

1971年8月7日第3種郵便物認可 毎月1・6の日発行
2016年8月7日発行 増刊通巻 9029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 89号



H28・8月・9月・10月行事予定

- ◆ 音楽療法(火曜日) H28年8月9日・9月13日・10月11日・11月8日……16p
- ◆ 定例役員会(運営会議)参加歓迎 9月3日・10月8日・11月12日(土)……36p
- ◆ おしゃべり広場9月28日(火)……44p
- ◆ 愛難連大会 10月10日(祝・月)……47p
- ◆ 一日交遊会 9月25日(日)……37p
- ◆ 第3回医療講演会(小牧市)10月1日(土)……38p

<目次>

1	巻頭言 全国友の会仙台大会参加	木村 順一	3p
2	医療こぼれ話	平山 正昭	4p
3	E B Mとオーダーメイド治療(第51回)	渡辺 宏久	11p
4	ほんまち便り(第18回)	服部 優子	15p
5	ナディック音楽療法 100回目を通過しました 祝 100回記念感想(松雄弘子・奥田富美江・大津邦世・関口悦司)	鶴飼久美子	19p
6	生活とリハビリテーションについて25	近藤 将人	24p
報 告			
7	全国パーキンソン病友の会全国大会(宮城県仙台市)	木村 順一	29p
	全国パーキンソン病友の会全国大会に参加して	大津 慶明	30p
	全国総会宮城県大会報告	大津 邦世	32p
	震災復興ツアーに参加して	木村 暢子	33p
8	一日交遊会を終えて・福祉用具利用アンケート結果	山本 芳夫	35p
9	第1回おしゃべり広場報告	事務局	38p
おしらせ			
10	事務局だより	事務局	39p
11	指定難病制度三年間の経過措置終了への対応	事務局	40p
12	第2回一日交遊会	山本 芳夫	42p
13	第3回医療講演会(小牧)ご案内	事務局	43p
14	第3回おしゃべり広場のご案内	事務局	44p
15	一泊旅行のご案内	石原 法子	45p
16	第44回 愛難連大会案内	事務局	47p
17	福祉講座12 介護保険について	事務局	48p
17	こんなん使ってま〜す(6)	原田美智子	50p
18	図書紹介(12)	事務局	51p
会員の声			
19	第22回 志津子の似顔絵コーナー	浅井志津子	52p
20	三題(ムハマド・アリ氏・イチロー選手・永六輔氏)	増田 民子	53p
21	桜梅桃李・ひとこと投稿(浅井利一・浅井志津子・益田 緑・池田幸夫・近藤将人・越澤 博・原田美智子・梶田真弓)		56p
22	毎日カイチョウ◎こころの闇/マンガ「抜け毛」の巻	木村 順一	60p
23	かなしみは時過ぎてのち	越澤 博	61p
24	あなたは解りますか?	山尾 武史	62p
25	A T M句会26 一句鑑賞	越澤 博	63p
26	メール句会	越澤 博	66p
27	無題	越澤 博	67p

全国パーキンソン病友の会仙台大会に参加

会長 木村 順一

全国パーキンソン病友の会の今年の大会は仙台で行われました。宮城県支部は震災の後だけに準備に大変だったと思います。私は宿泊ホテルの周囲をちょっと歩いただけでしたが、商店街に活気があり、若者が多い、どこに行っても牛タンの店…など、仙台に若さの印象を持ちました。

友の会では、平成29年12月で新難病法の経過措置が終わることをお知らせしています。皆様は、「医療費助成受給者証」の切り替え手続きはすすんでいると思いますが、会にまだ入っていない方の中には知らない方もみえるのではないのでしょうか。パーキンソン病患者は医療費の助成の恩恵に浴することができるので、手続きをしていないということがないようにしてほしいですね。ただ難病の社会的環境は、変わっていきます。こうした病気は長寿の方が増えれば、患者も増えていきます。難病の定義に希少性の条件がありますが、この理由で難病指定から外れることのないようにしたいものです。本当は医学が進み、難病でなくなることが、一番の理想でしょうが、医療費が高額であり続けるならば、年金生活者などにとってみれば、将来は不安です。毎年、国会請願の活動で、行政に理解を訴えています。切実な問題ですので世の中の動きを見守っていききたいものです。

さて愛知県友の会では、本号の事務局だよりでもお知らせしていますが、財政が厳しいことが問題になっています。会の運営は皆様の会費が中心的な財源ですが、それだけでは足りず、積立金を取り崩して何とか運営しているのが現状です。これは積立金の適正な使い方ではありません。今回、一日交流会の参加の方に、受益者負担ということで、参加費をお願いしています。会は、皆様のための会ですので、いろいろな方法を検討していきたいと思っています。

ナディックの音楽療法100回記念のニュースは、近年最もうれしいものではないでしょうか。8年前に始まったこの音楽療法は今年の6月で100回目を通過したそうです。100回という数はそれだけでもすごいです。数だけがニュースではありません。ここで参加者の感想を聞くと、音楽療法があった日の夕食時に食卓の話題によくでる。夫婦二人で参加している我が家では、今日唱った歌にはこんな思い出がある、とか、私も同じ思い出があるとかいう会話が弾みます。単に大きい声で歌うとか息継ぎがうまくなるとかではなく、参加者は、自分の今まで生きてきたそれぞれの思いをここで明確に掘り起こすような気持ちになるのです。選曲は、先生方の温かい感覚によっているからだと思います。参加者はほとんど同じ世代です。歌は不思議で、先日亡くなった永六輔さんの歌など、皆さん同じく青春時代の甘酸っぱい思い出がドーパミンと共に湧いてでる気分になります。今号の桜梅桃李の記事の中にも「鶴飼先生ならこんな曲を取り上げるはず」と、予想が的中したという記事が見えます。鶴飼先生の100回は手作りの味がする。今回の100回記念は、だから温かいのだと思います。そしてこれからも続いていくのだと思います。

医療こぼれ話

名古屋大学 平山正昭

6月はベルリンのMDS congressに行ってきました。名古屋からは、フィンランド航空にヘルシンキまでの直行便があるので、乗り換えも1回とスムーズでした。ヘルシンキ空港は、非常にコンパクトにまとまっているので、海外でよくある乗り換えの待ち時間が少なくてすみます。普通はだいたい2時間、特にアメリカの様に物騒なところはたとえ乗り換えというのに審査に時間がかかる上に、場所によっては第一空港におりて第二での乗り換えになることもあります。シャトルバスも日本のように完備していなくて、係員に聞いてもそのうち来るとつっけんどんです。その点ヘルシンキでは、日本人なら入国審査が別ゲートで5分ほどですみます。

海外に行くとはわかりますが、日本人がいかに信頼されているか皆さん感謝しないといけません。日本人は平和な国民と考えられているのでしょうか。その点では、今の戦争を知らない政府の人が自衛隊を軍隊にするだけでなく海外派兵にまで手を出そうというのには私は反対です。人に手を出したら、必ず反撃される。親兄弟を殺された恨みは自暴自棄になるほどの怒りを産みます。アメリカが湾岸戦争で武器をばらまいたおかげで今のISのようなテロ組織が生まれたのですよね。イタチごっこのような戦いが続いています。日本までそこに組み込まれたらと思うとぞっとします。あれだけ親日のバングラデシュで日本人が殺されたのはショックでした。ちなみに、バングラデシュの国旗は色だけ違いますが、全く日本の国旗そっくりですよ。

さて、みなさんが一番知りたいのは新規の薬が出ていないかということですが、残念ながら目新しい薬の発表はありませんでした。むしろ、ドパミン治療がやはり一番であることが確認されました。したがって、このドパミンをどのようにうまく使うかが問題となってきたので、様々な手段での薬の投与方法が考えられています。

まず経口薬ですが、徐放剤と普通の吸収の薬を組み合わせたものがやっとなり使われるようになりました。以前からl-dopaの徐放剤というのがあったのですが残念ながらあまり使われていませんでした。何故なら、徐放剤だと薬の立ち上がりが悪いので飲んでみてもすぐに効きません。調子が悪くなったから飲もうとしてもなかなか効いてこなかったのです。その点、今回の薬はすぐに効いて更に薬の効果も持続するので患者さんの評判もいようです。さらに、薬が安定して効くということは脳の中のドパミンの変動も少なくなります。近年の考え方ではドパミンが脳の中で変動し過ぎると脳の回路がおかしくな

ってドパミンの調節がうまく行かなくなるそうです。そのため、この薬を使うと運動症状だけでなく他の非運動症状にも良い影響を与えているようです。

また、持続的に吸収させるために胃ろうを作ってそこからポンプで直接持続的に薬を注入する製品がすでに日本でも発売されています。まだ、名大では消化器内科との話し合いが必要ですのですぐには使えません。また、胃に穴を開けるといって少し抵抗があります。持続注入でももう少し楽なのはないかなと思っていたら、変わった薬の報告がありました。繊維のようなものに薬を染み込ませ、小さくカプセルにします。胃の中でそのカプセルが割れると中の繊維が水分を吸って大きくなります。圧縮したスポンジを水に入れると大きくなるのと同じですね。そのまま、胃の中に暫く残ることで徐々に薬が外に出てくるようです。それ以外にも、以前から話したように舌下錠やパップ剤などが出てきています。L-dopaをどのようにうまく吸収させるか、最新の技術でいろいろな工夫がなされています。

他にはサプリメントとして、クルクミンに抗酸化作用がありパーキンソン病のモデル動物に効果があるという報告がインドからされていました。クルクミンはカレーの成分ですね。インド人にパーキンソン病が少ないというデータはないので、すぐに信用するわけにはいきませんが、毎日カレーを食べているイチロー選手はだから調子がいいのかなと想像してしまいました。

このように、l-dopaによる治療の再確認によって、以前言われていたドパミンアゴニストの使い方の再考も行われています。以前は、ジスキネジアを抑えるためにドパミンアゴニストから使用するということが強調されましたが、ドパミンアゴニストの使用による欠点が明らかになりました。この辺りは先日埼玉で講演した際に、触れているので講演の内容の掲載を埼玉の方が許可してくれましたので、本号と次号に分けて掲載したいと思います。

講演会の文章が長いのでMDSの話はこの程度にして、ベルリンについて話しましょう。

今回、学生を連れて行きました。研究しているパーキンソン病の腸内細菌の報告です。腸内細菌はホットな話題かと思ったのですが、残念ながら腸内細菌の報告は他に韓国から1件あるだけ、しかもその結果というのが韓国のパーキンソン病患者はキムチを食べる量が少ないということと、後はいろいろな菌株がそれぞれにまとまりなく関連しているということです。内容を見たのですが関連しているとは書いているのにその相関係数やP値が書いてないなどよくわからない結果です。腸内細菌の研究でこれからむずかし

いなあと考えているのはいくつかのデータが出すぎるので、それをどのように統合して解析を行うかということですね。これに、腸内細菌の研究者は腐心しているようです。

我々の発表は見る人はいるのですが質問はなし。学生に any question と言えと言ったのですが、先生無理ですということで30分ほどポスターの前に立って発表は終わってしまいました。

ベルリンは、ドイツの首都です。連れて行った学生に”昔は東西ドイツがあって西ドイツの首都はボンだったのだぞ”と言ったのですが知りませんでした。時代を感じます。やはり



りベルリンの壁は絶対に見たいのでポツダム広場というところに行きました。この写真(私の写真より可愛い学生さんの写真の方がいいでしょう)模様に見えているのは、みんなチューインガムです。歴史的建造物にガムを貼り付ける。ある意味よほど忌み嫌われた建造物だったのでしょうか。ポツダム広場では、ワインの屋台があって、ワインを製造しているらしい人が店を出していました。グラスを3ユーロで買い(返せばお金は戻ってきます)、そこにワインを注いでもらうのです。その店ごと

に模様が違っているのでこれは土産物になるなどどんどんいろんなお店で違うワインを飲んだので、結構酔っぱらってしまいました。でも、ここで出されていたソーセージがお店で食べたものよりも美味しかったです。ベルリンへ行くときはぜひ寄ってみてください。ベルリンは交通網が発達しています。というかヨーロッパ全体にバス、電車、路面電車と非常につながりが良くなっています。なぜ日本でこれができないのだろうと思うのですが、どうやらヨーロッパでは公共交通はすべて、国の管轄だからだそうです。国から移管して、民間が経営しているので切符が共通です。つまり、切符を買えばある時間の中では、どの交通機関も何度も利用できるのです、いちいち追加で乗車券を買わなくて済みます。1回2.5ユーロほどですが、1日券にすると安くなります。ちょうど市内を走る2階建てバスがあったので2回の一番前に座ったのですが、ブランデンブルグ門など観光地を観光バス並みに堪能できました(100番と200番のバスです)。日本も観光に力を入れるというならもう少し2階建てバスとかも考えたほうがいいですね。日本の場合は、自動車業界が少なくとも4つもあるので国策として公共交通に力を入れないのかもしれませんが、しかし、今後高齢化して事故のことを考えれば、自分で運転するより楽な公共機関があればそれをみんな使うようになるのではないかと思います。

それでは、先日埼玉で話した講演の前半です。話し言葉なので読みにくいかもしれませ

んがお許し下さい。

埼玉での講演(前半)

名古屋大学の神経内科から来ました平山と申します。こちらに来たのは、初めてです。学会では来たことがあります。今回呼んでいただいたのは、愛知県の友の会会報に私の書いている「医療こぼれ話」ですが、どうもこちらでも掲載されているようで、それで一度ここで講演を、という話になったようです。

私自身は名古屋大学でパーキンソン病を診ています。医者になってから、しばらくは外で臨床をしていたのですが、平成元年から名古屋大学にもどってきています。

名古屋大学に長くいると、一番長く診る病気というのは何かというと、パーキンソン病になるのです。なぜかということ、ほかの病気、例えば神経疾患で、ALSとか多系統萎縮症とか、そういった患者さんというのは20何年もいると大体亡くなってしまいます。ところが、パーキンソン病の患者さんというのは、中には僕の前の先生が診ていた患者さんがまだ私の外来にみえるという方もいます。長いおつきあいの患者さんが多いのです。今、愛知のパーキンソン病友の会の顧問をしていますので会報にも書いていて、なんと年に6回も会報を出しています。

私が行っている研究というのは、実はパーキンソン病の中でも、運動症状ではないところを研究しています。今日はそういった非運動症状に絡めて、パーキンソン病という動けなくなる病気だと思っているかもしれませんが、それだけじゃないというお話をしたいと思います。

パーキンソン病というのは、スライドのように表情がかたくなって、体もかたくなって、手足がふるえてきて、動きが悪くなる。場合によっては前かがみになる。前傾姿勢になって動きが悪くなるので、簡単に考えると年をとってきた方の症状が高度なものです。ふるえだけなかったら、全体が動けなくなるんだから、老化とあまり変わらないんじゃないか、という感じになると思います。要するに、老化がちょっと早くなったというふうに考えてもらってもいいぐらいの病気です。

医学用語では、体がかたいのは「固縮」と言いますし、手足がふるえるのを「振戦」と言います。バランスが悪くなるのを「姿勢反射障害」と言いますし、表情が乏しくなるとか、動きが遅くなるというのを「無動」というような言い方をします。今日は、なるべくこういった言葉は使わずに、わかりやすく説明したいと思います。

パーキンソン病友の会でアンケートをとりました。アンケートで何を聞いたかということ、運動症状と、自律神経症状という自分ではないとわからないような症状、便秘みたいなものですね、それから、精神的な症状というのを聞いてみました。パーキンソン病というと、運動の調子が悪くなるかなということになるのですが、統計をとってみると、おもしろい結果が出ました。

例えば、パーキンソン病の患者さんたちというのは皆さん、体の硬さがあるのは当たり前です。ですからここでの答えは「あります」が 100%かと思ったら、症状があると自分では思っていない方もいるみたいです。さらに、その中ですごく困っているという方もあまり高くないです。半分いかないです。

医者がよく気づくのは、体がくねくね動いて困るというような症状、これはジスキネジアと言うのですけれども、こういった症状は、案外困っていないのです。患者さんはくねくねしていてもいいから、私、動きたいというふうに言います。最も困っているのは、薬が切れちゃうとか、足が前へ出ないという症状で、半分ぐらいの方が困っています。運動症状の中では、医者はジスキネジアが問題だと思っているのですが、患者さん自身はジスキネジアというのはあまり困っていないなということがわかります。

パーキンソン病の治療ガイドラインというのがあるのは知ってみえるかと思えます。ネットでも見られます。神経学会のホームページに出ています。ガイドラインを見ると、こんなことが書いてあります。どうやって薬を使えばいいか。アゴニストを使いなさいよと——アゴニストという言葉はわかりますね。パーキンソンの中でも、皆さん方が使っているメネシットとかイーシー・ドパールというのがL-ドパという製剤です。それに比べて、レキップとか、ビ・シフロールとか、貼り薬ではニュープロパッチと言った薬がアゴニストです。

ガイドラインは絶対このとおりにやりなさいということではなくて、こちらの方が、今までのエビデンスというものに基づくといいかもしれないな、ということです。ガイドラインではどっちを使っていいかという、70 を超えたときはL-ドパだけでも、70 歳以下では、どっちかという、こっち側から先に使いなさいよ、ということをガイドラインの中には書いています。このガイドラインの中で、なぜこのアゴニストの方がいいかという、アゴニストを使った方が、ジスキネジアというのが出にくいということが今までに分かっているからです。皆さんの中には、かなりの方がメネシットとかイーシー・ドパール以外のアゴニストといわれるようなものを一緒に飲んでみえると思います。これはあくまでもジスキネジアが出るのを予防するためで、ガイドラインとしてつくるとこういうふうになるよということです。

この中でも何人かの方が思ってみえると思うのですけれども、ドパミンというのを言うと、早く病気が進むのではないかとよく聞かれます。「先生、ガイドラインに書いてあったのに、あの先生は、先にメネシットやL-ドパをたくさん使います。早く進んじゃうんでしょ。あの人はヤブ医者じゃないのですか」と。昔はそんなことを言っていたんですけども、実は今は違います。

これは ELL-dopa の study のスライドです。この中でプラセボというのは偽薬です。偽の薬を使わないと、効果があるか、ないかというのはわかりません。特にパーキンソンの方とか、精神的な、例えばうつ病のような方というのは、権威のある先生から「この

薬は効くよ」と渡されると、それだけである程度効いてしまうのです。皆さんも、今度新しい薬が出て、これは新しいから効くと言われたら、多分何人かは、「先生、あれ効きました」と言われると思うのです。

さて、L-ドパを 150mg、300mg、600mg で使うと、プラセボと比べた時たくさん使った方が効果があります。昔はたくさん使っていると、この薬をやめたときには、神経細胞が早く障害されるので、薬が効かなくなった時により障害が進んでしまうと言われていたのです。この試験では、薬を中止して、薬を飲んでいない状態が、たくさん飲んでいいた人と飲んでいなかった人で違いがあるかを比べています。たくさん飲んでいいる方がやめてこの薬の効果がなくなったら、飲んでいなかった人よりも動けなくなるのではないかと考えられるのですが、そんなことは全然なかったのです。つまり、L-dopa をたくさん飲んでも臨床的には問題ないのです。では、体が動いてしまうジスキネジア出現率を見たら、偽薬で 3%、150mg、1.5 錠飲むと 3%、300mg でも 2%で、600mg 飲んだ時だけ高い率で副作用が出るのです。

この結果を見ると、高容量の 600mg を出さなければ、ジスキネジアはそれほど出ないということです。日本の先生たちは控えめにしますので、それほどジスキネジアを気にせずに L-dopa を飲んだ方がいいのです。ジスキネジアはそんなに怖くないよということになります。でも、運動症状が出やすい患者さんがいます。若年の方で、女性の方が割と多いです。それから高用量の方が多い。医者も、こういったことも注意していれば、運動症状に対しては、何とか、ある程度最初からちゃんとした治療をやっていけば、皆さんが社会生活において困る、最初のうちは薬を飲むのは我慢しなさいよ、ということとはなくなってきています。

