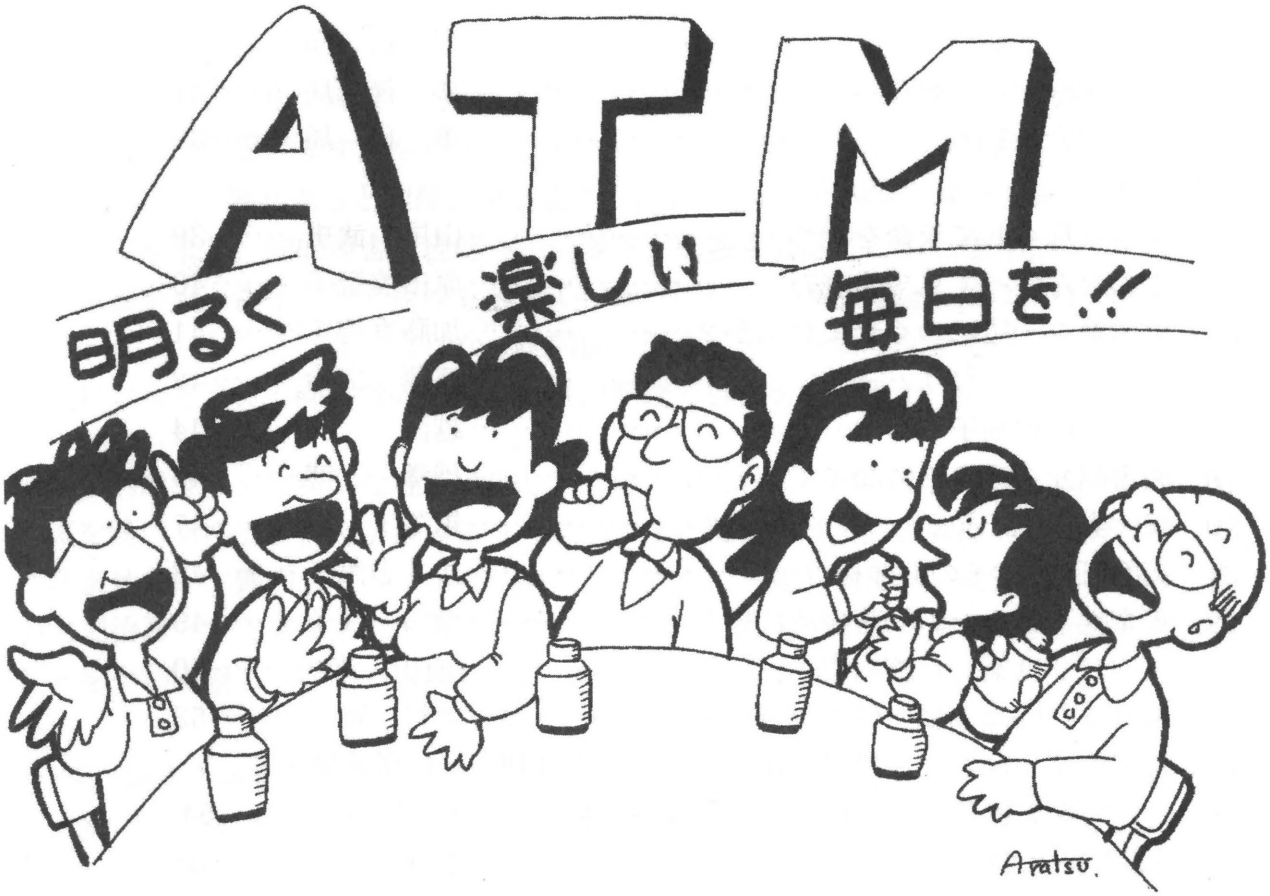
１９７１年８月７日第３種郵便物認可　毎月１・６の日発行
２０１６年９月２９日発行　増刊通巻第９０８２号

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　９０号



（この会報 90 号は（株）RandT カンパニー様によるベティ基金の助成金により印刷しました）

10・11・12・(H29)1月行事予定

- 音楽療法（ナディック）10月11日・11月8日・12月20日・H29.1月10日（火）
- おしゃべり広場（名古屋市鶴舞図書館集会室1F）11月22日（火）
- 定例役員会（運営会議）参加歓迎11月12日・12月10日・H29.1月14日（土）
- 一泊旅行（愛知健康の森プラザホテル）11月26・27（土・日）

