追)ぎれ」を授かり、神男にハグと握手をしてもらっで、厄を託すことが出来たと喜んで帰りました。 ※このお祭りは、正式には「儺追神事(なおいしんじ)といい毎年旧正月13日に行われる。

喜びの一時 緑区 山尾 武史

"嬉しいね!美味しいかい?"なかなか上手(うまく)は作れないけれど"俺のやること、作ることだから我慢して食べたらいいね"二人して向い合せの食事の一時である。ご馳走でなくとす

いいね"二人して向い合せの食事の一時である。ご馳走でなくとも、この一時は幸せな時である。若い時は喧嘩をしながら又、文句を言いながらの食事もあった。早や時も過ぎ思い出しているこの頃である。

今は床に入りづめの彼女には何もやってやることが出来ないながらも微笑(ほほえみ)を見るのが嬉しいものである。元気な時はこのようなことはと思っていたが、元気で走りまわり、動きまれるのは・・・何時も夢の中では動きまわっているのだが・・・現実に戻ると"ガッカリスル"。だが、微笑を見ると自分自身がほっとする。何時までも元気で居て欲しいものである。みなさんも病に負けないでお互い助け合って頑張りましょう。

春日和まずいものでも二人して 武史 これはなんだと言い合いながら春一日 武史

顔合わせての食事の一時でした。

歌うことって素晴らしい 緑区 岡 悠紀子

ディサービスに通うようになって約半年。さまざまな人のさまざまな老後を見せて頂いている。M さんは 90 歳位、美しい人なのだが

何故か一言も話さない。笑わない。皆が談笑していても中に入らない。そのうえ一人ひとりを観察するように見つめるので、それを怖いと感じる人さえあったようだ。

ある時ある人がMさんを大勢の前で責めた。彼女は何も反論できなかった。(またまた私のお節介癖の始まり?)泥棒呼ばわりされたMさんのことが気になって仕方ない。施設の座布団を取ったとか取られたとか。全くつまらないことだ。私も悪い。守ってあげることが出来なかったのだ。

ところがある日、M さんがカラオケでバタヤン田端義夫の持ち歌「19 の春」を大声で歌っているではないか!ここのカラオケはリハビリの意味もあって、椅子に座った人全員が歌うのが原則らしい。嫌な人はマイクを次に送れば良いのだが、彼女が歌ったということは彼女の意志である。太めの低い大きな声を耳にして私は大変驚いた。古くから来ている人はこの歌を歌うMさんを知っているかもしれないがはじめて聞いた私はとにかく感激した。沖縄独特のメロディー、発音がなんともいい感じだ。その後、毎回「19 の春」は登場する。また面白いときは笑い、小声だが話ができるようになった。つらく悲しい沖縄戦のことも話してくださった。本当によかったと思う。ただ風邪をこじらして

-48 -

この頃お休みしているのが気にかかる。またぼつぼつ次の歌に進んだらと何人かで勧めたのがストレスになってしまったのか心配している。

それにしても歌うことって素晴らしい。「心に太陽を くちびるに歌を」という言葉を 思い出す。

痛い足 春日井市 益田 緑

この頃、足が痛くなって長く歩けません。歩くことが好きでよく歩いていたのですが、そのことで楽しみが又減ってしまいました。足の中指と人差し指が麻痺したので補助具を付けたところ、歩きやすくなり喜んでいたのも始めだけで、今はそれを付けると痛くて時折はずして、なでたり、さすったりします。それを付けていたら治るのかと勝手に思い込んでいたのですが、それは治す道具ではなかったのです。先生にお聞きすると、3人の先生が無理をしない程度に動いたほうが良いとおっしゃいます。もう治りませんかと、お聞きすると貴女しだいだとも言われました。そんな理由で今は痛くても一生懸命に動くことにしています。階段なども何回でも、たまには転げて落ちたりしつつ昇り降りします。動けるときは頭も働きます。