皆さんが飲んでいいるアゴニストというお薬は、吐き気や眠気、足のむくみなどの副作用が出やすく、ドパミンを飲むよりもちょっと副作用が多い、ということをお頭のの中に入れておいてください。若い方だったら、ちゃんとアゴニストから使ったほうがいいですよとは言いますが、70 歳の方が「先生が言うけれども、薬を早く飲むと早く病気が悪くなるかもしれないから嫌だよ」というのは、間違っています。早く自分を動ける状態にしていたほうが体にとってはいいのです。

パーキンソン友の会でおこなった質問用紙の結果を後から提示します、アゴニストは眠気がよく出ます。アゴニストを飲んでいて交通事故を起こしたという人はたくさんみえます。これはカナダの研究ですけれども、突発性睡眠といって、急に寝てしまうのです。また、昼間になると寝ちゃう人がいますよね。「水戸黄門」を最後まで見られないという。午後「水戸黄門」を見ると、最初は見ているんだけど、途中のことがわからなくて、最後に印籠が出てきたときにパッと起きて、あ、今日も何があったか知らないけれども、印籠が出てきてよかったね、ということが多いと思うのです。非麦角系のアゴニストは飲んでいいると、昼間に眠くなるので、僕は、年齢が高い方にはあまりお勧めしな

いようにしています。

今日は、最初にこんな批判のような話になってしまいましたが、運動症状に関しては、今、L-ドパという薬で、皆さんが飲んでおられるお薬は昔ほど危険じゃないよということだけを頭にとどめておいてください。とかく、薬害じゃないか、というようなことをよく言われる人がいるのだけれども、そんなことは絶対ないです。医者が出した薬で、病気が早く進むということはないということだけは話ししておきたいと思います。

後半は、非運動症状の話です。長くなるので次号に載せることにします。

PS 前回と同じ話になりますがなかなか研究に協力してくる人が見つかりません。私の患者さんはだいたい協力してくれるのですが、残念ながら他からは皆無です。最近、パーキンソン病友の会などの運営もだんだん参加者が少なくなっているのが全国的に問題になっています。皆さん治してくださいと言っても自分は参加しないという気風が増えているのでしょうか。参加していろいろ意見を言いながら活動することがパーキンソン病の進行を抑える上でも重要です。待っていて何もしない人は人に頼るばかりでそうした人のほうが病気は進みます。これは以前紹介したと思いますが“100歳の美しい脳”という本で一番認知症にならなかったのは、最後まで社会生活や社会活動に参加した人で、脳の萎縮とは関係がなかったということからも明らかです。私の研究はさておき皆さん友の会に参加してください。家から一日中出ない人には薬を飲んでも何も変わりませんよ。

研究には患者さんの協力が必須です。便研究などの検体提供や脳の機能解析に興味があり、研究に賛同してくれる方ご連絡ください。また、睡眠の研究も始めていて唾液から脳内のメラトニンという物質を測って睡眠に異常がないか調べているところです。協力していただける人はメールで daikouneurolab@gmail.com にご連絡ください。私の研究室は 052-719-1184 に秘書兼任として大学院生の湊さんという女の子が待機していますので宜しくお願いします。うまく行けばパーキンソン病の根本的治療に関わってくるのではないかと考えています。研究内容はその時に詳しくお話しします。



EBMとオーダーメイド治療

第51回 パーキンソン病における感覚障害

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

7月の声を聞いた途端、急に猛烈な暑さがやってきました。私のいる建物も、部屋から一歩出ると、うだるような気温になっています。一昨日は、北海道への出張から夕方に帰宅してランニングを始めたのですが、北海道と名古屋の気温差（湿度差）も相まって軽い熱中症症状を感じ、予定の距離の半分で取りやめました。皆様も熱中症、悪性症候群には十二分にご留意下さい。

さて今号は、締め切りの10日も前に書き始めています。いつも締め切りを守れない自分としては画期的で、昨日、大津様からリマインドメールを頂いて、すぐにパソコンをたたき出した次第です。本来の締め切りである7月15日頃は仕事はかなり立て込んでおりまして、とても書かせて頂くことが出来る状況では無いと思うので、メールを受け取ってなければ15日頃は途方に暮れていたと思います。大変感謝している次第です。

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ます。今回は、パーキンソン病における感覚障害について触れてみます。

パーキンソン病では、運動症状に目を向けられがちですが、自律神経症状や精神症状をはじめとした非運動症状の大切さも、平山先生をはじめ、色々な勉強会で聞かれていることと思いますが、感覚障害については言われてもピンと来ないかもしれません。

実は、ガイドラインにも感覚障害・痛みという項目があり、第37回で簡単に説明をしています。今回は、前回の話からもう少し掘り下げて、その病態や対応方法について説明をしたいと思います。

2. パーキンソン病で認める感覚障害・痛みの種類

パーキンソン病で認める感覚障害の種類は実はとても多彩です。純粋な感覚障害に限っても、痛み、自発的なジンジン感、触られただけでビリビリとなるようなしびれ感、感覚の低下などを認めうるものが報告されています。

また固縮、無動、すくみなど、パーキンソニズム由来の症状を”しびれ感”として訴える場合もあります。例えば、指先の細かな動きの悪さを”しびれている”、すくみ足のため足が上手く前に出ない状態を”しびれている”と訴える患者さんもみえます。

このため、まずは、どのような内容の感覚障害で困っていらっしゃるのかを明らかにし、しびれを引き起こしている病態を見極める必要があります。もし、パーキンソニズムに伴うしびれ感であれば適切な抗パーキンソン病薬の投与が大切となりますが、感覚障害には別途対応が必要となる場合が少なくありません。

3, 感覚障害・痛みの病態について

パーキンソン病の方は痛みを感じやすく（痛みの閾値が低い）、特に熱い刺激に対して、その傾向が強いことが複数の研究で示されています。痛みの閾値の低下は、レボドパや脳深部刺激療法で改善することが知られています。それ以外にもノルアドレナリンの欠乏、他の痛みに関与する神経ペプチドと呼ばれている物質の脳内における変化、痛みの経路における皮膚や脊髄病変などが原因として考えられています。

また、一般的な診察では気づかないですし、患者さん自身の自覚症状として問題になることは少ないのですが、触れた時の感じ方、二点を同時に刺激した時の距離感、モノを手で触ったときの感じ方、自分の身体の傾き方などは、詳しい検査を行うと低下していることが検出される場合があります。こうした感覚障害についても皮膚から脳で感覚を処理する経路における種々の病変の関与が推定されています。

4, 感覚障害・痛みの原因

次に、どのように診察し、原因を考えて、その対応法を練っていくかについて痛みを中心に説明します。まずパーキンソン病に関連する症状か否かを、痛みとパーキンソニズムとの関係、局所解剖学との関係、痛みの持続期間や出現時期、頻度、増悪因子、空間的・局所解剖学的関係、前回お話したジスキネジアをはじめとする運動合併症との関係や抗パーキンソン病薬の影響などの情報を基に判断していきます。

パーキンソン病に関連する痛みの場合には、適切な抗パーキンソン病薬の使用や脳深部刺激療法などで改善することも期待されます。一方、パーキンソン病以外の様々な原因で痛みは生じますし、その場合は対応法が異なりますので、可能な範囲での鑑別が必要となります。ただ、実際には痛みの原因がパーキンソン病に関連す

るのか否かの判断は難しい場合も少なくありません。

次に、痛みが筋肉、関節、骨、皮膚などに炎症や圧迫などの刺激が加わって起きている痛みか、末梢神経や中枢神経に直接的な病変が生じて起きている痛みであるのかを鑑別します。専門用語では、前者は侵害受容性疼痛と呼び、後者は神経障害性疼痛と呼びます。

皆様は、例えば誤って針を刺してしまった時、沸騰する入れ物を触ってしまった時に強い痛みを皮膚に感じたり、膝関節の変形で歩くときに強い膝の痛みを感じたりすることがあると思います。こうした痛みは、身体の各部位にある侵害受容器が刺激を感知し、その痛みが脳に伝わることで生じますが、これを侵害受容性疼痛と呼びます。

侵害受容性疼痛には、1) 関節痛（膝、肘など関節の痛みです）、肩関節周囲炎（五十肩などとも呼ばれます）、固縮・無動・姿勢異常に伴う痛み、咬合神経症（歯ぎしり）、2) ジストニア（持続的または不随意的に筋肉が収縮したり固くなったりする現象）と関連した痛み、3) ジストニアに無関係で運動合併症に関連した痛み、4) 背部痛、5) 起立性低血圧に関連した後頸部痛、便秘に伴う痛み、肛門括約筋の不随意的ジストニア様収縮に伴う痛み、皮膚の圧迫痛などがあります。

起立性低血圧は、30%ほどのパーキンソン病の方で認めるとされています。無症状の方も見えますが、元の血圧も低い場合には立ち上がったときに立ちくらみ、ひどい時には意識消失を起こすことがあります。一方、立ち上がった際に、首の後ろから肩にかけて、丁度衣紋掛け（ハンガー）の形に似た部位に痛みを認めうるということが知られています。

神経障害性疼痛は、末梢神経や中枢神経の直接的損傷の結果おこる痛みを指します。末梢性疼痛では、頸椎症や腰椎症といった脊椎の骨の変形によって、その付近を通っている神経を圧迫することで起こる場合があります。また、薬剤に伴う末梢神経障害が原因となります。薬剤性の場合には、レボドパ内服に伴うホモシステイン上昇・ビタミン B6・B12・葉酸低下に伴う末梢神経障害に注意する必要があります。さらに、コレステロールを下げる治療薬、一部の胃薬などが原因となる場合もありますので、主治医に御相談下さい。頸椎症、腰椎症、末梢神経障害は、痛み以外にも、しびれ感、感覚低下などの原因になる可能性もあります。

中枢性疼痛は4-10%の患者さんに認めるとの報告があります。一定の時間をおいて定期的に起こったり止んだりする痛みの場合も持続的に生ずる場合もあります。痛

みの性質としては、びまん性の痛み、灼熱感、筋クランプを特徴とすることが知られています。また、パーキンソニズムが目立つ側に強い、両側の下肢主体の痛み、運動症状と無関係な痛み、時に性器痛や口内灼熱感を呈することもあります。治療にしばしば難渋します。

5, 感覚障害・痛みの治療

治療は、それぞれの病態に応じて行います。例えば、侵害受容性疼痛の場合には、関節痛や肩関節周囲炎であれば、湿布、痛み止め、リハビリテーション、固縮・無動・姿勢異常に伴う痛みであれば抗パーキンソン病薬を調整します。咬合神経症であれば歯科口腔外科と相談します。ジストニアと関連した痛みやジストニアに無関係で運動合併症に関連した痛みであれば、早朝を含めたオフ時間が減るように薬剤を調整します。起立性低血圧に関連した後頸部痛であれば日常生活指導を含めた起立神経対策を行いますし、便秘に伴う痛みであれば整腸剤や緩下剤、肛門括約筋の不随意的ジストニア様収縮に伴う痛みであればレボドパ製剤、皮膚の圧迫痛であれば、その原因除去に努めます。このように、感覚障害や痛みの原因に目を向けることで、治療を効率的に出来る場合があります。

6, おわりに

紙面が無くなってしまいました。パーキンソン病では、様々な感覚障害や痛みの生じうること、その原因も多様であり原因が分からない場合も少なくないこと、それでも、原因に応じた治療が奏効する場合もあることなど御理解頂けたらと思います。

広告一覧

① エフピー (株)	23 ページ
② 協和発酵キリン (株)	31
③ 大塚製薬 (株)	34
④ グラクソ・スミスクライン (株)	35
⑤ 大日本住友製薬	41
⑥ (有) メディカル在宅マッサージセンター	44
⑦ 服部神経内科本町クリニック	55
⑧ 日本メドトロニック (株)	55
⑨ (有) 一粒社	59

ほんまち便り

～第18回 2016年ゴールデンウィーク旅行記～

②ギリシャ中部とエーゲ海へ

本町クリニック 服部優子

夏本番、皆様いかがお過ごしでしょうか？前号では、「ゴールデンウィークの旅行記～アテネからオリンピアへ～」を書きました。会報が届く頃にはリオ・オリンピックも始まって（終わって？）いるでしょうか。ギリシャの旅、後半はギリシア中部の世界遺産であるデルフィとメテオラ、さらにエーゲ海クルーズへと続きます。旅行からまだ2ヶ月しか経っていないのに、旅の記憶はかなり薄れてきており、記憶の糸をたぐいよせながら、ギリシャを再度堪能したいと思います。お付き合いのほどを。

デルフィ

オリンピアからギリシャ本島に戻り、そこから北のデルフィの街へと移動する。バスで4時間ぐらい、夕刻にこの街のホテルに着き、夕食にはいわゆるギリシャ料理、豆のスープ、スブラキ（肉の串刺し、写真①）などを頂く。翌朝、デルフィ遺跡探訪へ。小高い山の斜面に位置するデルフィは世界の中心（へそ）と考えられ、宗教の中心として栄えた街だ。世界の中心を決めるために、最高神ゼウスが地平線の両端から放ったワシが出会ったのがデルフィだったからだと言われている。そのシンボルである神聖な石が置かれ、ギリシャ内外から巡礼者が訪れ、アテネよりも前の紀元前6世紀頃に全盛期を迎えた。信託（神のお告げ）が行われたアポロン神殿をはじめとして、ここもまた世界遺産ばかりである。さぞ建築に困難を極めたであろう山の斜面に、巨大な石で神殿や宝庫が建っているのを見ると、この場所がいかに古代の人々にとって神聖な場所であったかがわかる。出土品は博物館に展示してあり、「へそを表す石」も本物はこの中に展示してある（写真②）。「汝自身を知れ」という有名な言葉はアポロン神殿に刻まれていた。人間として自分の欲望を自制することを説いたものである。「何事につけても度を過ぎることなかれ」という言葉もまた刻まれている。さすが、名言と言われている言葉にはドキッとす。デルフィ観光を終え、昼食タイム。今日は5月1日、復活祭だそうである。どこの家も羊の丸焼きを庭で行っているため、街中がとても香ばしい。昼食会場のレストランでも、焼きたての羊を私達観光客にも切り分けてくれた。丸焼きされている羊の姿を思い出し、複雑な気持ちを感じながらも美味であった（ごめんなさい）。

メテオラ

昼食の後はさらに北のメテオラへと向かう。また4時間ほどのバスの旅である。ここは本当に実際に見て頂かないとその迫力が伝わらないと思うのだが、20~400メートルの切り立った奇岩群がいくつも現れる。夕方には、そんな迫力の光景を目のあたりにできるカランバカの街のホテルに到着した。ちょうど上高地あたりのロッジ風ホテルのよう(写真③)。奇岩群はさらに夕闇と相まって幻想的な光景を醸し出す。翌日、その奇岩を目指して、日光のいろは坂のようなくねくね道をバスで上がっていく。頂上には21の修道院が建っていて、今でも6カ所で修道士達が共同生活を送っているそうだ。10世紀に最初の隠遁者が現れ、岩山にできた洞窟や裂け目を自らの修行の場として、少しでも高く、神に届くようにと、俗世との関わりを絶ち、祈りと冥想の日々を続けたそうである。20世紀初頭までは階段もはしごもなく人間あるいは生活物質を運ぶ手段は滑車につるした網袋だけだった。メテオラは「宙に浮かぶ」「空中につり上げられた」という意味なのだ。修道院の中でいちばん大きいメガロ・メテオロン修道院を見学する。115段の階段を、息を切らせながら少しずつ上っていくと、何だか天空に、神に近づく気がするから不思議だ。修道院の入り口に到着すると、女性はズボンでは中に入れず、貸し出し用のスカートを着用して入場することになる(写真④)。メテオラの修道士達は厳しい戒律を守りながら、神に接近していったのである。そんな神々しいメテオラの観光が終わり、一路アテネへ。またまたバスの旅である。途中、テルモピレーの古戦場跡で休憩する。ペルシアの大群をレオニダス王率いるスパルタ軍が戦いを繰り広げたところだ。結局スパルタ軍は全員戦死してしまうが、この戦いがアテネを中心とした連合軍の勝利を導いたとされ、レオニダスは今もギリシャの英雄として語り繋がれている(写真⑤)。このような歴史を知るにつけ、今回は行けなかったが、スパルタの街にも行ってみたい。夕方にはアテネに戻る。さすが首都の風格があり、現代社会に引き戻された気がする。アテネで2連泊、明日最終日はいよいよエーゲ海クルーズだ。

エーゲ海1日クルーズ

今回のツアーには最終日にエーゲ海クルーズが予定されていることも楽しみの一つであった。もっともエーゲ海は広く、2500以上もの島々が点在している。かの有名なサントリーニ島や、クレタ島まで行くには、もう少し日数が必要だ。今回は、1日クルーズということで、アテネから一番近いサロニコス諸島に浮かぶ3島(イドラ島、ポロス島、エギナ島)をクルーズ船で巡る(写真⑥)。最初のイドラ島までは小1時間。船内では、

旅も最終日となり、すっかり仲良くなったツアーの仲間達とデッキでワインとピスタチオを頂きながら、心地よい風と期待に幸せ気分になる。最初に訪れたイドラ島は自動車やバイクの乗り入れが禁止されており、ロバがタクシー代わりだ。「芸術家の島」の異名があり、若いアーティストが作品を作って売っている。次に訪れたポロス島ではお土産物屋も沢山で、私も綿仕立ての可愛い運動靴を買った。これが結構履きやすい。最後に訪れたエギナ島は、今でも1万2千の人が住んでいるという。古代には独立ポリスとして栄え、アテネとライバル関係にあったそうだ。紀元前6世紀頃に建てられたアフェア神殿は、「保存状態はパルテノン神殿よりずっとよい」と、ガイドさんが自慢していた。また美しいネクタリオス修道院もこの地が昔勢力を持っていたことを物語る。ピスタチオが特産で、街のあちこちに自転車姿のピスタチオ売りのおじさん達が、観光客を誘っていた。ピスタチオアイスもなかなか美味であった。夕方、クルーズ船に戻りアテネへ向かって出港する。帰りの船は、疲れて寝ている人(私)、ギリシャダンスを踊る人(院長)と、思い思いだが、船の中ではゆっくりと時間が流れる気がする。夜はアテネ市内に戻り、最後のギリシャ料理を食べるために、タベルナへ(分からない人は前号を参照。笑)。夕食が終わった頃にはアテネの夜も、とっぷりと暮れて、ライトアップされたパルテノン神殿へと案内され、幻想的なパルテノン神殿と写真に収まった。

帰国の日

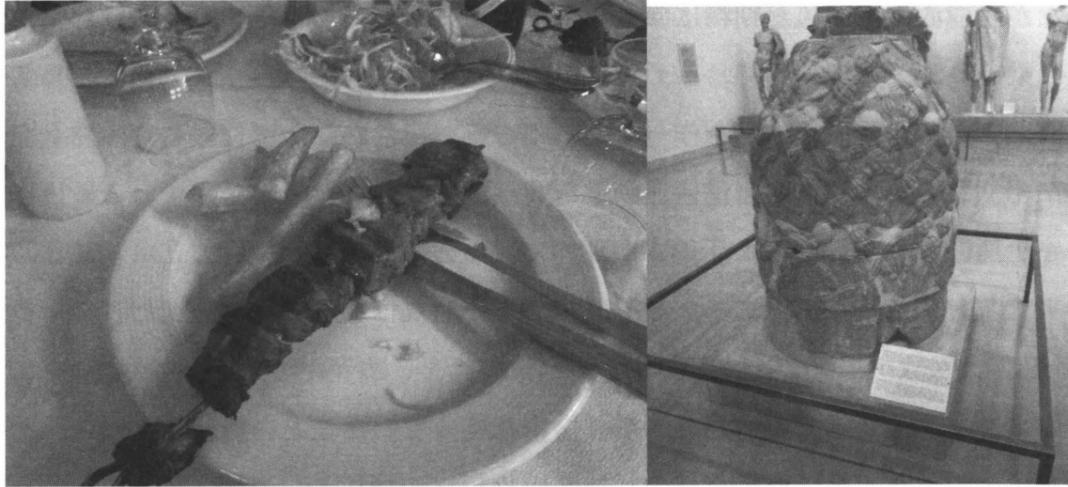
翌朝、「出発までの間、アテネ市内でお買い物」の予定だったが、復活祭後の休暇とかで、街中の店が見事にお休みだ。ギリシャのブランド「Folli Folli(フォリフォリ)」の時計をクルーズ船の中で買っておいてよかった。お土産物屋だけは開いていたので、ココナツのハンドクリーム、はちみつ、オリーブオイルなどを購入した。帰りもアブダビ乗換えで日本へ。途中、イスタンブールやチグリス川の上空を通っていることに驚きながら、改めて戦争や歴史を思った。世界史や地理が苦手な私をかき立てるには十分な旅だった。