目次

1　巻頭言 …… 木村　順一 ……3
2　医療こぼれ話 …… 平山　正昭 ……4
3　EBMとオーダーメイド治療（52回） …… 渡辺　宏久 ……12
4　ほんまち便り第19回 …… 服部　優子 ……16
5　孫の歌 …… 鵜飼久美子 ……22
6　生活とリハビリテーションについて（26） …… 近藤　将人 ……23

報告

7　平山正昭先生のP病医療講演会IN豊田 …… 関口　悦司 ……28
8　第2回おしゃべり広場報告 …… 事　務　局 ……29

お知らせ

9　一泊旅行のご案内 …… 石原　法子 ……30
10　おしゃべり広場のご案内 …… 事　務　局 ……32
11　事務局だより …… 事　務　局 ……33
12　福祉講座13介護保険について …… 事　務　局 ……34
13　図書紹介（13） …… 事　務　局 ……37

会員の声

14　人事を尽くして天命を待つ …… 山尾　武史 ……39
15　こんなん使ってま～す（7） …… 原田美智子 ……40
16　卓球塾を一緒につくりませんか？ …… 加藤真智子 ……41
17　出会いは文化なり …… 遠藤　広治 ……42
18　悼・山尾佐知子さん …… 越澤　博 ……44
19　図書紹介・千の風になって …… 越澤　博 ……45
20　祝・会報90号 …… 越澤　博 ……47
21　第23回志津子の似顔絵コーナー …… 浅井志津子 ……48
22　東京地下鉄ホーム転落事故に思う …… 増田　民子 ……49
23　リハビリは楽しく諦めず！ …… 池田　幸夫 ……50
24　毎日カイチョウ⑨私の好きな詩「朝の歌」・マンガ …… 木村　順一 ……53
25　桜梅桃李・ひとこと投稿（浅井志津子・浅井利一・山尾武史・大橋美智子・近藤将人・杉本隆男・益田利彦・越澤博） ……54
26　ATM句会27　一句鑑賞 …… 越澤　博 ……58
27　メール句会 …… 越澤　博 ……61
28　無題 …… 越澤　博 ……62
29　秋の日帰り旅行のお誘い …… TICトラベル ……63

パラリンピックニュースを聞きながら…

会長　　木村　順一

この会報の表紙を見てください。「90号」という大きな数字があります。
友の会草創期に「会報を作ろう！」という目標のもと、ついに創刊号は平成12年の12月に発行されました。数え切れないほどの御苦労があったと聞いています。今日、会報も90号を数え、その意義はしっかり定着していると思います。外に出かけたいと思っても、なかなかできない患者さんに、外での活動の様子をお知らせするのも会報の役目です。年6回の発行は他県の会報に比べて多いですが、このペースは続けたいと思っています。編集者としてこれからも親しみを持って読んで頂ける会報を作っていきたいと考えています。

さて、巻頭言の原稿を書いている今日は9月11日。リオのオリンピックが終わり、今はパラリンピック真っ只中。車椅子バスケ、陸上、水泳など、障害を持っている選手の戦いであるが故に迫力のある競技。またボッチャやゴールボールなど、障害者向きに考案された競技もあります。新聞やテレビなど報道も盛り上がっています。私が若いころは、障害者が行う競技は、スポーツでなく福祉ニュースとして報道されていました。それを思い返すとある種の感慨が湧き上がります。当時の私は「このニュースはどうしてスポーツと思われないのだろう」と複雑な気持ちになりました。しかし近年、スポーツとして位置づけられ、今や人気と理解を持ちつつあります。障害者を障害の側面だけを拡大して見ていた時代から、障害者は単に障害をもっているだけで、人としての差はない。という見方にかわってきたように思います。もっとも、そこには理解を求める不断の努力があったからだと思っています。振り返ると理解に至る道のりは長く、身体的障害（視覚・聴覚・肢体等）の理解から始まり、知的障害の理解へ…。現在、精神障害はまだまだ理解には至っていません。障害をもった子の親や家族も含めて…毎日の生活ぶりは涙なしには語れぬ苦労が多いでしょう。しかし今は昔のような「世間様に隠す」というような考えは少なくなり、新聞やテレビなどで見る障害者の方々の主張は明確で自信を感じます。