反面、お薬が効いていないとこんなこともあります。

先日もセールス・マンが来てお話に熱が入ったところで、私は理由もなく、ころん、と 玄関で転げてしまったのです。セールス・マンはびっくりしてすみません、すみません と言ってお帰りになりました。なんにもないところで突然、ころん、といくのですから、 びっくりされるのも無理ありません。そんなこの頃なので、テレビとかで痛みに効くと いうものがみんな気になります。痛くない時もあるので、そのうち治るだろうと思って いる間に何か月も過ぎていきます。自分でもよくわからなくて、うまく伝えられないの に、先生はもっとわからないのではと思うのですが、我ながら我慢強いというか頑固と いうのか、めんどうくさいというのか、それでいてぐちると痛みが減るようで、痛い痛いを騒いでしまって反省する日々です。ペロッと舐めたらすう一と効くようなものがないかなーと、テレビのコマーシャルを見ては考えて、みんな買ってみたくなるのです。 だってすごく効くみたいに言いますもんね。

それでも又凝りもせず、春が来ると歩けないのに山菜取りに連れて行ってもらおうかなど、山の芽吹くのを待っているのです。それから 80 号の会報では前向きに過ごしておられる方たちの文章を読ませて頂いて元気を出さなくちゃと励まされました。ありがとうございました。

-49 -

絵女房桜 岡崎市 近藤 将人

すっかり、春。梅も桜も土筆も野花も、待ち望んでいたようです。 この時期、岡崎には見事な桜の名所があります。岡崎公園です。家 康の生まれ育った岡崎城を中心に、周辺の伊賀川も含め約 1000 本 の染井吉野が絢爛豪華に咲き誇るさまは、圧巻。子供の頃から親し



んでいますが 40 歳を迎えた今年は少し感慨深く感じられそうです。たくさんの桜も美しいのですが、ひっそり咲く一本の桜も見事。名鉄東岡崎駅の近く、萬燈山吉祥院というお寺に絵女房桜という身の丈 30 メートルを超える枝垂桜があります。これだけ大きい桜なのに町の片隅でひっそりと人知れず咲く。そんな桜を今年も見に行きました。結婚して15年。全厄。甥は今年、高校生です。月日のたつのは早いものですね。

芭蕉翁の言葉に『月日は百代の過客にて行き交う時も旅人なり』なんて言葉があります。 そんな雄大な感情になる事は難しいのですが、きっと毎日、毎日の積み重ねが今。今の 積み重ねが将来、今年の桜を眺めて見ながら、ふと一句。

幾年を眺めて居りし桜かな

無くて七癖 春日井市 益田 利彦

中学生の頃ですから 65 年も前の事です。私は何時も額に小さなこぶがありました。気になるのですが、当時なぜこぶが出来るかあまり気にしていなかった。さすがに高校生にもなると気になり、原因究明をしたところ、自分には変な癖があり、それが原因であることに気が付きました。朝顔を洗うのに水道の蛇口から両手のひらに水を受け、その水に顔を付けて、顔を振って洗う癖があり、時々おでこを蛇口にコツンと当ててしまう。これがこぶの原因で治りかけた頃またコツンとやる、そのため額には何時も小さい瘤があった。何とかしようと顔ふり洗顔の癖を直し掌を動かして洗顔が出来るようにするのに、その都度意識して 2・3 年かかりました。無意識で出来るようになるまでは 4・5 年かかったように思う。おかげさまで現在は額の瘤もなくなったが、60 年経った今でも洗顔の時に時々蛇口におでこを当てないようにと気を使うことがある。癖を直すのにいかに長い歳月と努力が必要か改めて反省している。三つ子の魂百までと諺にありますが私は 70 年程で悪い癖が直ったのですから成功でしょうか。

二題 緑区 越澤 博

① 俳句と短歌

友人から歌集を頂きました。読み進めていくと

布団二つ並べる月夜だどちらかが残されひとり敷く日のあらむ すぐに英子の句を思いだしました。

葱白しいつか一人になる二人

私は短歌を作ったことがありませんので、とやかく言えませんがそれぞれの表現に、 なるほどなあと思いました。短歌と俳句、みなさんも味わってみてください。

② 朝という文字

ある宗教家から聞いたのですが「朝」という文字を分解すると、「十月十日」となる。 これは子供が母親の胎内にいる日数です。「十月十日」して生まれてくるのです。朝 は常に新鮮です。生まれたての赤ちゃんと同じく新しいです。この気持ちで朝を迎え れば何時も新鮮です。今朝は昨日の朝ではありません。明日の朝でもありません。今 朝は一回しか迎えられません。常にこの新鮮な気持ちで朝を迎え、一日を充実して暮 らしましょう。なるほどなあと思いました。



番組名は、夕方7時前の時間帯、 東海地区のご当地ニュース番組 「ほっとイブニング」。この地 区の視聴者も多い番組です。

「きょうのふおっと」で応募された季節の写真が採用されました。
富板さん いいね!