帰国して

すぐに木村会長お勧め、塩野七生の『ギリシャ人の物語 I』(前号で、ギリシア人の歴史と謝って記載。訂正)と、ギリシャのメゾソプラノ歌手『バルツァ・ギリシャを歌う』のCD(これも木村会長お勧め)をアマゾンで注文した。またいつか、さらに歴史の古いエーゲ海の島々を中心に、今回行けなかった、スパルタ、ミケーネ、マラトンなども訪れたい。その時までにもっとギリシャを勉強しておかなくちゃ。

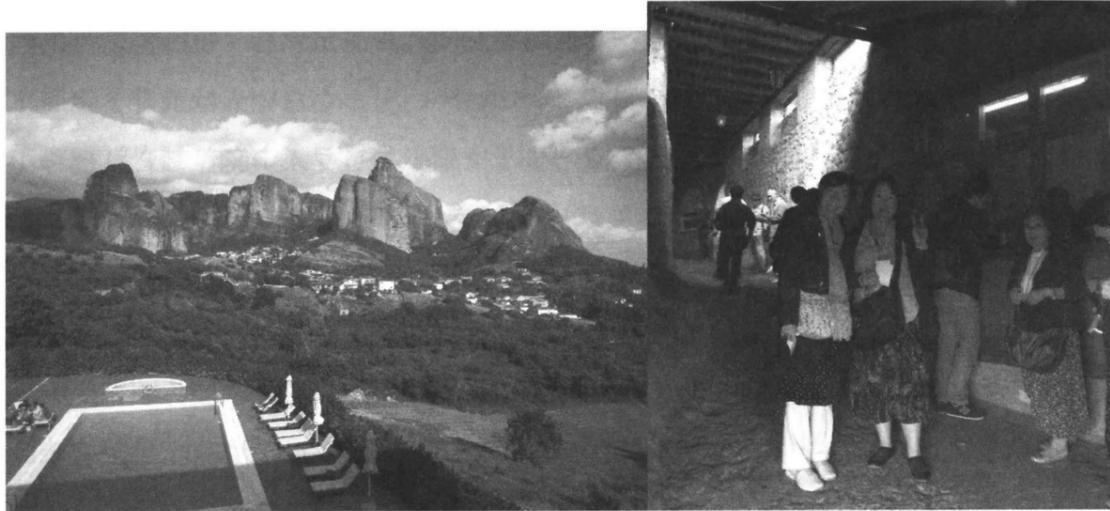
①ギリシャ料理のスプラキ（肉の串刺し）

②デルフィーの遺跡（世界のへそ）



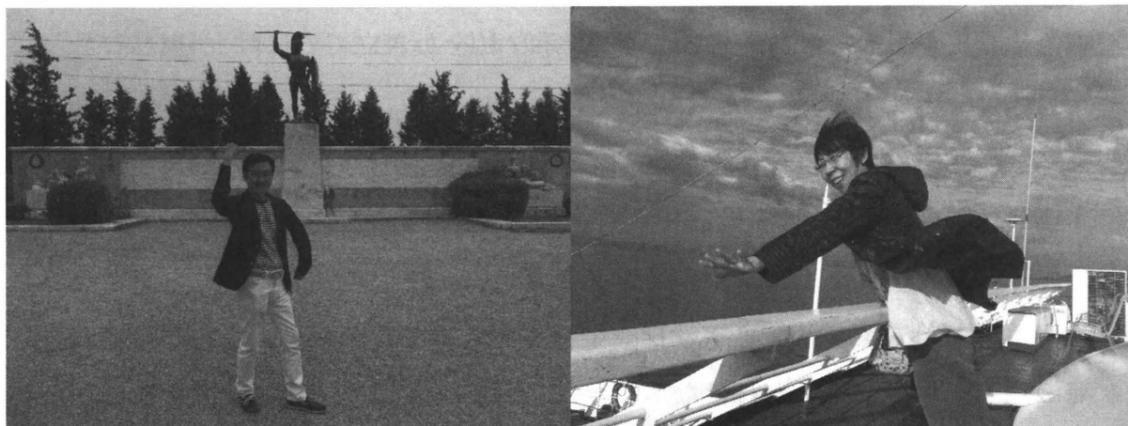
③メテオラの奇岩群（ホテルからの眺め）

④スカートをもとって修道院へ



⑤テルモピレーの古戦場跡

⑥エーゲ海を進め！



100 回目を通過しました！

鈴鹿大学短期大学部 鶴飼久美子

去る6月14日に、ナディック音楽療法100回記念を無事に開催することができました。なんとも表現し難いような感動の会となりました。

100回記念を企画した私としては、「100回は大きな区切りであり、普段とおりではなく、区切りとなるようにしたい」という思いで、計画しました。

当日は久しぶりに参加して下さった方々、愛難連の牛田様、重松様、顧問の神野先生までお越しいただきまして、感激しました。そして、継続参加、初参加の皆様合わせて、58名にもなり、ナディックがあふれかえりました。その後の会食にも、なんと48名という大勢の参加で14階のレストランが貸切となりました。お酒こそありませんでしたが、お水で乾杯です。「水くさい」どころか、十分温ったかで和やかな乾杯でした。

当日は、いつもの音楽療法の後、鈴木先生と私の二人の演奏をお聴きいただきました。鈴木先生は、「ハンマーダルシマー」というめずらしい楽器を演奏してくれました。弦をハンマーでたたくことによって出る独特の音色が皆さんの耳（こころ）に響いたことと思います。私はショパンの「ノクターン・遺作」を弾きました。その後、ピアノ連弾で、「ネコふんじゃった」「ぞうさん」などを面白くアレンジした曲も聴いていただきました。この連弾、ぶっつけ本番は無理です。合わせるために2日間練習を重ねました。こんな機会がないと、それも出来なかったわけですので、人前で弾くことは、よいことだと思った次第です。

そしてです。演奏後には、すごいサプライズが起きました。なんと、感謝状を贈呈していただいたのです。（写真は、木村会長さんからいただいた時のもの）全く、予想もしていなかったことです。その上、記念品の常滑焼のお茶碗と蘭のお花までいただきました。本当に本当に嬉しく思いました。皆様のお気持ちが伝わり、ぐっと込み上げてくるものがありました。このような感動的な気持ちを味わったことは、久しぶりのことであり、私の人生の記憶に残る一日となりました。

振り返れば、100回までには、8年余を要しています。「次の200回まで頑張ります」と言いましたが、これから8年先は遠いなあと感じてしまいます。しかし、そんな遠いところを視野にするのではなく、とにかく1回1回を大切に、皆さんと共にやっていけたらよいのだと思っています。皆さん、よろしく！！

ナディック 音楽療法 予定

8月 9日（第2火曜）

9月 13日（第2火曜）

10月 11日（第2火曜）

11月 8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（鶴飼久美子まで）

ナディック
音楽療法
100 回記念

祝



いつも笑顔
の
お二人

ナディック 100 回記念コンサート

2016 年 6 月 14 日(火) 3 時 45 分~4 時 15 分

I 部 独奏

ハンマーダルシマー 演奏 鈴木千春

きらきら星 ダニーボーイ アニーローリー
ジョン・ライアンズ・ポルカ グリーンスリーブス

ピアノ演奏 演奏 鶴飼久美子

ノクターン{夜想曲}嬰ハ短調 Op.Posth. ショパン作曲

II 部 ピアノ連弾

愛の讃歌 まさか…ぞうさん ねこ あそんじやった

皆さまと一緒に！

幸せなら…踊っちゃおう！

今日の良き日を迎えて

北名古屋市 松雄 弘子

朝からお天気です。日ざしがさして明るくなり天も喜んでくれています。
先生方のご苦勞が実り 100 回記念のナディックが催される事は本当にお目出度いことです。
心より厚く感謝申し上げます。有りがとうございました。
先生と生徒（パーキンソン病患者）が一心一体となり一瞬のハーモニーを奏でる時、すばらしい音色が発生されます。毎回、毎回違った角度で季節の歌も取り入れ、その都度、先生は和氣藹々に話しかけられます。本当に楽しい一時を共有する仲間たちと過ごせた事に

懐かしく楽しかった一コマが思い出され、今はただただ感謝するのみです。本当に有りがとうございました。

ナディック音楽療法のお二人の先生方の指導を毎回楽しみにしておりました。又、心の底より声を出すことに専念した時もありました。今は声が少々かすれてきて上手く出すことが出来なくなりましたが、主人は歌が大好きでした。本当に 100 回すばらしいことですね。ご苦勞様でした。心の底からお目出とうございますと声を大にして叫びたいです。先生方のおかげで元気に通い、心と体で覚え足慣らし、本当にあつという間の 1 時間半でした。皆さんにお会い出来るのも楽しみの一つでした。パーキンソン病友の会の会報が毎回毎回内容もこくなり、皆さんの文章もお上手で本当に先生方のご指導の下、マッサージや医療介護くすり等々、すてきですばらしい待ち遠しい会報ですね。役員の皆様方のお骨折り感謝です。今はこの会報が届くのを心待ちにしております。

昭和区 奥田富美江

みなさん、
100 回の味をか
みしめて聞き
ました。

ナディック 100 回記念おめでとうございます。

私は骨折や肝臓の手術のため出席できなかった月もありましたが、その間 90 回は出席させていただいたと、記憶しています。

初めの頃は 20 名くらいだったのが回を重ねる毎にメンバーも増えて、電話で連絡を取り合う友人もできました。今回は楽しみにしていた両先生の演奏を近くから見る事ができました。ピアノの蝶々が舞う様な軽やかな指先を目の前で見ることができ、とても感動しました。

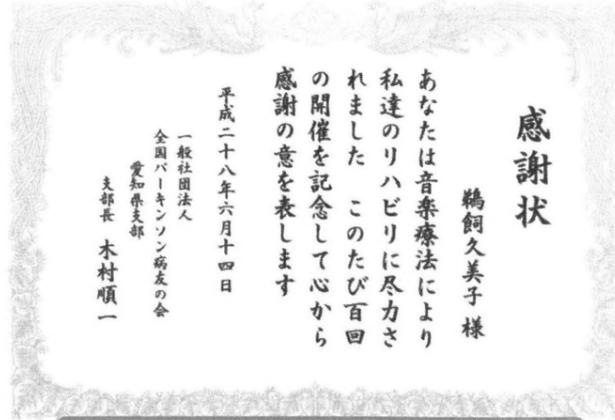


連弾では童謡がピアノの編曲されるとあのようにすばらしいリズムになるのかと不思議に感じました。私たちが日頃口ずさむ事のできる曲ばかりを選んでの演奏でしたね。

本当にありがとうございました。次回もまた元気で出席できますように頑張りたいと、話を交わしながら帰路につきました。

ピアノ連弾。
お二人のイキがピタリ。





ささやかですが、感謝状です

常滑市 大津 邦世

鶴飼先生、鈴木先生 “ナディック音楽療法 100 回記念”おめでとうございます！
 長年続けることはお忙しい先生方におかれましては大変な事だったとお察しいたします。
 参加させていただいていること有難く存じております。心より感謝申し上げます。
 鶴飼先生の気さくなお人柄とホンノリ甘い語り口の鈴木先生、お二人の優しい笑顔に包ま
 れての音楽療法を受けている幸せを毎回実感しています。またナディックは夫と共有でき
 る明るい話題の一つになっています。家では見られない夫の良い笑顔を見るのも嬉しいで
 す。これからもナディックで多くの仲間と出会い一緒に楽しい音楽療法に参加しようと思
 っています。よろしくお祈り申し上げます。
 鶴飼先生、鈴木先生のご健康とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

ナディック 100 回記念に参加

—めぐりあい紡いで— 豊田市 関口 悦司

鶴飼久美子先生、鈴木千春先生！ナディック音楽療法 100 回（8 年 4 カ月分）
 （人”▽”）ありがとうございます☆ございました。でも 100 回は、通過点ということでした。これから
 も参加させてください。

《私の出会い いろいろ》

- ①パーキンソン病と診断 豊田厚生病院 3 年前
- ②音楽療法との出会い 東京で開催された「神経難病における音楽療法を考える」
シンポジウムと樋口了一氏のコンサートに参加 2 年 8 カ月前
- ③山口 豊さんとの出会い 豊田市「あすなる友の会（障がい福祉課企画）」で、
山口さんから「ATM」を紹介していただき「パーキンソン病友の会」を知り、
入会。 H27 年 10 月
- ④ナディック音楽療法へ参加 H27 年 11 月 10 日参加初日 以後毎月参加
- ⑤ナディック音楽療法 100 回記念に参加 H28 年 6 月 14 日名大病院ナディック

以上の様なめぐりあい（出会い）を紡いで、100 回記念に参加している自分を見つけび
 っくりしている。時間の重さを思考の片隅におかなくてはいけない。ここに参加されてい
 るいろいろな思いを大切にしたい。

100 回記念といっても、いつもの「ナディック音楽療法」で、口腔体操から始まった。鶴
 飼先生の軽快な進行は気持ち良い。そこに、鈴木先生のリズム訓練が入ってくるのである。
 これまた、何をするのか、毎回楽しみでもあり、緊張する一瞬でもあるのだ。
 音楽とリズムを組み合わせ、脳を刺激してくれるのだと思った。

後半に入ると、鶴飼先生のチョイスした（身近に感じている）歌が披露されて、それをみ
 んなで歌っていくのである。唱歌であったり、童謡であったり、演歌であったり、はたまた
 連続ドラマの主題歌であったり、何が出てくるのか楽しみなひとときである。

今回は、その流れが一旦終了すると、鶴飼先生と鈴木先生のコンサートが始まった。
 鈴木先生の＜ハンマーダルシマー＞という珍しい楽器による演奏、鶴飼先生のショパンの
 ＜ノックターン＞ピアノ曲の演奏などであった。いつも音楽療法が行われているナディッ
 ク広場は、静寂な演奏会場に変わっていた。

その後は、友の会の役員さんが準備してくれた「感謝状」「感謝のことば」「花束」
 の贈呈があった。いずれも縁のある人達の手で温かい雰囲気が気持ちよさを漂わせていた。
 先生からも 100 回記念のお祝いということで、みんなに記念品を用意してくださった。

最後は、14 階の展望レストランで夕食会にも参加できた。鶴舞公園が上空から一望できる
 ナイススポットであった。それぞれのテーブルにてフリートークを楽しんだ。



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

【お問い合わせ先】
 〒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

生活とリハビリテーションについて 25

～日々の小さな出来事から幸せを感じてみませんか？～

本町クリニック 理学療法士 近藤将人

みなさん、こんにちは。梅雨の時期も終わったとの事ですが、「ジトジト」した湿度の多いこの時期は、体調がすぐれない方も多い事かと思えます。如何お過ごしでしょうか？オフで動けない時や気分がすぐれない時は、無理をしない様に注意しましょうね。

先日、知人より、カブトムシを一つがい頂きました、姪っ子ちゃんに、どうぞとの事。ご自分で卵から成虫まで育て上げたらしく、立派な雄と雌。昆虫は、完全変態といい、成虫の、あの角のある立派なカブトムシになるまでに、信じられないほど大胆に形態を変えながら成長します。卵から幼虫へ、その幼虫もどんどん大きくなり、最初は爪の先ほどの大きさだったのが、最後には子供の握り拳ぐらゐの大きさになるそうです。春先になると、次はさなぎに、芋虫の形が脱皮をすると角が生え色は鮮やかなオレンジに、横に這っていた幼虫が、さなぎになると一つの卵ぐらゐの部屋を作り縦に、最後は夏を迎え自力で穴から這い出し立派なカブトムシになるとの事、大切にしてくださいねと、嬉しそうに教えてくれました。小さな虫にも、優しい心で接し、えさを与え、水を与え、土を変える事で立派な大人に育つとの事。この夏の、嬉しい思い出になってくれる事を願い姪にプレゼントしました。小さな命の営みを、しっかり見つめ、育てはぐくむ事から、いのちの大切さを学び、優しい女性になってくれる事を期待しています。

最近、梅雨の晴れ間を狙って、趣味のバイクを走らせました。北に南に、それぞれ往復500kmを超えるドライブです。岡崎から飯田街道を經由して下呂、高山方面へ、最終目的地は、お正月の三寺詣りで有名な飛騨古川。途中、宇宙から届くニュートリノを発見しノーベル賞を受賞した小柴昌俊博士の偉業を讃え、天皇皇后両陛下が岐阜を訪れた際、お飲みになられたという、とても貴重なコーヒーを買い求め、新緑に彩られた川沿いの国道を、爽快に駆け抜けてきました。道沿いの川には、鮎釣り師の竿があちこちに立ち、初夏の訪れを感じます。目的地では、ちょっと贅沢に飛騨牛の焼き肉を堪能、帰り道ドライブの残りを惜しみつつ下呂の温泉に浸かり、疲れをいやしつつ帰路につきました。日々の生活から離れて穏やかな時間を過ごす事が出来ました。岐阜の方々には穏やかで優しい方が多いのでしょうか、道を尋ねても優しく教えてくれ、突然の雨に戸惑っていた時にも、快く雨宿りを許してくれました。人の優しさに癒された時間、一緒にドライブした仲間の心遣いにも感謝。こんな贅沢が心の栄養になりました。心と体のリフレッシュ、毎日の取り組みの力になります。

先日、名古屋市の東保健所と瑞穂保健所で、神経難病の患者様と家族の方への医療講話会を担当しました。7月は、あと2つ。会報の原稿を書き終えてから、千種保健所と北保健所の医療講話の準備をする予定です。

暑い日が続き、食欲が落ち込む中、気合を入れて講義に集中するために、講義前には美味しい昼食を頂く事にしています。東保健所の講話の前には、「櫃まぶし」を、瑞穂保健所の講話の前には、「ざるそば」と「穴子天井」のランチを、ともに、患者様より教えて頂いた名店で頂きました。櫃まぶしは最後のお出汁が餡かけ風になっており、ウナギと飯をまとめ、それでいてさっぱりと食べられる初めてのお味、お店をくぐる前から、ウナギを焼く煙とにおいが、間違いないと確信させました。板場が右手に解放的に見え、左手のテーブル席に、奥には鯉が悠々と泳ぐ日本庭園があり昔ながらの香ばしいウナギが食欲をそそります。目に楽し、味わいに嬉し、午後からの講義の力になりました。「ざるそば」と「穴子天井」は、この暑い夏にぴったりのさっぱりした上品なおそば。夏に旬を迎える穴子の天井もサクサクとした衣に、肉厚の穴子、天ぷらは油濃くなく、甘辛いたれがしみこみ、ジューシーもちもちした食感、お店へのアプローチも生垣の緑が鮮やかで、店内には水の優しく流れる音、新鮮なバラなどが雰囲気の良い一輪ざしに可憐に活けてあり、一瞬ですが味と、お店の雰囲気に時間を忘れてしまいました。教えて頂いた、患者様には感謝・感謝です。もちろん、講義はしっかりと！いつもに増して、丁寧に、ゆっくりと、すくみや、小刻みとなる歩行への対応や、杖の使い方、方向転換時の体重の移動の仕方や、発声時の大きな声の出し方など、アンケートから分かった皆さんの困り事にスポットを当て、実技を中心にご指導させていただきました。美味しいご飯を食べると、元気が出るものですね。次はどこにしようかと、楽しく考えています。