一方、難病患者は、社会的な理解は少しずつ深まっているとはいえ、患者一人一人が自分の病気を受け止める心構えが浅いように感じます。難病患者と障害者は明確に分けることはできませんが、難病患者のかかえる病気は、確かに「難」病だが、病気である限り、医学の力で治るという夢があると思います。素晴らしいことですが、病気に正面から向き合うことをつい回避してしまう気持ちも持ってしまうこともあるでしょう。

2015年「障害者総合支援法」という法律ができました。
難病は長い間、障害者ではないので障害者福祉の中には入らないということでしたが、この法律で障害者と同じサービスを受けることができるようになりました。体調がよかったり悪かったりするのが難病患者の常ですが、体調が悪い時の様子をもとに支援がうけられるというのがこの法律です。これからの福祉施策に期待したいところです。我々もパラリンピックのアスリートに見習ってこれからの時代を積極的にいきたいものです。

医療こぼれ話

名古屋大学　平山正昭

今回は、埼玉の講演会の後半を載せます。次号にはその時の質疑応答を載せる予定です。

でも、その前に大きなお知らせがあります。なんと腸内細菌の研究に予算がつきました。今まではほそぼそと行なっていたのですがこれでやっと大規模に行えるのでデータも確かなものになります。食生活の改善など身近なことでパーキンソン病の進行を遅らせる方法を見つけられるかもしれません。およそ 5 年間の規模で行います。しかも全国規模で行う予定です。名古屋大学が中心となって行うのでぜひとも 100 人以上の参加者。できれば家族を含めて 200 人以上で行いたいと考えています。専属に秘書も雇えますので今までのように電話をかけてもつながらないということはなくなるはずです。まだ、公的なお金で専用の携帯電話が予約可能かなど変なところでとまどっています。専用電話を引いていないのですが次号や講演会の中でお話できると思います。

今全国の先生とどんな臨床所見や検査を行うのがいいかを相談しているところです。食に関係することですので、食品調査も今までより詳しく行わないといけないと考えていますし、せっかく行うのであれば、いろいろな結果を還元するために、採血や糞便以外に、唾液や歯垢、尿なども調査してはと考えています。

ということで、連絡していきたいのですが、まだ１０月１日以降にしかすべてのお金を執行できず困っています。原稿締め切りがあるので、この原稿には入れられませんが、別刷りで入られると思います。ぜひ日本初のパーキンソン病治療への参加協力お願いします。

ということで、そちらに力を入れていて原稿を書く余裕がありません。手抜きになりますが、前回に次いで埼玉の講演会の後半です。

埼玉での講演（後半）

今日お話しするのは、パーキンソン病は運動症状だけじゃないよという話をしたいと思います。パーキンソン病の病気の主体は固縮や無動などの運動症状です。パーキンソン病は何でなるかというと、脳の中にある黒質というところに神経の変性というものが起こって、その神経の変性によってドパミンができなくなって動きが悪くなるのです。昔は黒質だけだと思っていたんですけど、パーキンソン病の患者さんの脳のいろんな場所にも障害が出ています。

例えば、においがわからなくなるのです。あまり「におい」のことは言わないですけど、家へ帰ったときにカレーを作っているのがわからないという患者さんがみえると思うのですね。カレーというのは、誰でも大体わかります。家へ帰ったら、今日の夕食は何かなというと、においでわかりますよね。今日は煮魚とか、でもそれがわからなくなるということが出ます。そういった話をします。

アンケートの話をもう一度しますと、何で運動症状だけではなくて、非運動症状のことを聞いたか。さっき言ったように、非運動症状というものが多いのです。非運動症状があるかないかをパーキンソンの方に聞きました。そうしたら、一番多いのは、何とさっきの動きの悪さというのと同じぐらい、7 割ぐらいの方に便秘があります。しかも、半分ぐらいの人は困っているのです。運動症状の項目に固縮とかジスキネジアがありましたが、でも困っているという方は少ないでよね。むしろ便秘に困る。よだれが困る。あと、寝言に困っている。寝言は、本人は困っていないですけれども、家族が困っています。それは当たり前です、自分は寝ているのですから。

それから、精神症状でいうと、気分が落ち込むとかと疲れやすいということが多いようです。皆さん、疲れやすいと言うのですね。何かしようとしてもすぐ疲れてしまう。困っている人は 3 分の 1 ぐらいです。先ほど言った固縮、体がかたくなるとかと同じぐらい多いのです。