北区 冨板 邦夫さんから

今年は昨年より3日早く1月24日に我が家の庭で咲いた紅梅の写真を「季節の写真」に応募しましたら、見事に採用されました。26日午後6時51分にNHK3チャンネルで放送されました。ニックネーム「なごやおとみさん」としたため、判りづらく、

誰からも連絡がなく、ちょっとガッカリ…でも味をしめて、又応募しますので、皆さんのご声援をお願いします。

○編集担当から

会報担当として、これはいい記事になると思い、冨板さんに頼んで、会報に載せることにしました。でも「なごやおとみさん」ではちょっと誰だか分かりませんね。「い

またまた、3月16日に おとみさんの「青空に 映えるふくらんだ桜の 花」の写真がでました。

やさ!おとみ!」と声をかけたくなりますが…。 冨板さんは写真を撮るのが趣味、奥さんは花を育てるのが趣味。今回は梅の花でしたが、次回は奥さんの育てた花をご主人が撮るという素敵なコラボで楽しませてくれるかもしれません。また他の方も応募すると採用になるかもしれませんよ。ちなみに、冨板さんの会報へ寄せて頂ける投稿、<「ゆったり」で行こう!シリーズ>は、ほとんど写真入りです。

沖縄

緑区 越澤 博

沖縄へは4回ほど行っています。最初は旅行会社のツアーに参加して、南部の戦跡めぐりや首里城跡、昭和50年の沖縄海洋博覧会の跡地に出来た水族館などを見学、2回目は名古屋から直通の飛行機で石垣島へ、3回目は名古屋港から船で沖縄本島一周の旅へ、4回目は那覇経由で宮古島へ飛びました。

① ひめゆりの塔・摩文仁ノ丘

師範学校女子部と第一高女生徒320名で結成された「ひめゆりの部隊」は1945年 (昭和20年)6月19日、米軍に包囲された豪の中で、ガス弾や自決により若い命を散しました。犠牲者204名。3日後、牛島軍司令官等自決、日本軍壊滅。戦争の不条理を痛いほど感じて歩きました。守礼門から首里城跡を一巡りしました。

水族館は見事な大水槽で、まるで海の中にいるような気分でした。

② 石垣島

新しくできた中部空港から直行便で約2時間。石垣島が海の中に浮かんで見えました。近づくにつれて滑走路が延びていました。『卯浪立つ島くつきりと着陸す 博』この旅から英子は車椅子を使用しました。翌日、西表島(いりおもてじま)始め由布島(ゆぶじま)、竹富島などを巡りました。西表島の仲間川のクルージングは楽しかったです。川の両岸約5キロにわたってマングロープの林が続き、"板根"で有名なサキシマスオウの木など、驚きを以て眺めてきました。続いて浅瀬を牛車で由布島に行き、熱帯植物園を楽しみました。その後、竹富島に渡り水牛車にのんびり揺られて、石垣と赤瓦の古い街並みを観光しました。翌日はタクシーで石垣島を巡りました。

③ 船旅・沖縄

この時の記録は英子自身が会報 11 号に「船旅・沖縄」と題して綴っています。名古屋港から那覇まで 45 時間の船旅、この船が 4 日かけて台湾を廻って那覇に戻ってくる間、二人はレンタカーで沖縄を一周しました。那覇から 58 号線を北上、前にも見た水族館へ、世界一という大水槽のじんべいさめに見とれていました。二日目は今帰仁(なきじん)城跡をまわり、辺戸(へど)岬へ。帰路は 58 号線の反対側(島の東側、森の中を、ハイビスカスが美しかった)を走り、びおす(BIOS・ギリシャ語で「生命」という意味)の丘の上のホテルに宿泊。三日目は首里城をゆっくり見て回り、那覇の第一ホテルに泊まり、国際通りをぶらつき、翌朝 25 皿もある食事に満足しました。四日目は南端のキャンミサキ(嘉屋武岬)・私が通っているマッサージの奥さんがここの出身で、お家を探し、ご両親をビックリさせました。こちらは北端・辺戸岬と違って南風が優しく、燕が飛んでいました。