この前、ちょっと驚いた、嬉しい出来事がありました。皆さん、ご存じのように、僕はオートバイが大好きです。海や山を目指してドライブを、温泉や美味しいものを訪ねて何処までも、と。三重県の志摩、南伊勢を目指しました。初夏の鈴鹿山脈沿いに進路は南にとり、青く輝く田圃を眺め、鶯のさえずりを聞き、ドルツドルツとエンジンをうならせながら、山百合の咲く谷を越え、紫陽花の咲く峠を越え、汗が心地よく風に吹かれ体を冷やし、山の中では森林の香りを、海のそばでは潮風を体を感じながら爽快なドライブです。三重県は東西に長く伸びています。途中の津に、家内の実家があり、挨拶がてら、両親の好物を持ち訪問を。冷たい麦茶と、冷えたスイカを有難く頂きながら、話していると、義母より、「私達も連れてって欲しくない？」との言葉・・・。「は？」「えっ・・・」「バイクには乗れないですよ、ヘルメット持ってないし、第一、3人は無理です」と、答えると、「うちの車をあなたが運転して、三人で楽しく行けばいいじゃない？」と笑顔で。結局、両親と一緒に伊勢志摩めぐりと温泉の旅に。急な変更も、嬉しいもの、パールロードの展望台には、語り合うはずだったハーレー軍団やら、ライダーがごろごろしていましたが、僕らは、のんびりと英虞湾をながめ、手こねずと、さんま寿司を食べ、浦村で義父の好きな牡蠣のつくだ煮を買い、熊野古道の小さな温泉へ両親を誘い、ゆっくり蝉の声を聞き、すっぱい夏ミカンを食べ、ゆったりとした時間を過ごしました。思いもよらず楽しい日帰り旅行となりました。両親とも満足してくれたみたいで、僕自身も、ほっと一息つく事が出来ました。

相変わらず、富士山に嫌われています。(^_^;) 何としても見たい！ と、富士山のふもとまで、奥さんとドライブに行きました。東名高速を東へ、いつも見る事が出来ない三保の松原より、さらに東へ。富士川パーキングエリアまで頑張りました。天気は良好、今日こそは！と意気込んだものの、やはり見えず。いつもは、ここからこんなにはっきり、くっきりきれいに見えますと、写真が証拠に飾ってあります。姿も形もみえず、次回こそは！！ と、。 やっぱり、こんな時は、美味しいものでも食べて、と、静岡限定のハンバーグがおいしいファミリーレストランへ。お腹が減っているながら、清水のお魚市場では、中トロのお刺身を、お土産に買うのみ。海鮮丼や、美味しそうなお寿司などは、ぐっところえ、お目当ての、げんこつハンバーグ。ここまで来て、ファミリーレストラン。新鮮なマグロや、美味しい海鮮、名物もあるなか。あえてのハンバーグ。実は先日、はじめて食べた時、これは、どうしても食べさせてあげたい！と思った逸品。無理矢理連れてきてしまいました。美味しい物好きとは分かっているものの、これなら大丈夫と思っているものの、人の味覚は分からないもの、不安な中、表情を伺っていると真剣。帰り道では、味を絶賛し、ご機嫌な彼女を見ていて、嬉しくなりました。(^-^)

夏の、ご挨拶といえば、お中元。富士山見れず、ドライブの帰りに、掛川へ。この辺りは、かの有名なマスクメロンの産地、折角だから、いつもお世話になり感謝している二人の両親へ、それぞれメロンを贈ろうと、買い求めに行きました。自分達では決して食べる事ない高級メロンを。メロンが好きな両親が、喜んでくれる事を想像して嬉しくなりました。北海道の親友へも。お返しが楽しみです。なんてね。(^_^)

気が付けば、参議院議員選挙も、東京都知事選も、終わりました。世の中では、いろんな事が起こっていますね。フランスでは独立記念日にテロが、日本でも、目を覆いたくなる悲しい事件が起こっています。そんな中、日々の日常は、当たり前淡々と過ぎて行きます。まるで、私には関係ありませんよと、当たり前毎日が自分に笑いかけるようです。困っても、悲しんでも、嫌でも、辛くても一日は一日。気楽に、楽しく、嬉しく、有難い一日も同じ一日。気持ちだけでも、ATM(明るく楽しい毎日)でいたいものです。そのためには日々の感謝だねと、うちでは二人で話しています。思い通りに行かない毎日、落ち込んだり、嘆く事もありますが、誰かがどこかで喜んでくれる事、想像すると、ふと、笑顔になります。そんな何気ない毎日が僕のエネルギーです。毎日に、大きな幸せがなくても、何気ない幸せを感じる一瞬があれば、なんとなく、それで十分なんだろうな、と。こんな贅沢な毎を送りながら、感じています。そりゃ、太るわ。(^_^;)って。今月は、悔しいので、富士山体操です。本町の音楽療法DVDにも紹介されています。皆さんも、ぜひ楽しんでやってみてください！

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！



① あたまを雲の上に出し



右手を肩に 左手を肩に 両肩をすくめて 落とします

片手ずつ
方に手をのせて
両肩をすくめて
落としましょう



② 四方の山を見下ろして



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

胸を張り、肘を
水平に！しっかり
体を捻りましょ
う！



③ カミナリさまを下にきく



片手ずつ膝に、両手を膝に しっかりお時儀をして、戻します

片手ずつ
体を起こして
最後は背伸し
ましょう



④ 富士はにっぽん一の山！



片手ずつ上へ、指を合わせ1を作ります。歌に合わせて体を左右に倒します。

出来る限
り
おあげさ

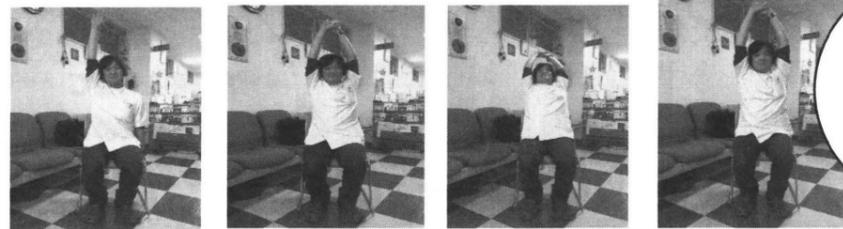


みんなでやろう！ 「富士山日本一体操！第②」 

「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！

⑤ あおぞらたかく そびえたち

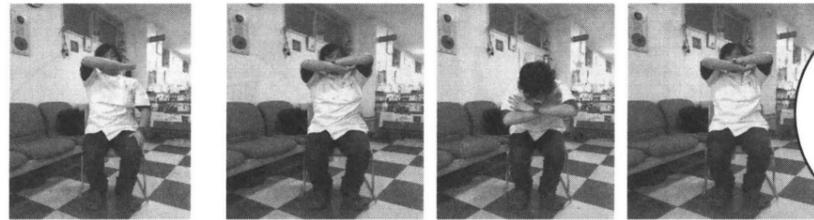


右手を上 両手をあわせ 体を後ろに反り、戻します

片手ずつ
手のひらと、甲
を
あわせて、体を



⑥ からだに ゆきの きものきて



片手ずつ胸を張り肘を水平にして、体を前に屈み 元に戻します

胸を張り、肘を
水平に！しっか
り
体を前に屈み



⑦ かすみの すそを とおく ひく

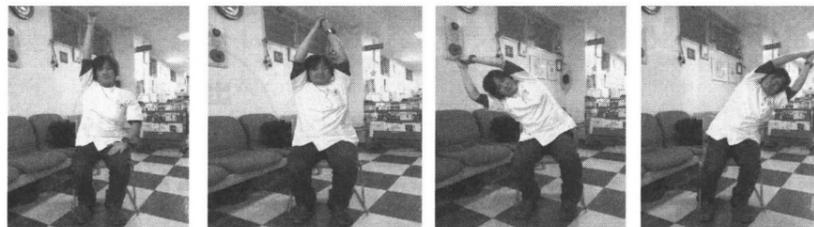


胸を張り 左膝を右肘に 胸を張り 右膝を左肘に

片手ずつ
体を起こして
最後は背伸し
ましょう



⑧ ふじは にっぽんいちの やま



片手ずつ上へ、指を合わせ1を作ります 歌に合わせて体を左右に倒します

出来る限
り
おおげさ



全国パーキンソン病友の会の定時社員総会の報告

支部長 木村 順一

全国パーキンソン病友の会の今年の大会は仙台で行われました。宮城県支部は震災の後だけに準備に大変だったと思います。私は宿泊ホテルの周囲をちょっと歩いただけでしたが、商店街に活気があり、若者が多い、どこに行っても牛タンの店…など、仙台に若さの印象を持ちました。

さて、第6回定時社員総会が12時30分から委任状も含めて、過半数出席で開催されました。昨年の会では、会の運営の手順など含めて、気まずい空気もあり、理事会のメンバーの変化などの予想もあり、今年はどんな会になるか心配をしましたが、定例どおり、会場担当の宮城県支部長あいさつ、中村代表理事あいさつと、順調に始まりました。

本年度の重点課題は、平峯事務局次長さんが、説明されました。以下の議事について問題なく承認されました。

○難病法への対応

医療費助成の対応は現在、ヤールⅠ・Ⅱの方にも対応している。いま特定疾患の助成について3年間の経過措置がとられているが、経過措置は平成30年からなくなるので、その対応によく理解をしていただきたい。会報にも事務局から「3年間の経過措置終了への対応」という記事があるので、患者の皆さんはぜひ熟読してください。

○公益法人化については、見送り。

公益法人化の問題は、事前に配布してある議案書に重点課題として掲げてある。「早期にスタートするのは無理がある」との結論で、この説明をもって、問題なく了承された。同行していただいた、大津副支部長さんの報告にも書いていただいたので、ご一読ください。

○5年後の社会情勢の対応

5年後は、団塊の世代が75歳前後になるので、その後は人口減少が確実である。難病の定義に、希少性の項目があり、パーキンソン病としては、そうした社会の変化に対応していかなければならず、国会請願活動の中心的な請願内容になるだろう。この点を大いに議論しなければならぬ。残葉撲滅運動は、医療問題と関わってくるので、患者と医師が情報交換をする中で検討しなければならない。

○その他の課題

自己負担限度額引き下げ、就労問題、地域格差、難病の社会への理解など、多くの課題があるが、それぞれの支部で検討して、地域の行政に理解を求めたい。

全国パーキンソン病友の会全国大会に参加して

第7回定時社員総会の報告 常滑市 大津 慶明

第40回全国パーキンソン病友の会全国大会が、東北最大の都市、仙台市で6月26日、27日の2日間江陽グランドホテルで開催されました。愛知県からは木村会長ご夫妻と大津夫婦の4名が参加致しました。二日間とも晴天に恵まれた大会でした。26日に開催されました全国定時総会、全国大会、懇親会等について報告します。

定時総会は12時30分から各県代表の代議員が出席して行われ、藤本勇次宮城県支部長、中村博代表理事、順天堂大学の服部信孝顧問からの挨拶があり、続いて議事運営委員が選出され議事に入りました。



藤本大会委員長

当初、今回は公益社団法人化のことや人事のことで大分もめるだろうという声もありましたが、第1号議案・2015年度活動報告に関する事。第2号議案・2015年度決算報告に関する事及び監査報告。第3号議案・2016年度活動方針(案)に関する事。第4号議案・2016年度予算(案)に関する事。第5号議案役員選任に関する事。について順次諮られ、それぞれ意見もありましたがすべての議案が満場一致で承認されました。

公益社団法人化について

公益社団法人化については、現在の代議員制を前提にした運営方法を内閣府では認めないこと、いくつかの支部で準備が整っていないことなどで、早期にスタートすることは無理があると判断し、現場の意見も踏まえ、2016年の4月のスタートを断念しました。従って、会員管理、会費徴収を含めた改革を行い、事務量を減らし、会計の透明性を上げることが必要になる。今後は、各支部での準備、課題の整理を踏まえ本部に推進チームを設けて進める。

続いて3時から会場を変えて第40回の全国大会が約350名の参加で開催されました。主催者の挨拶、来賓の祝辞等につづいて「げんきなこ」による音楽効果について・宮城県支部の3名から体験発表がありました。アトラクションとして東北各支部による「東北わしが国自慢」の歌や踊りの競演があり大いに盛り上がりました。また今回の特別企画として、懇親会を兼ねた「先生と話そう！トーク&トーク」が開かれました。35のテーブルに1名ずつパーキンソン病専門の先生に入っただけ症状のこと・治療のことな

ど自由に質問出来るというものです。私たちのテーブルには順天堂大学の下 泰司先生が入られました。先生からはいろいろな質問に適切なアドバイスをいただきました。同席した宮城県・東京・沖縄・京都の方々とも情報交換ができ楽しく有意義な一時でした。



二日目は甚大な被害を受けた名取市の閑上地区の復興バスツアーに参加しました。地元の被災された語り部さんの案内で現地を巡り、なぜこんなに多くの犠牲者を出したのかそのときの体験談に幾度も胸が詰まり、また震災痕を目の当たりにして恐ろしさを実感致しました。大変な状況を乗り越えた語り部さんの明るく元気な笑顔が印象的でした。まだまだ大変でしょうが一日も早い復興を心から望んでいます。宮城県の皆さん新しい企画の中での大会お疲れ様でした。有難うございました。



KYOWA KIRIN

私たちの志 検索

2015年12月作成

全国総会宮城県大会に参加して 常滑市 大津 邦世

今年の全国大会は6月26・27日に杜の都仙台で開催されました。私は夫の付き添いとして初めて参加させていただきました。中部空港から仙台へと。天気にも恵まれ眼下には富士山がきれいに見えました。感慨ひとしおで近藤先生から教わった「富士山体操」をいつしか口ずさんでいました。一時間余りで仙台空港へ着き上空からは昔来た時とは違い、海岸周辺の空地には作業用のトラック数台とまばらに松の木が見えるだけで震災の痕跡を感じました。仙台駅から青葉通りの深緑のケヤキ並木を通り会場の江陽グランドホテルに到着しました。ホールにはもう大勢の仲間たちが集まっていました。

12時30分から全国総会、15時から参加者300余名での全国大会が始まりました。来賓の方々のご挨拶があり、それから「音楽の効果について」広島県の若く円満な顔立ちの元気さんはパソコンで創った「雨は友だち」の歌を披露してくれました。とても心地よいリズムカルな優しい曲で音楽の力（元気さんは自らドーパミンを出している）の素晴らしさを実感しました。次に宮城県支部の3名の体験発表がありました。皆さん元気いっぱい、明るく、自助具等も上手く使って日常生活の質を高めよう！リラックスして今日一日を楽しく生きよう！と。力強い自信漲る笑顔が印象的でパワーをもらいました。

休憩を挟んで先生と話そう！トーク&トークで35卓のテーブルにパーキンソン病専門の先生方がお一人ずつ入ってくださいました。私たちのテーブルは順天堂大学の下泰司先生でした。とても優しく気さくな先生で、ご馳走を召し上がる暇もないぐらい皆の質問攻めの合い、患者の所へ来て歩行の仕方など教えてください本当に有難かったです。先生は本町クリニックの服部先生からご指導受けました。とおっしゃっていました。また服部信孝先生は服部先生ご夫妻とは兄弟みたいなものです！と。患者に寄り添ってくださる頼もしい先生方とお会いできて幸せでした。

舞台では「東北わしが国自慢」が始まりました。青森県のスコップ三味線・秋田県のハーモニカ演奏・山形県の花笠音頭・福島県のフラダンス・宮城県のすずめ踊りと。皆さん喜々として本当に素晴らしかったです！一緒に歌い手拍子を取りながらの楽しいひとときでした。隣の夫も喜色満面でドーパミン発生！



最後にご多忙の中ご臨席の先生方、宮城県の皆様大変お世話になりました。たくさんの仲間に来てお話しでき参加してよかったです。心よりお礼申し上げます。有難うございました。希望を抱きATMで過ごします。帰りは空港で牛タンを堪能いたしました。

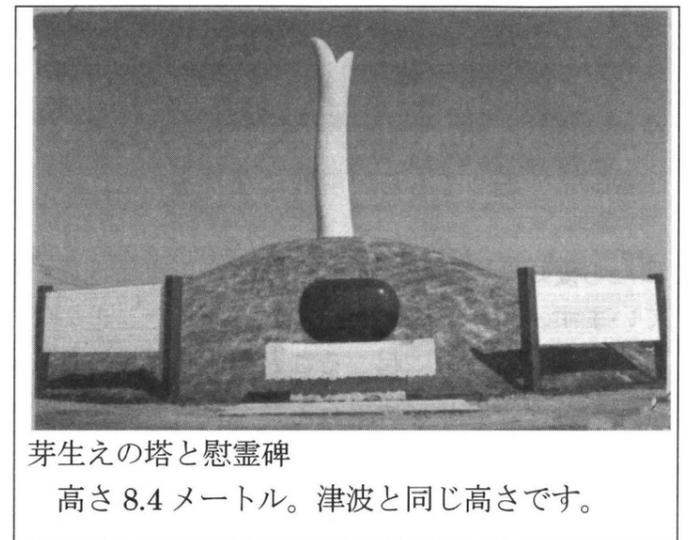
全国パーキンソン病友の会 宮城大会

震災復興ツアーに参加して 春日井市 木村 暢子

6月26日 全国パーキンソン病友の会宮城大会が行われました。大会二日目は卓球大会と震災復興ツアーが企画されました。愛知県から参加した大津さん夫妻と木村夫婦四人は震災復興ツアーに参加しました。観光バス三台でホテルを出発しました。場所は仙台市の南東に隣接する名取市閑上(ゆりあげ)地区です。

私は新幹線で仙台に着いたのですが車窓からみえた風景、町の景色も賑やかで「ああもう5年経っているのだからすっかり復興しているのだ」と思い、大津さんに話したら、大津さんは飛行機で仙台入りされていて、

「上から見たら海岸付近は何もないところがあったわ」と聞き、「エーそうなのか」との思いでバスに乗りました。バスではゆりあげ語り部のガイドさんが案内してくれました。この方は震災当時、閑上に住んでいて幼稚園児と小学生の子供さんのお母さんでした。地震が起きた時の様子、音もなく押し寄せてきたという大きな津波の様子等々、約50分のバスの中で話してくれました。バスが仙台の街中を抜け、名取市に入るとやはりだんだんと建物



芽生えの塔と慰霊碑
高さ8.4メートル。津波と同じ高さです。

がなくなり広い大地が続くようになりました。閑上地区は住民同士の話し合いで地区全体を5メートルかさ上げすることになりました。現在はまだ半分くらいしかできていなくて、これからまだ5年くらいかけて全体のかさ上げ工事が終わります。それから元の自分の土地に家が建てられるのだそうです。でも押し寄せてきた津波は約9メートルだったそうで「これで安心」という訳にはいかないのだそうです。

バスはかさ上げ工事で重機が働いている横を通り慰霊碑のある公園に着きました。2014年8月11日名取市によって、東日本大震災慰霊碑が建設されました。後方の白い塔は「芽生えの塔」と名付けられ、高さは津波と同じ8.4メートルだそうです。また左右の芳名板には碑文と合わせて震災により犠牲になられた944名の方のお名前が記されています。名前を見ていくと同じ名字の方が多く、家族で犠牲になられた方たちとのことでした。私たちは事務局で用意された白い菊の花を捧げて手を合わせました。この慰霊碑の近くにたかさ6.3メートルの日和山(ひよりやま)があります。震災時には8.4メートルの大津波が押し寄せ山頂にあった湊神社と豊主姫神社を押し流しました。現在は有志の手によって再興されています。この山に登ってぐるりと見回すとかつて生活の場であったらう道路