あと、痛みも多いですね。においがわからなくなる、これは半数ぐらいの方が気づいておられます。

さて、何でこんな話をさらにしたかというと、最近はこの非運動症状でパーキンソン病と診断できます。我々医者は体がかたくなる、手がふるえる、そういったものを診てパーキンソン病と診断できるわけですね。でも 20 年前から便秘になりやすい。それから、レム睡眠行動異常、さっき言った寝言です。夜中に急に声を出すことがある方は、10 年ぐらい前から、どうも変に寝言をよく言うわ、ということがあります。においがわかりにくくなるとか、昼間から眠気が出るとか、うつ症状が出ます。パーキンソン病には仮面様顔貌といって、表情が乏しくなります。表情が乏しくなって、疲れやすくなって、やる気がなくなって、うつになったのかなと思って、精神科の病院にまずかかってみると、うつ病の薬を飲んだら、逆に調子が悪くなっちゃう。そこでうつ病じゃないからパーキンソン病かもしれないから神経内科に行きなさい、ということで神経内科を紹介されて来られる患者さんが結構みえます。

ホノルルで行った研究ですけれども、便秘やにおいが前駆症状としてあらわれていて、1 日 2 回トイレへ行く人と、2 日に 1 回しかトイレに行かない人を比べたら、4 倍もパーキンソン病になりやすさが違っていました。大体 5 年ぐらい前から便秘の調査をしたらこういう差がでました。

パーキンソン病の方の腸の生検をすると、生検したところの粘膜にα-シヌクレインという成分が出ることがわかります。α-シヌクレインとは何かというと頭の中にα-シヌクレインというものが溜まるからパーキンソン病になりやすいという原因物質みたいなものだと思ってください。

このような原因物質のようなものがたまるのですが、それが頭の中ではなくて最初に腸にたまるのです。非常に早期の未治療の患者さんであっても、こういったものがたまっているのです。ということは、さっきの臨床の経過から見れば、便秘というのは20年も前ですね、そのときから始まってくるということは、頭の中にあるよりも前に、腸に最初にたまり始めるのではないかと考えられるのです。

嗅覚障害も高いリスクであるというのも、さっき話しましたけれども、嗅覚症状があると、これも大体3倍から4倍なんです。においが最近わかりにくくなってきた人というのは、5年経つとパーキンソン病になる確率は、4倍高いということになります。

パーキンソン病で心臓のところの交感神経によく異常が出るんですが、パーキンソン病じゃない人の心臓を調べて、あるはずのものが写っていないからおかしいなと思っていたら、4年後にパーキンソン病になっていたりします。

においも、便秘も、心臓の自律神経もこの結果を見ると、パーキンソン病になる前から、実はパーキンソン病のα-シヌクレインや何かの異常が全身にみられるということになります。

このスライドはＰＥＴという特殊な検査で副交感神経を見た検査です。副交感神経があるはずの場所に何もない。これは膵臓というところなんですが、患者さんの膵臓の副交感神経が写っていない。この結果もパーキンソン病の患者さんは、一つの場所じゃなくて、全身に異常が出ているんじゃないかなということを裏付けます。

皆さんの中にも検査した方がみえますよね。パーキンソン病かもしれないからと思って、「私はパーキンソン病ですか」と言ったら、「じゃあ、このＭＩＢＧという心臓の検査をしましょう」と。「私は脳がおかしいと思って来たのに、何で心臓を撮らなければいけないんですか」と言うと先生が「心臓に障害が出るので、パーキンソン病かどうかわかりやすいよ。パーキンソン病とよく間違える病気で、進行性核上性麻痺とか、多系統萎縮症という病気は、ここに異常は出ないんですよ」と説明されたことがあるのではないでしょうか。

初期でもこの検査をすると、7割から8割の方が診断できます。ちなみに、MIBGを初めて見つけたのは、私たちの名古屋大学です。ただ、最初は学会に行くと、「先生はいつの間にか神経内科から循環器内科に変わったんですか。何でこんな高い検査をするのですか」と言われて困ったことがありました。

あと、レム睡眠行動異常というのも出ると言いましたが、ちょっとレム睡眠行動異常を見てみましょう。

（映像）

これは寝ているのです。起きているんじゃないです。皆さんも必ず夢は、多分一晩に3回か4回見ているのです。「私は全然夢を見ない」と言う人がいますが、夢は絶対に見ています。ただ、夢の途中で起きたら夢を見ているのを覚えているけれども、夢を見た後もう一回寝ちゃったらその夢を忘れちゃうから、夢を見ていないと思っているだけです。