④ 宮古島

宿の東急リゾート前の海の美しさは宮古島一番と言われていますが車椅子では砂に 阻まれ歩けず、ただ座って眺めていました。レンタカーで代表的な観光地を回りました。東平安名岬(あがりへんなみさき)を灯台まで、車椅子を使い、海風に吹かれながら歩きました。また、観光農園のブーゲンビレア園で記念写真を撮ったりしました。

ATM 句会 27年 3月

白がよしいやピンクだと椿愛で	益田	緑
蕗の薹老いて好みの味となり	同	
菜の花や海に伸びたる伊良湖岬	同	
逃げ腰の黒き子猫と目の合いし	同	
梅の香やおにぎり持ちて小牧山	益田	としひこ
鉢植の桜ほころぶ白さかな	同	
畑隅に十五数へし蕗の薹	同	
ガラス戸越し久しぶりだね雀の子	同	
かん高き鵯の鳴き声家居かな	岡	悠紀子
背にひとり両手にふたり雪の道	同	
春寒や金星と月並びをり	同	
四姉妹桜梅桃李という言葉	同	
春めきて美容院まで歩きけり	増田	民子
麗らかに同窓生の集いかな	同	
病む身にも気分転換春野かな	同	
春愁や寝不足の日々過ごしをり	同	
リハビリの散歩に励む春日和	山尾	武史
梅の枝手にアベックの土手を行く	同	
親ばかは何時もの事よ春一日	同	
介護とは疲れることか春愁	同	
旧交を温めし友伊勢参	近藤	将人
兄弟と昔話や浅利汁	同	
遅咲の枝垂し梅や古き寺	同	
若布刈る人の微笑バイク駆る	同	
散歩道野火の煙に包まれし	大津	くによ
畦を這ふ野火に強弱ありにけり	同	
菜の花や母とハモリし昼下り	同	
菜の花や母の笑顔に救はれし	同	
梅園の早咲きに人集まれり	越澤	博

一句鑑賞 越澤 博

- 白がよしいやピンクだと椿愛で 益田 緑 ご主人と、また友達でもいいのですが、椿の花の前で椿は白い花がいい、いや赤い 花の方がいいと言って椿を鑑賞している様子がわかります。お互いに椿を愛であっ ているのですが感覚の違いが伺えます。
- 梅の香やおにぎり持ちて小牧山 益田としひこ 益田さんご夫婦はよく山歩きをされています。おにぎりを持ちて がいいですね。 春の魁(さきがけ)として咲く梅の花のころ、山菜取を兼ねて近くの小牧山へ出か けたということですね。おにぎりの味、美味しいことでしょう。
- 背にひとり両手にふたり雪の道 岡 悠紀子 文字通り大変な雪道ですね。二人の子どもの手をしっかり握って、背中には幼児を、 頼もしい母親がよく現されています。おしゃべりしながら歩くのも案外楽しいこと かもしれません。よい思い出として残ったことでしょう。
- 春めきて美容院まで歩きけり 増田 民子 春めくという季語は寒さがゆるみ、春だなあと感じるころを言います。美容院へで も行ってさっぱりしようか思ったが転んで歩行困難の民子さん、美容院まで歩くの が大変。でも歩けたという喜びが伺えます。
- リハビリの散歩に励む春日和 山尾 武史 毎日の散歩を楽しんでいる作者。寒かった日々も去り、ようやく春らしくなってきたことを実感している。続けるということは大変であるが、その分健康が維持できるわけで楽しく過ごすこができるわけである。
- 旧交を温めし友伊勢参 近藤 将人 伊勢参が季語。昔から気候のよい春にお参りすることが多かったようです。旧交を 温めし友、昔の友人に会って楽しく過ごし、その延長として伊勢参をしたという句 意である。友人の多い作者である。
- 菜の花や母の笑顔に救はれし 大津 くによ 実家のお母さんを思う気持ちが良く表れています。故郷(福岡県)は菜の花の盛り で、年老いた母の笑顔を見てホットした作者。前の句・「菜の花や母とハモリし昼下 り」もお母さんと過ごした喜びが伺えます。