と家のコンクリートの基礎だけが残っていました。ここも来年にはかさ上げされてすっかりおおいっくされてしまうとのことでした。

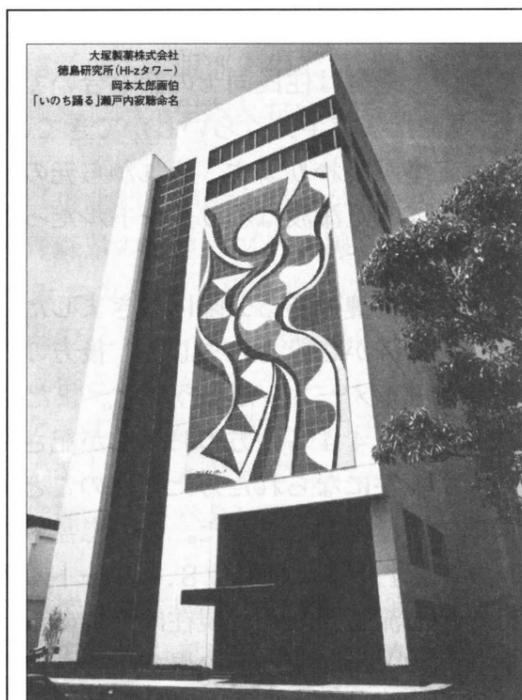
そしてまたバスに乗り「ゆりあげ港朝市」の一角にあるメイプル館へ行きました。メイプル館はカナダ政府などの支援により建設された施設でカナダ産木材を使用した建物内には名取名物が食べられる飲食スペースのほか特産品販売コーナー震災前後の写真展示、津波映像放映コーナーが常設されています。ここで皆さん美味しい海鮮丼をいただき、お土産を買ったりしてゆっくり時間をすごしました。

ガイドさんとはここでお別れをして、再びバスに乗り、新しくなった仙台空港により、空路で帰られる方とお別れして、私たちは仙台駅まで送ってもらい解散になりました。



日和山
高さ 6.3 メートル。津波に飲み込まれた

私たち愛知県に住む者として以前から東海地震が起こるから日ごろから備えを、と言われていています。語り部ガイドさんの言われたことの一つに地震で家の中も道路もぐちゃぐちゃになります。夜中に起こることもあります。枕元近くに靴を用意しておいてください。そしてパーキンソン病患者にとって最も大切な薬も何日分かつても持ち出せるよう準備しておきたいと思いました。



Otsuka-people creating new products
for better health worldwide

Otsuka 大塚製薬株式会社
東京都千代田区神田司町2-9

第1回 一日交遊会を終えて 担当 山本 芳夫

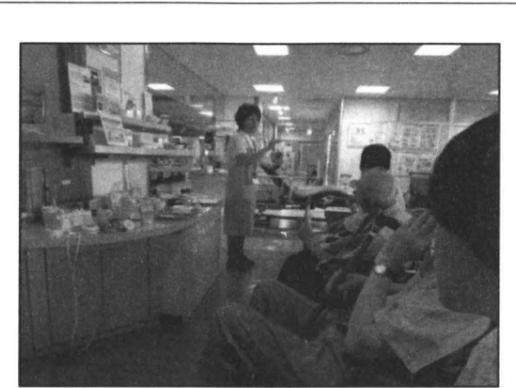
梅雨の合間の晴れた日、平成 28 年 6 月 18 日 (土曜日) に、平成 28 年度第 1 回の「一日交遊会」をなごや福祉用具プラザにて開催いたしました。この時期は温度の変化も大きく、体調を壊される方も多くいると聞きます。当日に体調がおもわしくなく、外出できない方もお見えになるのではないかと心配でしたが、参加連絡を頂いた方 37 名 全員の出席をいただきました。さすがは「友の会」の会員の方々、自己管理ができていました。

今回は講師の先生はお見えになりません。午前中は、なごや福祉用具プラザの職員によって福祉介護用品の説明を 2 グループに分かれ展示場で体験しながら回りました (主に、ベッド、トイレ、ふろ用品、車いすなど)。

午後からは、懇談会と名はありますが、平たく言えば「聴きたいこと、知りたいこと、教えて欲しいこと、経験談など」どんな内容でも

OKです。今回は場所が狭く、1 サークルになってしまって、話の拡がり弱かったように思いました。次回は皆さんがもう少し話ができるように考えます。

お手伝いいただきましたなごや福祉用具プラザ様ありがとうございました。会員の皆さまお疲れさまでした。(次ページに、当日行ったアンケートの集計結果を掲げました)



車椅子体験とその説明

私たちの使命は
「生きる喜びを、もっと Do more, feel better, live longer」

Do more,
feel better,
live longer

グラクソ・スミスクラインは、科学に根ざしたグローバルヘルスケア企業として、「生きる喜びを、もっと」を使命に、世界中の人々がより充実して心身ともに健康で長生きできるよう、生活の質の向上に全力を尽くしていきます。

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

一日交遊会 福祉用具利用アンケート集計結果 事務局

一日交遊会を福祉用具プラザで開催するようになって5年、5回目である。今年の参加者は37名。患者は20名でアンケートに回答いただいた方は、17名でした。

＜病名診断から＞の年数は、平均10.5年（無記載1）で、最も長い方は27年、最も短い方は1年でした。

＜発症からおよそ＞の年数は、平均11.9年（無記載1）で、最も長い方は28年、最も短い方は2年でした。

＜ヤール重症度＞の記載は、17名中13名（76.5%）で、ヤールⅢが11名（84.6%）、Ⅳが2名（15.4%）で、重症の方が多かった。

＜特定疾患医療給付＞は、ヤール重症度を反映して12名（70.6%）の方が受給していた。ヤールⅢにも関わらず医療給付を受けておられない方が一人おられた。

＜障害者手帳＞の所持者は、9名（52.9%）と多く、手帳等級は、3級が2名（22.2%）2級が6名（66.7%）、不明が1名であった。手帳所持率は予想していたよりも高かった。

＜介護保険＞の受給は、17名中16名が受けていて、要支援者と要介護者が8名ずつとなっている。障害者手帳所持が介護保険の介護度に反映しているとは言えないようである。要支援者は「1」が2名（11.8%）、「2」が6名（35.3%）で、要介護者は、「1」が1名（5.9%）、「2」が4名（23.5%）、「3」が2名（11.8%）、「4」が1名（5.9%）であった。

＜ベッド・布団＞

＜介護用電動ベッド＞の使用者は、6名（35.3%）、＜離床用手すり＞の使用者は5名（29.4%）となっていて、電動ベッドの利用者が3分の1強おられた。

＜自助具＞

自助具の利用は、9品目、延べ28名で、最も多かったのは、ピル整理ケース（6名）であった。薬の種類が多いことや、毎食後同一の薬というわけでもなく、毎食後の3回でなく、4、5回に分けて飲むということで、整理ケースはある意味、必需品ともいえよう。ついでリハビリシューズが5名となっていた。靴を履いたり脱いだりはパーキンソン病の患者にとっては決して易しいことではない。

＜オープナー 2＞ ＜ボタンエイド 1＞ ＜ソックスエイド 0＞
＜持ちやすい包丁 0＞ ＜リーチャー、着脱のしやすい肌着 0＞ ＜あんしんガードル 0＞
＜持ちやすい、つまみやすい箸 4＞ ＜持ちやすい、すくいやすいスプーン、フォーク 3＞
＜持ちやすい・飲みやすいコップ 3＞ ＜リハビリシューズ 5＞
＜ピル（薬）整理ケース 6＞ ＜ピル（薬）カッター 2＞ ＜その他 2＞

＜入浴用具＞

病状の進行によって、入浴は少しずつ困難度を増して来る。単独で入浴できるためには、浴室の物理的な環境条件が大きい。単独入浴と、入浴介護の負担軽減に用具が考えられている。問題なく入浴できていれば良いが、＜手すり＞以外の利用が少ないように感じる。
＜シャワーベンチ 8＞＜浴槽用手すり 14＞＜浴槽台 3＞＜バスボード・入浴台 4＞

＜排泄用具＞

パーキンソン病患者は、「便秘」「頻尿」など抱えている場合が多いとともに、加齢に伴う「漏れ」なども厄介であり、外出時など神経を使う。今は街中では「コンビニ」が数多くあり、ありがたく利用させていただいている。自宅では、トイレが狭く、うまく方向転換できなかつたり、思うように手指が動かさず焦つたりの経験は大勢の方がされていることだろう。＜てすり＞と＜シャワー＞の利用が多く、＜おむつ、パッド＞の利用者も35.3%と多くなっている。

＜トイレ用手すり 14＞ ＜シャワートイレ（乾燥） 10＞
＜ポータブルトイレ 3＞ ＜電動昇降便座 1＞ ＜おむつ、パッド 6＞

＜呼出用具・聴覚関連用具＞

＜呼び出し装置＞を使われている方が2名だった。風呂場やトイレに呼出装置がついていると患者も家族も気持ちが楽になるが、＜装置を設置する＞までに至らないのであろう。
＜呼出装置 2＞ ＜助聴器 0＞ ＜あんしん電話 0＞

＜住環境整備＞

住環境は多くの方が整備をされていることが窺える。＜パーキンソン病になってから立て替えた＞ ＜リフォームした時に手すりを付け、段差解消をした＞などの記載があった。整備は、トイレ（14 82.4%）、浴室（12 70.6%）、玄関（10 58.8%）の＜手すり＞の設置が中心である。＜台所＞＜部屋＞は整備しにくいこともあって整備された方は少ない。
＜玄関 手すり 10＞＜浴室 手すり 12 呼出装置 1＞
＜トイレ 手すり 14 昇降便座 1＞＜階段 手すり 7 滑り止め 1＞
＜廊下 手すり 8 ライン 1＞＜台所 手すり 1 その他 1＞
＜部屋 てすり 4＞

＜歩行関連用具＞

＜車椅子＞を使用されている方が5名（29.4%）と多かった。＜歩行器・歩行車＞の利用は4名（23.5%）で、移動に困難をされている方が多い。＜杖＞は、T字杖、多点杖合わせて9名（52.9%）と過半数の方が使用されている。＜履きやすい、歩きやすい靴＞を利用されている方も9名（52.9%）となっている。
＜自走式車イス 2＞ ＜介助式車イス 3＞ ＜ティルト&リクライニング 0＞
＜電動車イス 0＞ ＜シルバーカー 0＞ ＜歩行器・歩行車 4＞
＜T字杖 5＞ ＜多点杖 4＞ ＜履きやすい、歩きやすい靴 9＞

症状に合わせて用具を使い、日常生活をうまく送れるようになることを願っています。用具は、自分の症状とマッチングしないと、興味も、使う気にもなれません。年に一度、福祉用具プラザを訪れ、自分の症状を見つめながら、用具を試していただけると良いと思います。また、来年、第1回の一日常遊会でお会いしましょう。

第1回 おしゃべり広場 報告

事務局

日時： 5月31日 13:00～15:00

参加者： 25名 内訳： 患者 14名
家族 10名、ヘルパー 1名

患者さん14名のうち4名は友の会の行事に初めて参加された方でした（家族2名）。

お二人は昨年度入会。お一人は、今月入会された方。

お一人は、入会問い合わせがあり資料をお送りした方でまだ、入会されていませんが
<今日の出会いで、入会しようと思いました。>と入会の意思表示がありました。

初めての方が、参加くださり、良かったです。

内容：

○机4（12人）の島を2か所作り、自由席。

○初回ということで、事務局から開催趣旨の説明と、出席のうち、運営会議のメンバーを紹介。

○友の会の行事に初めて参加の4名（1名途中参加）に自己紹介をしていただく。

- ① 発病して間がなく、入会したばかり、送っていただいた会報をみて参加した。
- ② 病気になって、樋口さんのコンサートを聞きに東京へ行って、音楽療法を知り、名大のナディックに通うようになった。
- ③ 始めて出かけてきた。
- ④ 4月に病名を聞き、勉強しなければと思い買った本に友の会のことが書いてあったので、連絡をして、資料を送ってもらい参加した。まだ会に入っていない。

○このあと、テーブルごとに自由懇談。

○14時になって、ちょうど半分が過ぎたところで、事務局から、参加して、良い話を聞けたか、2グループの話の交流について伺った。

- ① ここにも大変な面倒を背負ってくれている人がいる。会報を出したり、事務をしたり、準備したり、出席者の3分の2は役員の方々でありがたい。自分もお手伝いできたと思うが、まだ、自分の病状もわからないので、落ち着いたらお手伝いに参加したい。
- ② <便秘>がひどくて、とにかく大変で今、一番困っている。他の参加者からも共感する声が出る。
- ③ 40代後半で発症された方。（いつ、誰に出合うかというのは難しい問題を含んでいるが、病歴25年という方がおられ）、お会いできて良かった。
- ④ 腰まがりの治療入院の体験談。麻酔薬を打って、筋肉を弛緩させ、背筋を鍛える体操を5日やる。今回が3回目だったが、今回はあまり効果がなかったような気がする。この治療は、まだ、確立されていないので、薬の量も、打つ部位も手探りの状態。
- ⑤ いろいろな話が聞けて、まだ入会していないが早速入会しようと思う（全員拍手）。

第1回で、何人集まるだろう、と気がかりであったが、入会して間もない方が、友の会行事への初参加としてこの<おしゃべり広場>に参加下さったのは大変嬉しかった。

事務局だより

事務局

【会費納入 ～ご協力ありがとうございました～】

28年度会費納入ありがとうございました。まだ納入の遅れておられる方がおられます。会費（5,000円）をお振り込みいただけますようお願いいたします。

【熊本地震義援金～ご協力ありがとうございました～】

総会会場募金（22,049円）、会報で呼びかけ、越澤 博、杉本隆男、松尾昌博、木村順一、木村暢子、原田美智子、原田良實（敬称略 7名 16,000円）、7月運営会議カンパ（1,751円） 合計 40000円。熊本県支部にお送りいたしました。

【会員の動向】

7月15日現在の会員数は、5月15日現在の278名に入会者8名、退会者5名の281名です。

【会活動】

- 05月25日(水) 平成28年度豊川保健所難病患者・家族教室協力（田原）
- 05月29日(日) 愛難連総会（木村会長・遠藤理事）
- 05月31日(火) 第1回おしゃべり広場（鶴舞中央図書館会議室 25名）
- 06月11日(土) 定例役員会（運営会議・会報88号発行）（東海市民交流センター会議室）
- 06月14日(火) 100回記念音楽療法（名大病院ナディック）
- 06月18日(土) 第1回一日交遊会（福祉用具プラザ 37名参加）
- 06月24日(水) 平成28年度豊川保健所難病患者・家族教室協力（豊川）
- 06月26日(日)～27日(月) 28年度総会・仙台大会（4名参加）
- 07月07日(木) 福祉用具プラザ介護者教室協力（名古屋リハセン 講師4名）
- 07月09日(土) 定例役員会（運営会議）（東海市民交流センター会議室）
- 07月12日(火) 101回記念音楽療法（名大病院ナディック）

【お知らせ】

○運営会議（東海市民交流センター会議室）

9月3日（第1・土） 10:00～12:00 → 変則です。ご注意ください（88号の案内に誤りがありました。お詫びします）

10月8日（第2・土） 10:00～12:00

11月12日（第2・土） 10:00～12:00

○ご案内のように愛難連の大会で、高橋淳先生の「iPS細胞を用いたパーキンソン病治療に向けて」の講演会が開かれます。ぜひご参加ください。

○一日交遊会への「参加費」にご理解とご協力をお願いいたします。

総会の27年度決算報告・28年度予算案でご報告しましたように、財政が大変厳しくなっています。経費を削減しつつ行事の質を落とさないような活動を目指していますが、9月の会から「参加費」をいただくことになりました。これは会場が名古屋（北区）で、<参加したくても、参加できない方>も多くおられますので、低額な受益者負担をお願いし、併せて経費節減をはかるためです。よろしくをお願いいたします。

指定難病制度 3年間の経過措置終了への対応 事務局

28年度の継続申請は手続きされましたでしょうか。5月末に書類が届き、6月1日から、受付開始でした。我が家は6月の診察時に「診断書」をお願いし、7月初旬に保健所に提出しました。皆さまも、忘れないように手続きをしてください。

さて、下の表は、会報79号で新しい制度について説明した時に掲載したものです。<既認定者（註・特定疾患医療費助成）経過措置3年間>この枠組みで、医療費助成を受けておられる方が多いと思います。医療費制度をもう一度確認し準備をしていきましょう。

階層区分	階層区分の基準		患者負担割合					
			自己負担上限額					
			原則			既認定者 (経過措置3年間)		
			一般	高額かつ長期	人工呼吸器等装着者	一般	現行の重症患者 人工呼吸器等装着者	
生活保護	—		0	0	0	0	0	0
低所得Ⅰ	市町村民税非課税 (世帯)	本人年収 ～80万円	2,500	2,500	1,000	2,500	2,500	1,000
低所得Ⅱ		本人年収 80万円超～	5,000	5,000		5,000		
一般所得Ⅰ	市町村民税課税以上7.1万円未満		10,000	5,000	1,000	5,000	5,000	1,000
一般所得Ⅱ	市町村民税 7.1万円以上25.1万円未満		20,000	10,000		10,000		
上位所得	市町村民税 25.1万円以上		30,000	20,000		20,000		
			全額自己負担			1/2 自己負担		

(1) 3年間だからまだ大丈夫？

そう、確かにまだ1年半経過したばかりですが、冒頭で書きましたように、今の時期は、3年目への継続申請に当たっています。ということは、来年の今ごろは4年目への継続申請の時期ということになります。

(2) 3年の経過措置が終了した4年目以降はどうなるの？

上の表で、<既認定者一般>の経過措置が終了すると、<原則一般>の負担が適用されることになります。経過措置は激変緩和のための措置でした。倍の負担になってしまう！！

(3) <高額かつ長期>の適用、申請

<高額かつ長期>の欄を良く見て下さい。ここに記載された数字は、<既認定者一般>の数字と同額です。<高額かつ長期>が適用でき、申請すれば、4年次以降も医療費負担額は増額にならないのです。

(4) <高額かつ長期>とは

「高額かつ長期」とは、月ごとの【医療費総額】が5万円を超える月が年間6回以上ある者

(例えば医療保険の2割負担の場合、医療費の自己負担が1万円を超える月が年間6回以上)。

パーキンソン病の薬は高額で、何種類かの薬を飲んでおられる方は、1回(月1回、2ヶ月1回)の支払い総額は5万円を超えておられると思いますので、<高額かつ長期>が適用されます。

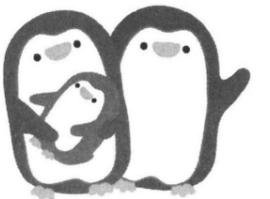
これは、既認定者だけでなく、昨年1月以降に新規に指定難病の医療費助成を申請する場合も同様です。

(5) 来年申請時には<自己負担上限管理票又は領収書等を用意する>

来年6月以降の申請には<自己負担上限額管理表または領収書(総額5万以上)>を用意しておく必要があります。そのため、準備はこの時期からということになります。

(6) 申請方法

申請方法については、来年、会報6月号でご案内したいと思います。4年目に向けて、今から準備が必要！そのご案内です。



命のために、
できること
すべてを。

限界という
スタートラインに立て。

昨日の自分より、1ミリでも前へ。

その常識は、誰かが作った言い訳だ。

考えて、考えて、考えて、
想像以上の答えを見つけ出せ。

命のために、
できることすべてを。

大日本住友製薬

Innovation today, healthier tomorrows

10th Anniversary

平成 28 年度第 2 回「一日交遊会」のご案内

平成 28 年度 2 回目の「一日交遊会」開催のご案内です。
暑い夏のピークも過ぎ、そろそろ秋の気配を感じる中、「一日交遊会」を開催します。
今回は、午前中は音楽療法、午後はリハビリ体操とゲームで、一日楽しく過ごしていただきます。
会員の皆様、できる限り外へ出て、体をうごかしましょう。