普通は、夢を見ている最中は筋肉が動かないようになっているのです。ところが、パーキンソン病の患者さんというのは、延髄というところにもちょっと障害が出るのです。延髄というところで、夢を見ているときには手足は動かしてはいけないよと調節しています。夢を見ていると、ついつい自分の体も夢と同じようなことをしたくなっちゃいます。でも、普通は体が動かないようになっているのです。異常があるとうまく調節がつかないものだから、今、見た患者さんのように、多分これはドラゴンか何かと戦っているんでしょうか。自分ではこれはわかりません。隣に奥さんが寝ていると、奥さんをなぐる。うちのだんなさんは夜中になるとなぐる、ちょっとおかしくなったんじゃないですか、というふうに言ってこられます。これは男性が多いと言われています。

パーキンソン病の運動症状は、最後の最後に出てくるんです。その前に、こういった非運動症状、全身の病気が出てくるのです。

だから、今、我々が研究しているのは何かというと、パーキンソン病になってしまった時にはもうドパミンの量が少ないのです。発症してから治してくれと言われても、なかなか難しいです。パーキンソン病の症状が出るのには、大体ドパミン細胞でいくと、4割ぐらいにならないと、病気の症状が出ないと言われています。ですから早めに診断することが必要です。なので、早めにパーキンソン病になる人を予測して、なりそうな人を治療すれば、パーキンソン病が出てこない、それが一番いいだろう。ドパミンの欠落を早めに治すというのを、今、一生懸命ほかの先生がやっています。

ｉＰＳ細胞というのは、ドパミン細胞が減ったものを増やそうということです。なくなってしまったものを後から足そうと。ｉＰＳ細胞のいいところは、ＥＳ細胞と違って、胎児を使わないという倫理的な面がクリアできるということで、そういったものを一生懸命考えているんですが、今日も質問があって、その質問に答える時間がないので、今言っておきますけど、残念なことに、まだｉＰＳ細胞は100％ではないです。

なぜかというと、ｉＰＳ細胞は何にでもなれる細胞ですよね。ということは、ｉＰＳ細胞はガンにだってなるんです。ドパミン細胞だけを作ったつもりでも、その中に0.01％がん細胞があって5年たったらがんが出てくるかもしれない。精製するのがものすごく難しいのです。絶対にがんにならない細胞を入れてあげなければいけない。特に頭の中に入れる場合はそうです。網膜が最初に選ばれた理由は、網膜は外から見えるからです。外から見えるから、がんになりかけたらレーザー照射してそこを焼けばいい。けれども、

脳に入れてしまったら、そこを焼いてくれよと言われても、そんな難しいことはできませんから、今、一生懸命精製をする技術を京都大学の先生たちが研究してみえます。まだちょっと完全にそれがクリアできるかというと、ちょっと時間がかかる、というふうに言われています。

パーキンソン病を診断する方法をさっきから言いました。パーキンソン病と診断するために、唾液腺、食道、胃、大腸、盲腸でα-シヌクレインが早くから出てくる。ここの中で、外からとれるのはどこだろうというと、唾液腺と大腸です。ですから、パーキンソン病の診断に、現在、新しくこういった唾液腺や大腸の生検をする先生が、まだ日本ではないですけれども、海外では出てきました。だから、これによって、ここの中にα-シヌクレインという変な異常蛋白があったら、パーキンソン病かもしれないということで、早く診断できる時代が来ています。

パーキンソンの症状というのは、老化とよく似ています。90歳の人だったら、健康じゃない人はよちよち歩いていますよね。ですから、パーキンソン病は、僕が思うには、これは全身、全体の老化が、特にパーキンソン病の患者さんは早めに起こってきているのじゃないかなと思っています。健康な人でも、120歳まで生きれば、絶対パーキンソン病になるはずだというふうに言われています。

パーキンソン病になってから、「何かやれることはありませんか」と患者さんが言われるので、どういうことをしたらよくないかなということだけちょっと話します。

皆さんの中で、腸内細菌異常増殖症候群という病気を知っている方、みえますか。最近、結構増えているんです。なぜかというと、腸内の細菌、特にこれは小腸の中の細菌ですけれども、小腸の中には細菌というのはほとんどいないのです。何故かというと、御飯を食べたときに、御飯はまず胃を通過しますよね。胃を通過するのですけれども、胃の中の胃酸がすごく強いということは知っていますか。pHが1～2です。すごい強酸なのです。そこの中で細菌というのはみんな死んでしまうのです。最近、制酸剤を飲む人が多くて胃酸が下がっていくので、腸内細菌異常増殖症が増えています。