☆ 増田さんに来た感想文

自分の気持ちを素直に捉えたシンプルな句想ですね。「動けぬ身」とか、「杖」とか、 句だけ見れば漠然としてしまうようですが、状況を理解した上で読むと、切々と感じ が伝わってきます。しかもそれを淡々と詠み上げています。ほかのみなさんもそうで すね。お互いの状況、気持ちが理解しあえて、力づけられるのではないでしょうか。 とてもいいコーナーだと思います。

作句のヒント (小川軽舟さんと井上弘美さんの対談の記事を参考に)

○ 季重なり

啄木鳥や落葉をいそぐ牧の木々 水原秋桜子

啄木鳥は秋の季語。落葉は冬の季語。季語が重なっています。普通は秋、冬の季語の重なりは避けた方がいいでが、この場合上五が「や」で切れているので「啄木鳥」がメインの主題。それに「落葉」の降る牧場の情景を取り合わせたと考えれば良い。

小春日や石を噛みゐる赤蜻蛉 村上 鬼城

この句も上五に「や」が使われているので「小春日」がメインの季語。

○ 季語の選び方

死ぬときは箸置くやうに草の花 小川 軽舟

どうして「草の花」か。やがてその花が散るとき、それが「箸置くやうに」という ことです。一句の水面下で響き合っているということです。

初蝶やわが三十の袖袂 石田 波郷

初々しい気持ちで春を迎えた作者。「初蝶」の代りに「春風」でしたらどうでしょか。 「春風やわが三十の袖袂」悪くはないですね。ですが袖袂が風に吹かれているとい うのは近すぎですね。一本調子になります。

○ 「季語に思いを語らせる」とはどうゆうことか

瓦礫みな人間のもの犬ふぐり 高野ムツオ

高野さんは宮城にお住まいです。津波の後に膨大な瓦礫がでました。上五中七は作者の感想ですね。そして、津波の後に咲いていた犬ふぐりに再生の望みを感じています。

双子なら同じ死顔桃の花 照井 翆

照井さんは釜石の高校の先生です。津波に遭われた痛切な句です。この双子は生きている時は桃の花のように笑っていた。その心のまま天国に行ってほしいという気持ちを「桃の花」が伝えています。作者の心が籠っています。

○ 身近な日常から詩を生み出すには、どうすればよいでしょうか

温めるも冷ますも息や日々の冬 岡本 眸

岡本さんは主婦の日常詠で特に優れた句を作っておられます。同じ息で、かじかんだ手を温めることもあれば、熱いスープを冷ますこともあることに気づきました。常に一つ一つの行為を新鮮に味わいながら生活していったら日常は発見に満ちていますね。

1971年8月7日第3種郵便物認可

毎月1・6の日発行

2015年4月1日発行

通 巻 第 8556 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 81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、行事に参加後 の感想、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。

☆桜梅桃李への投稿お待ちしています。(ご家族のかたも) 「原稿締切日は**奇数月**の15日です]

[原稿送付先は下記のどちらでもよいです。手書き原稿は木村の方へ送って いただくと助かります。]

大津 慶明・郵送:〒479-0003 常滑市金山字大岨9-8

• TEL / FAX : 0569—43—4746

・E-メール: momo@tac-net.ne.jp (tac の次はハイフンです)

木村 順一・郵送: 〒480-0304 春日井市神屋町 654-188

• TEL: 0568-88-2304

・E-メール: akanegumo@ma. ccnw. ne. jp

編集後記

こんにちは、新年度です。まず、この会報 39 ページ、越澤さんの「無題=通巻・増刊通巻」の部分を読んで下さい。その次に表紙右上に注目。この 81 号はめずらしい通巻なのです。事務局の原田さんのお話では「通巻になったのは初めてではないか。4月1日発行日です。81 号は縁起がいいかも…」とのこと。ちなみに越澤さんの通巻の記事は、81 号が通巻に該当することが決まる前に書かれたもの。越澤さんは常々会報を大切にされているので、その思いが通巻を呼び寄せたのかもしれません。会員のみなさま。元気の出る縁起のいい記事をどんどん投稿して下さい。(木村)

■ 編集人: 愛知県パーキンソン病友の会 大津 慶明、木村 順一

■ 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

T E L/FAX 052—623—7554

Eーメール 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)