担当 山本 芳夫

記

日 時： 平成 28 年 9 月 25 日(日) 10 時～15 時

場 所： 名古屋市北生涯学習センター 3 階 視聴覚室
名古屋市北区黒川本通 2-16-3
電話 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

参加費： 今回から参加費をいただくことになりました。
単独参加： 一人 300 円
家族参加： 一家族 500 円

弁 当 昼食を希望の方は一人 1,000 円（お茶なし）で用意しますので、お申し込み下さい。なお前日・当日のキャンセルの方は代金をいただきます。（希望されない方は各自にて昼食の用意をお願いします。）

申 込 ハガキにて、氏名・参加人数・弁当の要否{数量}を下記宛てに申し込み下さい。
〒472-0004 知立市南陽 1-219 山本芳夫 宛
電話 0566-82-4957

締 切 9 月 20 日(火)までをお願いします。

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、50メートル先の右側

平成 28 年度第 3 回 医療講演会（小牧市）のご案内

日 時： 平成 28 年 10 月 1 日(土) 13 時 30 分 ～ 15 時 30 分

主 催： 全国パーキンソン病友の会愛知県支部

場 所： 小牧市まなび創造館 あさひホール
485-0041 小牧市小牧 3 丁目 555 (ラピオ 5 階)
Tel (0568) 71-9848

講 師： 平山正昭 先生(名古屋大学医学部准教授)

演 題： 「パーキンソン病薬剤治療の変遷」

参加費： 無料

問合先： 全国パーキンソン病友の会愛知県支部事務局
TEL・FAX 052-623-7554 (原田方)

会場案内:

- ※ 名鉄「小牧」駅下車 西へ徒歩 5 分
- ※ ラピオ 5 階 (あさひホール)



平成 28 年度 第 3 回 おしゃべり広場のご案内 事務局

期 日： 平成 28 年 9 月 28 日（水曜日） 13:00～15:00

【開催日が予定の最終火曜日でなく、水曜日です。ご注意ください。】

会 場： 名古屋市鶴舞中央図書館 集会室（1階）

交 通： JR 中央線「鶴舞」・地下鉄つるまい線「鶴舞」下車 5 番出口から南へ

内 容： 自由なおしゃべり会とします。友の会会員に限定せず、関心のある患者さんもお誘いあわせ、お出かけください。

本年度からの企画です。年に 6 回の常設を目指しています。

時間も出入りも自由ですので、気ままにお集まりください。

お待ちしております。



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
イクヨオオシン

0120-194004

〒453-0851 名古屋市南中村区畑江通8-18-1 UV岩塚ビル

一泊旅行のご案内

今年も一泊旅行を計画しました、今回は緑豊かなあいち健康の森公園にある所です。平山先生もご出席して頂けます。講演もあります。皆さんとの交流を楽しみにお出かけ下さい。

担当 石原 法子

・日 時： 平成 28 年 11 月 26 日（土）～27 日（日）

・場 所： あいち健康の森プラザホテル

愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山 1 番地の 1 Tel 0562-82-0235

・参加費： 12,000 円前後（飲みもの代を含まず）チェックアウト時に各自で清算。
ツイン（6,500 円）夕食（3,600 円）朝食（1,030 円）入湯税（150 円）
※愛知県後期高齢者医療制度被保険者は、一泊につき 1,000 円が県から助成されます。チェックイン時にフロントで保険証を提示して下さい。

・日 程： 11/26 チェクイン 16 時 00 分～
受付 14 時 45 分頃～会議室 2 にて（談話の場所として利用）
（会議室 2 は、エレベーター 2 階で降りて真直ぐ一番奥）
夕食懇親会 17 時 30 分～
懇談会 19 時 00 分～会議室 5 にて 21 時 00 分まで
（会議室 5 は、エレベーター 2 階で降り左側へ歩く）
11/27 朝食 7 時 00 分～9 時 00 分（バイキング）
チェックアウトは 10 時
講演 会議室 5 にて 10 時～
講師 遠藤英俊先生（長寿医療研修センター長）
演題 「認知症予防の最前線」

・送迎バス：JR 大府駅から 所要時間 15 分（無料）

・11/26 JR 大府駅西口 14 時 30 分発 あいち健康プラザ行き

・11/27 あいち健康プラザ 11 時 30 分発 JR 大府駅西口行き

・自家用車：無料駐車場（122 台）があります。

◎申し込み：下記宛にハガキ（Fax 可）でお申し込みください。

・宛 先： 〒457-0861 名古屋市南区明治二丁目 15-20 石原 法子
Tel・Fax 052-692-5709

・記載事項：①参加者氏名 年齢 性別 ②住所 電話番号 ③車椅子の有無
④歩行器の有無 ⑤交通方法（送迎バス・自家用車）

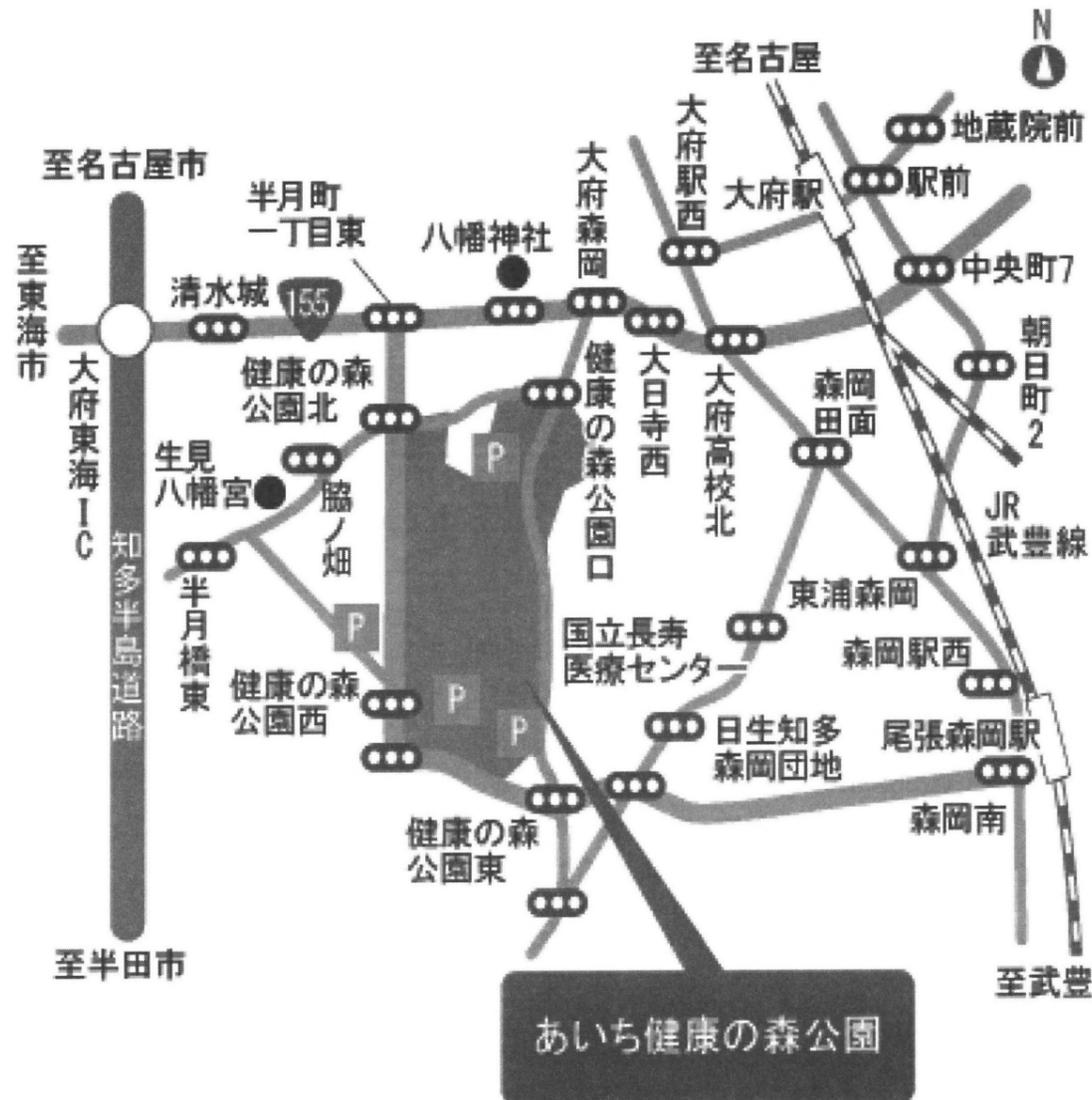
・締め切り 10 月 25 日（金） 先着 50 名様

- ・キャンセル料は11/22から発生します。
- ・夕食懇親会で夕食だけ（宿泊しない）ご希望の方は申込みにお知らせください。
- ・特別な食事プランをご希望の方は、直接石原までご連絡ください。

《公共交通機関のご案内》

- ・名古屋駅から JR 東海道本線（15分）→大府駅→知多バス（15分）→プラザホテル（大府駅西口）
- ・金山駅から JR 東海道本線（13分）→大府駅→知多バス（15分）→プラザホテル（大府駅西口）

—案内図—



第44回 NPO 法人愛知県難病団体連合会大会の案内

全国パーキンソン病友の会愛知県支部は、JPA（一般社団法人日本難病・疾病団体協議会）の構成団体である NPO 法人愛知県難病団体連合会に加入しています（年会費の内から一人150円を納入）。今年度の大会は、私たち友の会に何よりの内容として企画をいただきました。

医療講演会のアンケートでは聞きたいテーマとして毎回「iPS 細胞を用いた治療」が記載されていましたが、なかなか開催できませんでした。このテーマの講演が実施されます。

また、パーキンソン病友の会愛知県支部ナディック音楽療法をご指導いただいている鶴飼久美子先生の「音楽を共有して楽しいひとときを」～音楽療法・歌うことそのものが発声トレーニング～があります。

多数ご参加下さいますようのご案内をいたします。

記

期日：10月10日・月（体育の日）
会場：ウインクあいち 小ホール1

- NPO 法人愛知県難病団体連合会大会
- 13:30～13:35 理事長挨拶・来賓紹介など
 - 13:35～13:38 「音楽を共有して楽しいひとときを」
～音楽療法・歌うことそのものが発声トレーニング～
鶴飼久美子先生（鈴鹿大学短期大学部教授）
 - 13:38～13:45 休憩
 - 13:45～15:00 講演 「iPS 細胞を用いたパーキンソン病治療に向けて」
講師：高橋淳先生（京都大学 iPS 細胞研究所副所長）

【会場】（かつての「中小企業センター」）



福祉講座 12 介護保険について (7)

事務局

1. 在宅(居宅)サービス(続き)

(7) 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

★地域で24時間、安心して暮らすためのサービス

日中、夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が一体的にまたは密接に連携しながら、定期巡回と随時の対応を行う。一つの事業所で、療養を一体的に提供する「一体型」と、事業所が互いに連携してサービスを提供する「連携型」がある。

対象者： 要介護1以上

サービスの内容：

- ① 定期巡回サービス
訪問介護員等が、定期的に利用者の居宅を巡回して、入浴、排せつ、食事等といった日常生活の世話をを行う。
- ② 随時対応サービス
オペレーターが通報を受け、利用者の状況に応じてサービスの手配を行う。
- ③ 随時訪問サービス
オペレーターからの要請を受けて、随時、訪問介護員等が利用者の居宅を訪問して日常生活上の世話をを行う。
- ④ 訪問看護サービス
看護師等が利用者の居宅を訪問して、療養上の世話または診療の補助を行う。

(8) 居宅療養管理指導

★安心して療養生活を送るためのサービス

在宅で療養していて、通院が困難な利用者へ医師、歯科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士などが家庭を訪問して療養上の管理や指導、助言等を行う。

対象者： 要介護1以上

サービスの内容：

- ① 介護方法等の指導・助言
- ② 療養上の管理、指導、助言

(9) 福祉用具貸与

★日常生活や介護に役立つ福祉用具をレンタルするサービス

利用者の日常生活における自立支援や介護者の負担軽減を図るためのサービス。

対象者： 要介護1以上の認定を受けた方

対象種目：①車いす ②車いす附属品 ③特殊ベッド(電動ベッド) ④特殊寝台附属品 ⑤床ずれ防止用具 ⑥体位変換器 ⑦手すり ⑧スロープ ⑨歩行器 ⑩歩行補助杖 ⑪認知症老人徘徊感知機器 ⑫移動用リフト ⑬自動排泄処理装置

(10) 特定福祉用具販売

★日常生活や介護に役立つ福祉用具を販売するサービス

利用者の日常生活における自立支援や介護者の負担軽減を図るためのサービス。その用途が＜貸与になじまないもの＞である用具の販売。

対象者： 要介護1以上の方

対象種目：①排泄便座 ②自動排泄処理装置の交換可能部品 ③入浴補助用具 ④簡易浴槽 ⑤移動用リフトの吊り具の部分

利用料の目安：

※年間10万円を限度に(1~2割自己負担)支給されます。

※利用者が一旦費用の全額を支払い、その後に、申請して保険給付分(9割・8割)の支払いを受ける＜償還払い＞が原則。

(11) 住宅改修

★住み慣れた自宅をより暮らしやすく回収するサービス

在宅の利用者が、住み慣れた自宅で生活が続けられるように、住宅の改修を行うサービス。

対象者： 要介護1以上の方

対象種目：①手すりの取り付け ②段差の解消 ③滑りの防止、移動の円滑化等のため床または通路面の材料の変更 ④引き戸等への扉の取り換え ⑤様式便器等への便器の取り換え ⑥その他上記の住宅改修に付帯する工事

利用料の目安：

※改修費用の限度額は現住宅につき20万円

※利用者が一旦費用の全額を支払い、その後に、申請して保険給付分(9割・8割)の支払いを受ける＜償還払い＞が原則。

ここまで沢山のサービスを見て来ましたので、整理しておきましょう。

【自宅で利用するサービス】

- 訪問介護(ホームヘルプ) ○訪問看護 ○訪問入浴介護
- 訪問リハビリテーション ○夜間対応型訪問介護 ○複合型サービス
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 ○居宅療養管理指導

【自宅から通って利用するサービス】

- 通所介護(デイサービス) ○通所リハビリテーション(デイケア)
- 短期入所生活介護(ショートステイ) ○認知症対応型通所介護
- 短期入所療養介護 ○小規模多機能型居宅介護

【生活環境を整えるためのサービス】

- 福祉用具貸与 ○特定福祉用具販売 ○住宅改修

今回は、生活環境を整えるサービス、生活の場を移してのサービスを見てみましょう。

【ことばの整理】

福祉用具専門相談員 介護保険法に基づく福祉用具貸与事業および特定福祉用具販売事業において、福祉用具の専門的知識を有し、利用者に適した用具の選定に関する相談を担当する者。事業者は事業所ごとに2人以上の福祉用具専門相談員を置くこととされている。福祉用具専門相談員は、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士、技師装具士、介護職員基礎研修修了者または指定講習修了者。

こんなん 使ってま〜す (6)

緑区 原田 美智子・良實 その3

その1 (84号)に、<歩行器・歩行車>、その2 (86号)に<電動ベッド>と、手作りの<ベッド柵>、介護保険で最初に借りたく<手すり>を紹介しました。

病名診断がされた平成20年の暮れごろは、今よりも動きが悪く、年明けすぐに、介護保険の申請をしました。薬を飲み始めているのですが、動けない状態で、<手すり>と一緒に借りたく<車いす>を使用して、もっぱら車での移動でした。

<車の助手席に乗り込むのは大変>

車に乗ろうとするのだが、方向転換がうまくできない、すくみ足で足が車内に入らない・・・大問題で、考えてもいなかった状態でした。その上、借りた車椅子がうまく入らない。

定年からしばらくまで、ボランティア活動をしていて、行事ごとに荷物運びがあり、荷物を積みやすい、沢山積み込めるタイプの車を使っていたが、区切りをつけたので、もう二人きりだからと以前より小さな車に乗り換えただけであった。しかしあまりの不便さに、21年の5月の連休に、「車を見てくる」と言って出かけ、その場で決めてきたのが、今も乗っているこの車である。障害者向けの車のあることは承知していたので、取りあえず、助手席の方向転換ができる車をと相談した。この車の助手席の方向転換は



手動だけれど、障害者用の車には、上下、左右の回転を電動でできるタイプもあり、車いすのまま乗り込めるタイプもある。助手席が回転するおかげで、車への乗り降りが楽になり、車いすの積み込みも格段と負担が少なくなった。【車種 トヨタ ラウム】

<移動の自由は車のおかげ>

パーキンソン病患者の日常生活に変化があり、豊かなものにするために、どの先生も<自宅にこもらず、できるだけ外出しなさい>と指導される。それを聞いてできるだけ出かけるようにしているが、<車が使えなくなったらどうしよう。いつまで、車にのれるだろうか?>が、目下の心配である。3年後の免許更新は後期高齢者である。更新ができるだろうかと不安もないわけではない。友の会の先輩たち、山尾さん、越澤さん、益田さん、浅井さんたち80歳過ぎ、80歳近い方たちを見ていると、その近くまではいけるかも知れないと思ったりもしている。車が使えなくなると、生活スタイルも大きく変わるだろう。生活の質にもかかわってくるだろう。車のない生活を視野に入れながら、生活の組み立てを少しずつ考えていきたいものである。

<玄関と廊下>

病名診断があり、主治医から説明を聞いてすぐに玄関は市松模様にして、廊下、リビングの移動範囲には、テープを貼った。玄関の丸椅子は、靴を履いたり脱いだりのために小さなものを探した。靴は、概ね玄関に入ったままの向きでそのまま置いてある。帰ってくると疲れ果て脱いだままリビングに直行することが多いためである。

次回は、浴室について紹介します。



図書紹介 (12)

事務局



書名：インフォームドコンセントのための図説シリーズ
パーキンソン病

編者：武田 篤

出版社：医薬ジャーナル

出版年：2013年8月(4,800円+税)【改訂版が出ています】

17名の先生が執筆をされています。愛知県に住む私たちにはなじみのお名前、渡辺宏久(名古屋大学脳とこころの研究センター医学系研究科・神経内科特任教授)先生、祖父江元(名古屋大学医学部附属病院神経内科科長)先生、平山正昭(名古屋大学大学院医学系研究科医療技術学准教授)先生、日ごろお世話になっている先生が3人も書かれています。また、今年の総会でご講演いただいた齋木英資(公益財団法人田附興風会医学研究所北野病院神経内科副部長)先生も執筆者のお一人です。

「インフォームドコンセント」という言葉はよく使われ、お聞きになった方も多いでしょう。人権運動の高まりを反映して、患者の権利を尊重することが重視されるようになって使われ始めた言葉です。<検査や治療行為について十分情報を提供し、説明した上で同意を得る>ことの意味で使われています。

「インフォームドコンセントのための図説シリーズ」が意味するように、このシリーズは、医療者が患者に説明をする場合を念頭において編集されています。つまり、この本を読むということは、主治医の説明を聞くことに通じます。どの先生もお忙しく、診察の現場で十分に意思疎通をはかることには無理があります。先生の側も、説明を手短にしようと思えば、専門用語を多用することになり、患者・家族の理解を超えてしまうこともあるでしょう。パーキンソン病を理解するためには、私たちの体のなかでも最も複雑な脳の構造や機能について一定の知識を持つことが必要となりますが、診察室の説明だけではとても理解できません。まず、この本を、患者・家族が読んでみる。この本は、医師が患者・家族に分かりやすく説明するための道具として編集されたものですから、パーキンソン病を理解するために読む本としては最適だと思います。