パーキンソン病の方にこの症状が多いのです。なぜかというと、おなかの動きが遅いです。便秘になりますよね。便秘になっているということは、おなかはゆっくりしか動いていないということです。おなかの動きがゆっくりなので、パーキンソン病の方は、腸の内容、食べたものがうまく速く流れていってくれない。だから、小腸の中に変な異常な細菌が生まれてしまう。

胸やけがするからといって、よく漫然とＰＰＩとか制酸剤をついつい飲んでしまうわけです。おなかを動かす薬ではなくて、制酸剤の強いのを飲んでしまうと、胃酸が低下しますから、腸内の中に細菌がたくさん生まれてしまう可能性がある。そうすると、吸収障害になって痩せてしまう。ビタミン欠乏が起こってしまう。今回“痩せてきました”との質問があったのですが、腸内細菌異常増殖症があったら、痩せるんです。

場合によっては、薬もある意味、食物みたいなものです。L-ドパというのはアミノ酸からできています。そうすると、細菌が食べてしまうと、せっかくのドパミンがほかのものになってしまうということで、飲んでいるのに、ちょっともうまく効いてこない理由の一つに、腸内細菌異常増殖症があるかもしれません。飲んだ薬が全部効いていない可能性があるということになります。そういうことが起こると、飲んでいるのにうまくいかないから、余計に飲まなくてはならなくなります。

このスライドは、1時間半後でも薬が胃に残っていたものです。薬は胃から小腸に送られてそこで吸収されます。ですから、胃にたまっていたら、いつまでたっても吸収されません。

これも質問があったので、今、答えておきますが、「薬を飲んだのにちょっとも効いてきません。なぜですか」という人。まだ薬が胃から腸に出ていない可能性がある。そうすると、ちゃんと飲んだのに効かないという患者さんがみえたら、もしかしたらおなかが動いていないかもしれない。もしかすると、小腸の中に余分な細菌がいて、そいつらがせっかくの薬を食べてしまっているかもしれない、ということになります。

患者さんの中には、ピロリ菌がいることが多いらしいです。ピロリ菌は、皆さん、知っていますね。ピロリ菌がいると慢性胃炎になりやすい。慢性胃炎になると、胃酸が低下します。胃酸が低下するということは、胃酸が細菌を殺してくれないから小腸に細菌が棲み着く。パーキンソン病ではピロリ菌の検査をしてみて、もし陽性だったら除菌してもいいですよ、というような形で私は最近勧めています。

私の研究を少しだけお話しします。腸内細菌というのを私は研究しています。胃を支配している迷走神経を切ったら、パーキンソン病になりにくかったというデンマークの研究が出ています。

腸というのは不思議なところで、皆さんのおなかの中というのは年をとるって知っていますか。若いときは、生まれた瞬間は、おなかの中は大腸菌だらけです。それからすぐ、7日後にはビフィズス菌が出てくるんです。それから、もうちょっと年をとると、今度は日和見菌と言われるとバクテロイデスが増えます。海藻を食べるバクテロイデス(Bacteroides)は、日本人は多いのに外国人には一切いないそうです。ノリを食べる習慣は日本人にしかないそうで、日本人だけノリを分解できる細菌がいるそうです。

そういったものが、50～60歳になると変化をします。ちょうどパーキンソン病が発症するころに、おなかの中の組成が変わるので、パーキンソン病になりやすさとか、病気の違いが腸内細菌の違いで報告が出ています。

外国の報告で、プレボデラ菌なんですが、パーキンソン病の患者さんでは少ないと言われています。蛋白質とか炭水化物をたくさんとると増える細菌です。おなかの中の粘膜をうまく調整してくれるので、それが少なくてパーキンソンの粘膜が障害されやすいかも知れません。

このＬＰＳというのは、大腸菌などの細菌の外膜です。ＬＰＳというのは、体に投与するとすごい炎症を起こすので、動物実験でよく使われています。人間はいつもおなかの中に大腸菌がすんでいますから、この刺激がパーキンソン病に関係していないかと考えています。