内容：1. パーキンソン病とはどんな病気か? 2. パーキンソン病症候群とは何か? 3. 診断をどうするか? どんな検査をするか? 4. 各治療薬の特徴と使い方 5. 早期治療をどうするか? 6. 進行期治療をどうするか? 7. リハビリテーションおよびその他の非薬物療法 8. 外科治療(DBS治療) 9. 精神症状の治療(うつ、睡眠、覚醒障害、認知機能低下、幻覚、妄想) 10. 自立神経症状の治療 11. 社会資源の活用 12. 在宅療養の注意点

名大病院を受診されている方、鶴飼先生の音楽療法に参加されておられる方は、ナディック(患者情報センター広場ナディック)にこの本はありますのでご覧になってください。

第22回志津子の似顔絵コーナー

岡崎市 浅井志津子

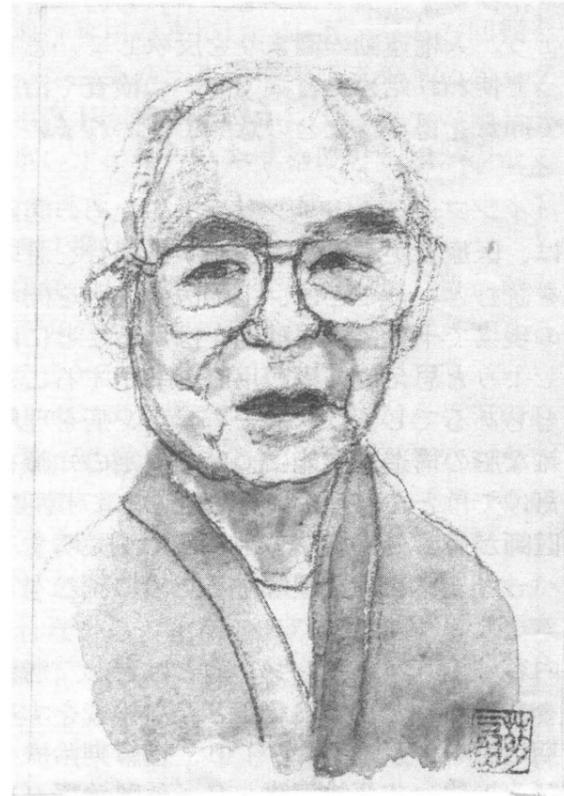
一日交遊会の時、偶然松雄さんの奥さまと隣り合わせの席に座った。おかげでいろいろお話ができた。松雄さんのご主人は、私より少し早くDBSの手術をされており、P患友の会の体験発表も済んでみえる。

特に奥さまに関しては、気持ちの良い人で、何のてらいもなく、素で話の出来る人です。その上、たとえ苦勞があったとしても、笑いとばして明るく振る舞えるようなお人柄です。

私の夫の話だと、松雄さんご主人も38歳の時から議員さんを勤められ、6期(24年)も推されるほど人望の厚い人で秋の叙勲の時には、皇居まで行かれたとのこと。またご家族にも恵まれ、子供さんが5人、お孫さんが15人、曾孫さんが2人と申し分のないご家族です。



松雄 弘子さん



松雄 昌博さん

三題 岩倉市 増田 民子

ムハマド・アリ氏

六月四日夜のNHKの7時のニュースを見ていたら画面が突然暗くなって「チョウのように舞いハチのように刺す」と文字だけ浮かび「モハマド・アリ氏死去 74才呼吸器系統の病気で入院していたところ六月四日74才で死去」の報道。

この時点で私の知っているアリ氏のことにはボクシングに強く黒人でローマオリンピックでは金メダルを獲得した。アトランタ五輪では最終ランナーで震える手で懸命に聖火台に火を灯した人位しか知りませんでした。今回すごい人だと感心しました。ローマオリンピックは66年9月だから今から50年前の米国は不条理な人種差別が蔓延。

栄光を手にしたことで差別はないはずとレストランへ食事に出掛けた。だがレストランは黒人と白人の座る場所が違い、白人の黒人に対する扱いは変わらなかったという。ショックは大きかった。金メダルは抱いて寝るほど、その価値を信じていたが「もうメダルは要らない」と川に投げ捨てた。その悔しさをバネとしてプロ転向後も無人の野を突っ走った。その後9度の防衛に成功、タイトル剥奪を知らながらベトナム戦争では、米軍への入隊を拒んで「敵は白人だ、俺にはベトナムと戦う理由はない」。米当局はアリ氏を徴兵拒否の罪で起訴。王者の資格も奪われた。その後無罪を勝ち取った。アリ氏は74年再び王者に返り咲く。3年8ヶ月のブランクを経て81年に引退したがもう一つの闘いはやめることはなかった。「私に出来るのは真実と正義のために闘い続けることだけだ」と。

1996年アトランタオリンピック開催中、人種差別に腹を立て金メダルを川に投げ捨てた。金メダルの授賞式が行われた「人生の金メダル」を首にしたアリ氏は当時の国際オリンピック委員会会長を抱きしめた。

2005年11月には米国市民が授かる最も栄誉ある勲章「大統領自由勲章」を受賞、ブッシュ前大統領(当時)はアリ氏を「史上最も偉大」で「平和の人」と称えた。

日本でこれだけ大きく報道されていますので全世界も同じようにアリ氏の死を悼んでいることと思います。

人種差別、宗教問題等、社会問題への取り組みも含め考えが非常に人間的で、ともすれば戦闘的な人生を歩いて来たというイメージがありましたが、最終的には米国社会に受け入れられ高評価で終わりました。ボクシングとも闘い、不条理な社会とも闘い大変な一生でしたが、成果が出てとても良かったと。知識のなかった私でも改めて尊敬致します。アリ氏の死去を受けオバマ米大統領は「彼は世界を揺るがしそのおかげで世界は良くなった」と。

沿道には人種、宗教を問わず10万人以上の人達が、アリ氏の棺を乗せた車に花を投げかけ見送りました。車が去った道路は花の絨毯のようでした。

「チョウよ、又会う日まで飛んで行きなさい」とアリ氏のお嬢さんの送辞が聞こえました。

私もアリ氏を見習って同じパーキンソン病故、病気に関しては共通点もありますのでアリ氏を励みに生きて行きます。(新聞記事を抜粋しながら書いてみました)

イチロー選手

米大リーグで六月十五日、日米通算 4257 本安打としピートローズが持つ最多記録を抜いたイチロー選手が 3000 本安打まで七月十日現在残り 9 本と迫る。

イチロー選手の源は「子供の頃から夢物語だと人に笑われたことを常に達成してきたという自負はある」小学生の頃、毎日野球の練習をしていると「あいつはプロ野球選手でもなるのだから笑われていた。オリックスでは 1994 年から 7 年間連続首位打者、大リーグ挑戦が決まった時に首位打者を目標に掲げたときもやっぱり笑われた」それでも二度タイトルを獲得常に人に笑われていたその悔しい歴史が僕の中にある。これからもそれをクリアしていきたいという思いは勿論ある

持って生まれた素質、天才、努力、努力、努力、努力。自分を律する精神力全て揃っていないと出来ない記録、専門家に云わせると体力も気力も落ちていない。いつか限界は来るけれど「イチロー選手は常識で計れる選手ではない」我々もこの先を見届けるのが楽しみです。今は控え打者の場合がチョコチョコありますが一番難しい仕事だそうです。ここぞという時に打たなければならないしファンの期待に答えなければならないし。野球一筋黙々と世界の頂点に立つのは名誉なこと、まさに日本の誇り。



永 六輔氏

永六輔氏と云えば頭に浮かぶのは中村八大さん、坂本九さん、永六輔さんの三人でよく曲を発表しておられました。「夢で会いましょう」「黒い花びら」「上を向いて歩こう」「こんにちわ赤ちゃん」「見上げてごらん夜の星を」いずれも歌い出しが曲名になっている。覚えるのにとっても助かります。唄い出しがなかなか難しいので、覚えやすさの点で優しさも感じる。永六輔さんらしい詩の作り亡くなられた日も、六・八（作曲家の中村八大さん）九（歌手坂本九さん）間を埋める七日に逝く、83 才肺炎の為。

社会風刺の効いた「大往生」は 200 万部のベストセラー、どこにでも転がっているような話を永さん独特の書き方でたのしく読みました。又はっきり物事を書きすぎて、番組を降板といったこともチョコチョコあったようです。わたしの忘れられないのは、岩倉市主催の講演会で永六輔氏が登壇早々、いつも客席の一番見やすい場所に招待席が数席設けてあるのですが、その招待席を指して「何の為にそのような席を設けるのですか。すぐ省いて下さい。これは市民のための講演ですから。皆さん空いている所へドンドン座ってください」とズバリ。

それから壇上の机の前に行かれて挨拶、自分の信念を貫いて堂々と発言し、実行もなさる、ご立派な方が又一人亡くされました。淋しい限りです。私共と同じパーキンソン病で闘病生活を送りながら活動していらしたようです。

服部神経内科 本町クリニック

〒460-0008 名古屋市中区栄 3 丁目 20-29

院長 服部達哉 副院長 服部優子

診療時間

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

この他に祭日は休診とします

電話 052-249-0101

明日の笑顔

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
Tel. 03-6430-2016
<http://www.medtronic.co.jp>



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。

筋固縮 岡崎市 浅井 利一

パーキンソン病の運動症状の一つに筋固縮があります。筋肉が硬く、こわばって体の動きが悪くなるし、痛みも生じるということだそうです。筋肉には2種類ありますが、ここでは随意筋(自分の意志で動かすことができる)手足・腹・背中・肩・顔の筋肉を指します。筋肉が硬くなるという言葉はよく聞きますが、具体的にどういうことなのかはあまり知られていません。で、ものの本で調べてみると、「随意筋は脳からの指令で筋肉の細い細い繊維が短くなって縮む(収縮)と、指令がなくなるとゆるむ(弛緩)とが繰り返されている。筋肉は縮むと痛みを感じ、ゆるむと痛みが和らぐという性質をもつ。筋固縮の硬く、こわばるといふことは、脳からの指令が無くなっても、縮んだままゆるまなくなってしまう状態。痛みを生じる、また、筋肉の緊張がコントロールできない状態のようなことが記されていました。私には何のことかよくわかりません。自分なりに具象化できるように、もう少し異なる視野から調べていく必要を感じさせられました。

今年も大きく育ったミニトマト 岡崎市 浅井志津子

ミニトマトの木が今年も大きく育ちました。実もそれなりについていきます。連作はよくないということで、バケツ一杯分の土を穴を掘ってかきだし、買って来た新しい畑の土をいれて、その上に植えている。トマトを植え始めてから今年で3年目ですが、トマトが実をつける今ぐらいから、夏中、朝起きるのが楽しみです。赤いトマトを一つ一つ大切にとり、今回は40個、昨日は50個だった等々、とても豊かな気分です。育った時が物のない時だったせいもあるのか、実のなるものは特にうれしい。今年も夏の収穫を夢見ながら、毎日トマトをめめています。

小鳥も面白いです 春日井市 益田 緑

先日、大津さんが面白いことを言われたのです。実は私も同じようなことを思っていたのです。それは大津さんがカラスとお話すると言われたのです。皆が笑ったんですが、私も山に行ったとき、鶯が上手に鳴けなくて、ホーケキョキョと詰まったように鳴くので、真似をするとまた答えるように鳴くのです。下手やね、と言うと主人が、この土地の方言で鳴くんだわと言うので、そうゆうことにしたんですが、家でも小鳥がよく来るので、じっと聞いていると何と言っているのか分かるように思えます。カラスは意地悪

をします、百舌は高い声で威嚇したり、青鷺は何を考えているのか身動きもしないで長い間立っております。燕はサアッと素早く格好いいです。オフで動けないとき、いらいらしないで小鳥の声を聞くなんてのも少し寂しいですが面白いです。暑くなりますが皆さんお元気でお過ごしください。

扇川のイタチの家族が4匹になっていたよ！ 緑区 池田 幸夫

扇川でイタチの姿を見るようになって5,6年になるでしょうか？いつも一人で遊んでいて、友達か兄弟はいないのかなと思っていたものです。そのような気持ちでいた今年の夏に、イタチ君が突然目の前に現れてくれたのです。しかも、もう一匹のイタチをイタチが帯同しているではありませんか！何時の間にか結婚していたようです。

イタチの夫婦に驚いたものですが、1年経った今年の6月25日に扇川を歩いていると、4~5名の奥さん達が騒いでいる。何事ですか？と尋ねると、「イタチの子供がいる」と言うではありませんか。見ると一匹の親イタチが子供のイタチを啜ってせっせと逃げている。横をみると別の一匹の子イタチが鉄柵の下でじっとして逃げようとしなない。おばちゃんたちに驚いて逃げる間もなかったのでしょうか？

昨年見かけた一組のイタチ夫婦に、子供二匹の家族が出来たのだとすぐわかりました。これは嬉しかったですね。ほほえましい光景に涙がでるほどでした。おばちゃんたちもいなくなり、私は物陰に隠れてそっと見ていると、そのイタチもそろりそろりと動きだすや急いで茂みの中に帰って行きました。メデタシ！メデタシ！

朱夏に思う事 近藤 将人

暑い日が続いています。日中の最高気温は35度を超え、湿度の高い毎日、うんざりするほどです。そんな中、越澤さんのおかげで俳句を続けられています。いつも遅々として進まぬ作句、心配のかけ通し、お世話になっております。感謝です。お蔭で季節の変化や、ちょっとした出来事に目を向けるようになりました。何気なく過ごす毎日に、様々な発見があります。例えば、田んぼに苗が植わった事、タコを美味しく半夏生に食べられた事、朝顔の蔓が伸び、子供たちの皮膚は日に焼けて真っ黒です。仕事上の窓の外には夕立が、何気ない通勤の中にも蝉の声や入道雲など、今の季節が間違いのない夏だと感じさせる事ばかりです。日本人は古来より、季節を感じ、楽しみ、慈しんできた民族との事、タイトルの朱(あか)は、夏の色だとの事、燦々と照らす太陽の下、まだまだ暑い毎日が続きますが、朱に交われば赤くなる、季節の移ろいを穏やかに見つめ、慈しむように俳句を作る、そんな中で僕らしい俳句ができるように、皆さんから学ばせて頂こうと思っています。汗流し食べる氷の旨さかな 近藤 皆さま暑中お見舞い申し上げます。お体に気をつけて、この夏を乗り切ってくださいね。

懇親会でとんだハプニング 次回も期待！ 緑区 池田 幸夫

田舎で春から2回続けての葬儀あり、7月2日の懇親会に久しぶりに出席することが出来た。今回は20名を超える参加が見込まれるという。

開催時間に合わせて店に入ると、皆が店の中でぶつぶつ言いながら待っている。予約した時の店側の対応で、予約内容に行き違いを生じていたようだ。

成り行きに心配したが、やっと解決できて楽しみのお食事に移ることができた。料理に花が咲き“さすがは老舗”と言う声も出て評価は上々。話も盛り上がり佳境に入っていた時に“予約の時間切れ”という突然の宣告が出された。ぶつぶつ言いながら、ここで仕方なく解散。初めのトラブルで時間を使いすぎてしまったようだ。

皆が声をだして話し、おいしい料理に喜んで貰え、皆の元気な“それでは又ね”との言葉で締めくくれたことは、目的は十分に果たされたということですよ。

故人いわく“終わり良ければすべてよし！”幹事の方には何時も感謝しています。この程度でめげる事なく、次回も期待していますので、我々も何時でも何でもお手伝いしますから、言いつけて下さい。

五階まで樗のびるし蟬時雨 緑区 越澤 博

私の住いは9階建マンションの5階です。昭和53年秋に入居しました。住宅の南側に植えてあった樗が年々大きくなって5階まで伸びてきました。その樗に鳴く蟬の声が賑やかで、私は喜んで聞いていましたが1～2階に住む方から薄暗くて困ったものだと苦情がでて伐採されてしまいました。蟬時雨の句を・・・

蟬しぐれ蟬の数だけ蟬の穴
蟬時雨一気に水を飲む漢
山麓の宿明け初めし蟬時雨
ボリュームを少し絞れよ蟬時雨
観音堂へ七十四段蟬しぐれ

蟬時雨ゼロ戦のある科学館
中庭は蟬しぐれなり美術館
蟬時雨一枚岩に水早し
参道の木々の直立蟬時雨
蟬しぐれ榎大樹の千鳥塚

永六輔さんの訃報にふれて 緑区 原田 美智子

7月12日(火)、月1回の名大ナディックでの音楽療法の日だ。きっと今日は、永六輔さんを偲んで、永さんの歌のパレードと思って出かけた。思った通り永さんの歌で始まり、永さんの歌で全曲終わった。

<上を向いて歩こう>には、永さんがパーキンソン病で入院した時、リハビリの先生(留学生で、永さんご本人を知らない)から「歩く姿勢がよくないですね。もっと顔を上げて」と注意をされ、続けて、「日本にはちょうど良い歌がありますよ。“上を向いて歩こう”って知ってますか」と言い出し、「そんな歌知りません」と言ったら、彼が歌いだし歩行練習を始めた、そんなエピソードがあるそうです。

新聞記事によると、黒柳徹子さんから「パーキンソンにならなければ、いろんなことができたわよね」と問われて、「それが悔しい」と明かしたそうです。いつも今を一杯生

きておられた永さんでも、パーキンソン病を食い止めることはできず、悔しい思いを残されました。永さんには、「病気になっても新しい発見があったし、新しい出会いがあったよ」そんな言葉を期待したくて、ちょっと微妙な気持ちになりました。そんな気持ちを抱いて、今日一日、仲間と一緒に懐かしい歌をうたって、また一步前進することができた気持ちになったひと時でした。

待合室でのできごと

春日井市 梶田真弓

4月の水野先生の講演会に参加し、皆様の明るい様子を拝見し友の会に入会させて頂きました。パーキンソン病と分かって約20年、本町クリニック優子先生にお世話になって7年余りです。

先日定期健診でいつも通り診察を終わって、頰椎動脈のエコーを撮って、その結果を聞くために待合室で腰掛けておりました。長時間たつので朝の薬の効き目がなくなるのではと心配していました。案の定、呼ばれても立ち上がれません。何度もしりもちをつき焦っていると、隣で待っておられた女性が親切に手を持って助けて診察室まで連れて行ってくださったのです。お陰で無事診察を終えることができました。あとでおれいをいうのを忘れた」と、気づきました。普段よくそのような話が新聞に載っていて私のそんな失敗はしないと思っていたのですが、いざ慌てるといけません。なんたることかしまったと思いながら診察室から出たらその方がまだみえたのでお礼をいうことができホッとしました。笑顔で会釈してくださいました。本当によかったです。今後は更に人のお世話になることが多いと思います。感謝の心を忘れないように心掛けねばと思えました。



あなたの生きた証
本にします。

原稿有 → 安心本格自費出版
原稿無 → 対話により出版

自費出版

自費出版 一粒書房 www.syobou.com/ 一粒書房 検索

印刷ギャラリー 印刷・製本工房 ICHIRYUSHA 475-0837 愛知県半田市有楽町7-148-1
Page.1+Page.2 (有)一粒社 TEL (0569)21-2130・FAX (0569)22-3744
http://www.1tsubu.com E-mail:page1@1tsubu.com

こころの闇

春日井市 木村順一

小野君は背の小さい、あまりしゃべらない子だった。いつもぼんやりしていて、勉強も、運動もできなかった。私は小学校六年生で、小野君は同級生だった。担任の先生は授業でも、多分小野君を指名することはなかったと記憶している。先生から「おい、木村。勉強を教えてやれ」と言われ、放課後たしざんやひらがなを教えた。私は先生からそんな仕事を与えられ、内心「先生の助手」のような気分で、得意になっていた。私は彼を丁寧に扱った。それは、私が博愛精神がおおせいと言うことではなかった。彼を丁寧に扱ったのには、私しか分からない、理由があった。

実は、私は運動が苦手で、ボール投げ、鉄棒、かけっこ…何をとってもクラスで下から二番目、一番下が小野君だった。私は小野君と居残りをよくさせられた。二人で夕日が落ちるのを見ながら校庭で逆上がりの練習をしたこともあった。いつも小野君と一緒に私はみんなから仲良しのように思われた。だから彼が新しくできた特殊学級のある中学校に進学した時、彼は真新しい学生服をきて、母親と共に、わざわざ「ありがとう」のあいさつに来てくれた。お母さんは「いつも遊んでくれてありがとうね」という言葉もかけてくれた。その言葉はなぜか苦く悲しい。小野君にすまないと思った。彼がいてくれたから運動が一番ビリではない。また小野君に勉強を教えて鼻が高い。私は彼によって劣等感を解消し、同時に優越感にも浸っていた。みんなは小野君を馬鹿にしていた。私も表面は優しくそうだったが、みんなと結局同じ…というよりも、「差別」の意識をより強く持っていたかもしれない。結局お母さんに「ありがとう」と言ってもらえる人間でなかった。

その後、小野君とは会っていない。私はこの年になっても「差別」という言葉を聞くと小野君を思い出す。そして何処までいっても優越感と劣等感から抜け出ることのできない居心地の悪い、こころの闇をかかえたままである。



かなしみは時過ぎてのち 越澤 博

先日、俳句雑誌を見ていたら、「ちちろ鳴くかなしみは時過ぎてのち」という句に出会いました。全く同感です。悲しみは時過ぎてのち・・・妻に死別して4年5か月になります。時が過ぎれば悲しみも薄らぐと思っておりましたが、この句のごとく悲しみは時過ぎてのち、その通りです。悲しみ、寂しさ、辛さ、どうにもなりません。この句は今年度「蛇笏賞受賞作品の『冬青集』・矢島渚男」の中の一句です。「ちちろ」は「こほろぎ」のことで秋の季語です。

あの時はこうしてやればよかった、などと悔やんでも今更どうにもならないことですが未だに思いだしています。一人暮らしの宿命でしょうか。出来るだけ楽しかったことを思うように努めています。残された者の辛さです。何か生き甲斐をと思い、今までやってきた俳句に打ち込むよう努力しています。月一回の俳句会、友の会のATM句会、メール句会を楽しんでいます。句友というものはありがたいものです。励まされています。

よく二人で旅に出かけました。英子が一度だけ、一人で旅に出たことがありました。息子が帯広畜産大学に入学した時です。名古屋から直行便がなかったのが羽田へ出て行ったようです。その年の夏休みに二人揃って帯広に行ったことを思い出しました。名古屋から札幌へ出て、YS機で帯広へ。YS機に乗れたことが嬉しかったです。帯広空港からレンタカーで大学へ行きました。滑走路のような道で、走る車も少なく、快適でした。帯広に二日ほど滞在し、釧路、根室へ走りました。根室では予約しておいた旅館が火事で焼失し、少し離れたところで民宿のような宿舎で営業していました。翌朝、本州最東端の納沙布岬へ、夏なのにストーブを焚いていました。その後、風蓮湖、野付半島へと走りました。今はロシア領の国後島が目の前でした。つづいて弟子屈、摩周湖、屈斜路湖等を経て帯広に戻り、根室本線で札幌に出、夜の札幌を観光しました。

札幌からは電車で津軽海峡・海底トンネルを通過し、平泉に途中下車しました。先ず中尊寺へ、左右につづく老杉のなかを、金色堂を目指して歩きました。立派になった金色堂はガラス張りで像に近づけず、遠くから参拝するばかりでした。独身のころ来たときには、古いお堂で近寄って手で撫でるように拝め、藤原三代のミイラまで拝めたのですが新しいお堂では照明がよくなりましたが残念でした。その後、義経の最後の地、高館に立ち、向かいの東稲山、衣川などの絶景を堪能しました。毛越寺の庭園も見事でした。

この旅行がきっかけとなり、以後二人して国内はもとより海外へと出かけるようになりました。病気が進み車椅子を使うようになっても楽しみました。飛行場に着きますと係りの方が「任せてください」と言って飛行機への乗り降りをやってくださり、機内ではスチュワーデスさんがいろいろ面倒をみてくださり楽しい旅行ができました。

あなたは解りますか？

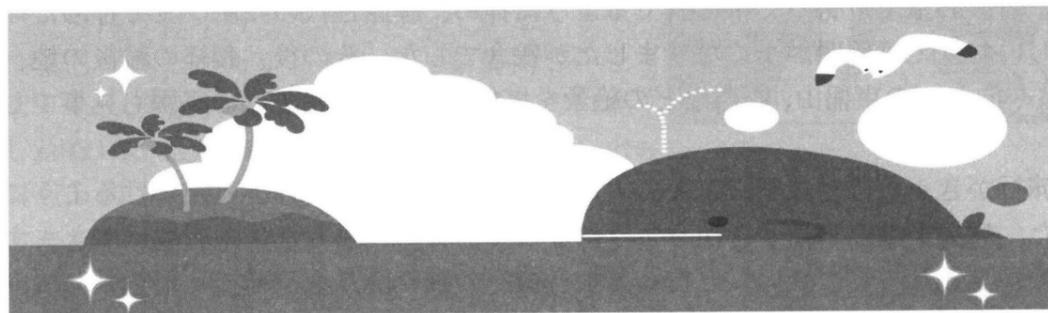
緑区 山尾 武史

本当に解るのは誰だろうか？ 誰でもない本人であると思います。「金儲けと死に病」と言いますが、同じ病でも健康な病と、病で床に伏している病気の人とは全く違いますと言いたい。本当はお金儲けの辛いのは“ガムシヤラ”に働けば解決できると思いますが・・・病気は何れの病にしても同じであります自分自身が動くことが出来ないことが多いこと、と思います。考えが頭の中で、あれこれと出来ないのに、考えばかり先走ってしまいます。(はがゆい思いです)

私も病の人の軽い重いはいろいろな人にお会いして、私なりに励ましておりますが、時には“甘えてはいけない”と人のことのようにも思うことがあります。しかし、後で振り返って自分自身、その身になって励ましているのか？と反省することが多いです。本当にその人になっての励ましか？とも思います。だが私自身はその人の辛さ痛さの身になって、きつい言葉も入りますが励ましているつもりです。自負するわけではありませんが解ったつもり、又辛さの身になって心を込めての話、又叱った話にもなることですが、何遍も話しますが、しょせん本当の苦しみは本人しか解らないと思いますが“唯々頑張ってください、病に負けてはなりません”と言うしか仕方がないのです。

とにかく、何遍も言うようですが本当の苦しさ、辛さ、痛みは患っている本人でなければ解らないことでしょうね。夫婦にしても家族の方々にしても同じこと、解らない。ただお大切にと言葉を投げかけるよりほかはないということです。このようなことを言っている自分も何の手助けが出来ないのが残念です。本当に残念です。何回も言うことですが自分で頑張って、元気になって介護や介助の人にお礼をして下さい。ただ自分本人が元気になる事が最高のお礼であり、お返しであると思います。

勝手な思いばかりで書面を使っており済みません。いち早くみんなで喜びの笑顔でお会いできることを楽しみにしております。“病気だけじゃない、自分自身にも負けずに頑張らしましょう”人生、夜の暗闇ばかりじゃない、明るい、清々しい朝を楽しみに。



ATM句会 26 (平成28年 7月)

合掌の手のふくらみや蓮の花	益田	緑
水草にちよんととまりし糸トンボ	同	
噴水を背にして立つ子片手上げ	同	
怖い夢見てうなされし熱帯夜	同	

夏空や眼下に富士の姿あり	大津	くによ
鳥は鳴き草刈の音響きをり	同	
蓮の花育てし祖父の懐かしき	同	
年を追ひ薄味となる胡瓜漬け	同	

犬の綱短く持ちて片陰に	大橋	美智子
不器用な父でありしよ泥鱈汁	同	
サングラス隣人違ふ人に見え	同	
急ぎ來しことの証や玉の汗	同	

ひるがおの分水嶺の笹百合や	益田としひこ
杖つきて蓆を片手に奥美濃路	同
じやが芋やシャベル片手に孫娘	同
青鷺や離れ田に立つ音もなく	同

病床に若葉風入れ見舞ひけり	山尾	武史
梅雨晴間水面に遊ぶ鳥のみて	同	
全身をずぶ濡れにして水遊び	同	
よく晴れて水掛合の子どもかな	同	

盆参り里への旅に足鍛へ	杉本	隆男
梅雨寒やしまつたシャツをもう一度	同	
雲の峰見上げ舵取る港へと	同	
ダリア咲きスケッチせんと庭に出る	同	

五月晴れ重ね重ねの祝い膳	松雄	弘子
鯉のぼり夢ふくらませ泳ぎをり	同	
薔薇の芽の今日か明日かと楽しみり	同	
春めきて手入れ始める庭なりし	同	

片翳りせし玄関の掃除かな	増田	民子
気に入りし扇と出合ひ求めけり	同	
幼き頃兄の背に乗り川泳ぎ	同	
懐かしき親子四人の海開き	同	
あのを懐かしみつつ今を生き	近藤	将人
山百合の姿に見惚れみたりけり	同	
焼き茄子に舌鼓打つ夕餉かな	同	
夕立の軒に生まれし縁かな	同	
書を曝しカナダカエデを見つれたり	越澤	博
風鈴の鳴りてをりけり陶器町	同	
森涼し拝殿までの直ぐな道	同	
門入りて打水ありし石を踏む	同	

一句鑑賞 越澤 博

- 合掌の手のふくらみや蓮の花 益田 緑
合掌の手のふくらみと蓮の花の取り合わせがいいですね。両手を合わせて合掌する、その手の膨らみ、蓮の花のふくらみがほどけるさまと重ねて思ったという句ですね。蓮の花はもともと極楽に咲く花とされ、蓮台は仏像の台座でもあります。広い葉のなかから茎を伸ばし、大きく開いた花は見事なものです。
- 夏空や眼下に富士の姿あり 大津 くによ
今年の友の会全国大会は仙台でした。大津ご夫妻は愛知の代表として出席されました。ご主人の歩行を心配された大津さんは飛行機を使われたようです。夏のよく晴れ渡った空から富士の姿を眺められたようです。さぞ美しかったことでしょう。私は仙台から冬の空を飛んだことがあり、雪の日本アルプスを堪能したことを思い出しました。お疲れさまでした。
- 急ぎ来しことの証や玉の汗 大橋 美智子
汗は一年中かきますが「玉の汗」は、滴るほどにかく汗をいいます。額、胸、腕などに、見ても玉のように汗が噴き出てきます。この暑さによる発汗を夏の季語としています。作者はこの「玉の汗」を急いでやって来た証拠としてとらえています。健康的な感覚句です。
- じやが芋やシャベル片手に孫娘 益田としひこ
お孫さんとじやが芋堀をなさっているようです。作者はものづくりを楽しんでおられ

ます。畑仕事は勿論、盆栽も多く手掛けておられます。じやがいもの代表的なものは男爵薯とメークインで、一年中あります。ただ、じやが芋堀は初秋の季語です。

- 全身をずぶ濡れにして水遊び 山尾 武史
水遊びは夏の子どもの遊びの一つです。小川で裸になって全身ずぶ濡れで水掛して遊んでいる様子が見えてきます。後藤日奈夫の句に「水遊びとはだんだんに濡れること」という句がありました。最近都会ではビニール製の大きな水槽を使って、庭に広げ、水遊びをしているようです。
- ダリア咲きスケッチせんと庭に出る 杉本 隆男
すっきりした句です。ダリアの花は大きく美しいので、庭に植え、夏から秋にかけて、長い間楽しめます。春に植えたダリアが咲き出し、嬉しさのあまりスケッチしようと庭に出たということです。喜びが伝わってきます。
- 五月晴れ重ね重ねの祝ひ膳 松雄 弘子
松雄さんはしばらく休んでおられましたが復活されました。共に頑張りましょう。五月をさつきと読むのは陰暦の呼称です。季節は梅雨のさ中になります。梅雨の晴れ間のことです。この時期にお祝い事が重なったということのようです。おめでとうございます。五月晴れと祝い膳の取り合わせがいいですね。
- 気に入りし扇と出合ひ求めけり 増田 民子
扇は古来、舞や儀式に欠かせないもので、四季を通じて用いられてきましたが、この場合の扇は涼を入れるために使う扇で夏の季語です。いろいろ手に取って感じを確かめられたのでしょうか。気に入った扇が見つかりよかったです。どんどん使って暑さを凌いでください。
- あのを懐かしみつつ今を生き 近藤 将人
あのを懐かしみつつ今を生きは終戦の年の昭和 20 年でしょう。近藤さんは実体験はなかったことですが、いろいろと勉強されたことでしょう。「今を生き」がいいですね。今回の参議院選の候補者の「将来に夢を持つことは大事であるが今を生きるが先決である」という言葉に触発されての一句のようです。「夕立の軒に生まれし縁かな」もいい句です。
- 自句自解 書を曝しカナダカエデを見つれたり 越澤 博
書を曝し・曝書、虫干しです。カナダの旅行記を開いていましたら押葉にしておいたカナダカエデが綺麗な赤を保っていました。一瞬にしてナイヤガラを瀧を見ての帰り、公園で拾ったカエデの葉の美しかったことを思い出しました。本に挟んでおいたのは覚えていましたが、これほど美しく押し葉になっていたとは驚きです。つづいてロッキーマウンテンの氷河を歩いたことや飛行機の都合で一日滞在が伸びたことなど(費用は旅行会社負担)昨日のごとく思い出していました。

メール句会 9 (平成28年 6月)

4点	夏木立僧堂ひそとありにけり	越澤	博
2点	花火手に日暮れ待つ子の欠伸かな	益田	緑
2点	紫陽花や土地に馴染んで生きる人	大橋	美智子
2点	北寄りに昇る朝日や明易き	越澤	博
2点	万緑の中堂塔の空ありて	越澤	博
2点	五線譜に並べおきたしさくらんぼ	大橋	美智子
2点	桑の実をつまんで二人歩きをり	大津	くによ
2点	両の手に抱え妻呼ぶ初茄子	益田	としひこ

メール句会 10 (平成28年 7月)

3点	のんびりと楽な暮らしやかたつむり	大橋	美智子
3点	自家製の胡瓜三昧飽きもせず	益田	としひこ
3点	初蝉や細い声で鳴き初めし	益田	緑
2点	噴水のきらめきくだけ昼下がり	杉本	隆男
2点	噴水の様変わりするリズムかな	越澤	博
2点	夏潮の黒き流れに乗りて行く	杉本	隆男
2点	日盛や微動だにせず庭の松	越澤	博
2点	湯の街や揃ひ浴衣の五六人	越澤	博
2点	物憂さを噴水見事吹き飛ばし	大橋	美智子

メール句会の方法は各自のパソコンを使って、毎回5句送ってもらいます。頂いた句を作者名を伏せて、順番も混ぜ合わせ30句(現在6名ですので)清書して各自に送り、それぞれ5句選句して頂き、返送してもらいます。選句された数によって点数をつけていきます。5人が選べば5点、最高点になります。

今回の中から2, 3感じたことを述べますと、

- ① 紫陽花や土地に馴染んで生きる人 大橋美智子さんの句です。紫陽花とその土地に生きる人の取り合わせです。紫陽花は梅雨時の花の少ないときに大柄の花姿を見せ、一段と目立つ花です。土地に馴染んで生きる人が上手いです。
- ② 噴水のきらめきくだけ昼下がり 杉本隆男さんの句です。杉本さんは今年の総会時に入会された新人です。早くも句作のコツを掴んだようです。噴水の情景が上手く描かれています。よく観察して句作に励んでください。
- ③ 花火手に日暮れ待つ子の欠伸かな 益田緑さんの句です。お孫さんでしょうか。花火を待っている情景が浮かんできます。何気ない日常生活の一齣を素直に表現しています。お孫さんとの楽しい交流が伺えます。

皆さんの句を見ていますと、句作の量に比例して上手くなっているように思います。沢山作ることに心掛けてください。作ったら人に見せることも大切です。

無題 越澤 博

○ メール・ありがとう

便利なものですね。居ながらにして情報交換ができます。一人暮らしの寂しさも癒されます。“パソコンばかりやっていて・・・”とよく言われたものです。看病を忘れた訳ではありませんが今になって浮かんできます。現在は運営会議の方々、ATM句会・メール句会の方々、友の会会報の読者の方々からメールをいただいています。意見交換に役立っています。また、パソコンでの原稿づくりも手書きより楽ですし、書き直しも簡単です。会員さんの句の鑑賞、随筆、会員さんからの手書きの原稿を整理して、友の会会報編集者へ送っています。メールを通じて、日々の暮らしに楽しみをいただいております。どうぞ、これからもよろしくお願いします。

私への送り先は koshizawa@oregano.ocn.ne.jp です。

○ 手押し車

腰を痛めて(圧迫骨折、脊髄狭窄症)以来、杖が離せません。最初は一本でしたが、この頃は二本使っています。月・水・金と掃除に来られるヘルパーさんや福祉用具貸し出しのヘルパーさんが、杖より手押し車の方が楽じゃないですかと言って、試に貸してくれました。実際使ってみると杖よりも安定し、痛みも少なく歩けました。体勢が前屈みになるので足への負担が軽減されるようです。これ幸いとマンションの隣の公園へ足を延ばし、毎日の散歩を楽しんでいます。野球場では子供たちが熱心に掛け声かけて練習に励んでいます。その脇の緑滴る中を歩くのも素晴らしいです。

葉桜となりし公園安らげる 博

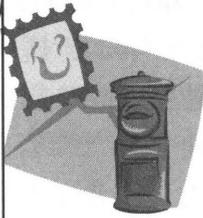
○ 原爆の日(原爆忌)

昭和二十年八月六日、広島に、同九日、長崎に、原子爆弾が投下され、三十万もの人命が失われました。私が中学二年の時でした。原子爆弾と言ってもさっぱりわかりませんでした。物理の先生に聞いてもはっきりしませんでした。この惨事を再び繰り返すまいとの祈念をこめて、犠牲者のご冥福を祈る法要が催されています。現在でも被爆の後遺症の患者は後を絶ちません。暗く、重い、この日を原爆の日(俳人は原爆忌)と名付けられました。原爆ドームへは2, 3度出掛けています。ドーム近くにいた方は一瞬にして消えてしまったとか・・・長崎にも行っています。原爆炸裂地点の平和公園にある記念像が印象的です。

7月2日、“とと姉ちゃん”を見ていましたら、八月十五日正午に敗戦を告げる玉音放送が流れていました。懐かしく聞いて、七十一年前を思い出していました。八月のよく晴れた暑い日でした。食糧難の毎日でした。その日もジャガイモとカボチャの昼食でした。戦争に負けたのだ、どうしたらよいか分かりませんでした。その夜の灯火管制解除の明るい電光が今も忘れられません。

原爆忌堰に白鷺立ちつくし 博

【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。
❖ **ひとこと原稿なら桜梅桃李への投稿を！**（ご家族のかたも）
[原稿締切日は奇数月の15日です]



A・あなたの T・便りを M・待っています！

[原稿送付先は下記へ。手書き原稿なら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

最近、雨が降ると大雨に、風が吹くと竜巻に、「ここ日本なの？」と言いたくなります。日本はやっぱり「月さま、雨が…」「春雨じゃ、濡れて行こう」というような、情緒がほしいですね。それに、スマホばかり見て歩き回る若者、足元フラフラの人間にとって怖いですね。ついつい昔はよかった…と言いたくなります。誰かが言っていました。「昔は変えられないけど、未来は変えられる、と」少しでも明るく楽しく元気にこの夏を乗り越えましょう。(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

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)