また、日本人と外国人の腸内細菌は違っているのです。日本人はパーキンソン病が少ない。ここに来ている人はみんなパーキンソン病の患者さんだから、何が少ないのだと言われるかもしれませんけれど、外国で統計をとると日本の２倍ぐらいです。日本人は、もしかするとビフィズス菌飲料を飲んでいるからかなとか、ついつい頭の中で思ってしまいます。それで研究したところ、パーキンソン病の患者さんで、ビフィズス菌の少ない患者さんが病気の進み方が早かったということがあります。また、酪酸菌という菌がパーキンソン病の患者さんでは少なかった。実は、この酪酸菌は水素ガスを産生します。水素というと最近水素水という健康食品が増えています。

私たちも研究してパーキンソン病に水素水が効きますかとよく言われるのです。水素水、最近コンビニでも売っていて、我々が出したデータがあまりにも安易に引用されて困るのですが、これは実はパーキンソン病については我々が最初に研究したのです。パーキンソン病のネズミをつくったのです。このビデオはパーキンソン病ネズミをつくるのに、体の片側だけパーキンソン病になるネズミをつくったのです。片側になると、回ってしまうのです。片方にしか動けない。水素水を飲んだネズミと、水素水を飲まなかったネズミ。水素水を飲んでいるネズミは真っ直ぐ歩けるのですが、水素水を飲まないネズミはパーキンソン病になっているから、くるくる回ってしまう。こんなによく効いたのです。

今日こんな話をしたのも、おなかの中の調子をよくしたら、もしかすると、自分でパーキンソン病を少しは悪くなるのを抑えることができるかもしれないのです。便秘ぐらい放っておけというわけではなくて、便秘もちゃんと治してあげると病気の進行にも良いかもしれません。

さて、時々“病気が進まないようにするリハビリはないですか”と言われるのですけれども、これはもしかしていいかもしれないので、やってもらってもいいかなということを話します。

カフェインはもしかすると効きます。疫学調査ではコーヒーとかお茶をたくさん飲んでいる人は、パーキンソン病になりにくいのです。

それから、尿酸が高い人は、パーキンソン病の悪化が少ないのです。よく尿酸と聞くと、痛風になると言いますね。痛風になるのは、尿酸の値が非常に高い人です。でも少し高いぐらいがいいので、僕は患者さんには、「ビール飲んでいいですか」、「いや、別に飲んでいいですよ」と言います。「肉を食べたらいけないのですか」、「肉を食べてもいいですよ」と言います。なぜかというと、尿酸がちょっと上がってくれたほうが、実は尿

酸はものすごい抗酸化物質なので、これで症状を抑えることができます。ネズミはすごい短命ですが、ネズミは尿酸値が低いのです。

あともう一つ、運動です。運動は何をやってもいいです。たくさんありますけれども、要するに、運動したら体にとってはいい。どれが一番いいかというのは、ダンスなど続けられる物がいいと言われています。特に太極拳とか、社交ダンスみたいなものもいいと言われています。でもみなさんリハビリはすぐやめてしまいますよね。昔、リハビリのビデオをつくったのです。渡して３カ月後に「やっている？」と聞いたら、「すみません、先生」と言うだけで、誰もやってません。皆さんのところに多分、リハビリのために買ったぶら下がり健康器や運動バイクがあると思います。これなんかも、ぶら下がり健康器は物干し竿になっていますよね。（笑）

将来いいことが起こると思わないと、人は何もやらないという経済学の理論があるので、皆さん、だから、今日、最後に、まだ新しいことが出ていますよ、という話をします。

新しい薬には例えば、舌下錠、吸入錠、貼付剤が出ます。ですから、例えば、動けなくなったときに吸入すると、体がまた動けるようになる。それから、舌下錠、心臓の人がよく使います。それから、持続的にポンプで、薬を皮膚から吸収させる研究もされています。ですから、皆さん、まだまだ捨てたものではなくて、パーキンソン病の人が多く薬の研究も進められているので、今から頑張って10年生きれば、こういった治療の恩恵を受けられるかもしれません。10年はかかりません。5年ぐらい頑張れば、大丈夫です。

私が今日お話しした、少なくとも腸とか、あとは食生活みたいなものを変えていただければ、病気の進行は遅くなるかもしれません、

これは必ず出すスライドです。この方はパーキンソン病の患者さんです。

（映像）

こんな感じですね。この方は吟舞を踊れるのです。この方に趣味を続けるよう言いました。劇団の元先生だったのですが、動けない方が、踊るときになると頑張れるんです。

だから、皆さんの中でも、趣味を持っている人は、趣味を続けてください。一番いいのは、薬よりも、自分で何かすることです。この方はまたもう一回踊りを始めて、今、子どもに教えているそうです。それでまた家から外へ出るようになった。それまでは、私、もうやることないからといって、家の中にこもってしまっていたのですね。

ということで、皆さん、頑張っていただきたいと思います。

EBMとオーダーメード治療

第52回　World Parkinson Congressに出席しています

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

今年は台風がとても多く、不安定な気候が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？現在、World Parkinson Congressが開かれているアメリカオレゴン州のポートランドに来ています。今回は、30分ほど講演の機会を頂いていて、明後日が発表なのですが、今月は非常にバタバタしていて、まだスライドが出来上がっておりません。そんな焦りの中、発表よりも先に本原稿の締切日が来てしまったため、現地時間の午前3時30分に本原稿を書き始めました（日本は午後7時30分）。

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きていますが、今回は上記のような状況のため、内容を考える時間が無く、参加しているWorld Parkinson Congressについて簡単に御紹介させて頂くことで、お許しをいただければと思います。尚、詳細は、一緒に参加されている平山先生が書かれると思いますので、私は主に前夜祭と初日の感想を書かせて頂きます。

２．World Parkinson Congressとは

この会は非常にユニークで、パーキンソン病にかかわる医師、メディカルスタッフ、患者さんが一堂に会します。今回は昨日の時点で、全世界67カ国、延べ4400人以上が参加しているとのアナウンスがありました。実際、会場には、世界のどこから来たのかをピンで着けるのですが、非常に幅広い国からの参加があることを確認しました。

日本からも、多くの医師と友の会の患者さんや事務局の方々が参加されており、石川県支部の事務局の方や患者さん、東京支部事務局長の方をはじめ、色々な関係者と知り合いになることが出来ています。

ちなみに、World Parkinson Congressの日本版がJapan Parkinson Congress JPC）にあたると理解しています。日本における友の会が中心となって第1回が昨年の6月に水戸で開催されたので、参加された方も数多くいらっしゃると思います。当方は別件の出張が以前から決まっていてどうしても参加出来なかったのですが、来年4月15日、16日に東京で開催される第2回のJPCには是非参加したいと思っています。

この World Parkinson Congress は、3年に1回の会ですが、何と次は日本（京都）で開催されます！今回、前日の夜に順天堂大学の服部先生、大山先生、岩手医科大学の前田先生と一緒に、事務局の責任者の方と次に向けた色々な話をさせて頂く機会があったのですが、事務局の方は、とても熱意があり、この会議を通じて患者さん同士の問題共有、病気の理解やQOLの向上を目指す場を作り出すことはもちろんですが、世界の各地で開催することで、運営に係わる医療関係者はもちろん、それ以外の方々（ボランティア、政治関係者、報道関係者、警察、交通局など）に幅広くパーキンソン病と言う病気を正しく知ってもらうための大切な機会になって欲しい、世界中のパーキンソン病と戦っている患者さんの希望を提供する場になって欲しいとの思いが、言葉の端々に伝わってきました。尚、共通言語は英語であるものの、次の日本開催では、日本語でも上手く参加出来るよう、工夫を重ねていくとのことでした。

会場の中では、次の日本の大会をアピールするコーナーもありました。そこで配っていたピンバッジを私や、一緒に参加している平山先生、前田先生、斎木先生、市川先生、織茂先生などと一緒に付けて、少し宣伝活動も手伝っています。丁度、東京オリンピックの前年で、ラグビーワールドカップもある年で、日本の国際化が進んでいると思いますので、World Parkinson Congressも是非盛り上がると良いな、そのために微力ながら頑張ってお手伝いしないといけないなと思っている次第です。

３．World Parkinson Congressの会場や会場の中について

開催されているポートランドは、流石、アメリカ人が住みたい町の1位と言うだけあって、歴史を感じさせながら安全で、清潔感があり、食事も美味しく、街行く人達も概して親切で、日本の稚内と同じ緯度でありながら、気候も温暖で、湿度はとても低いため、とても快適に過ごすことが出来ています。

会場のオレゴンコンベンションセンターは、市内を流れるウィラメット川のほとりに位置し、ダウンタウンから歩いて25分ほどで、また市内を縦横に走る路面電車に乗れば10分ほどで到着します。会場に着いて驚いたのはボランティアの方々の多さです。皆さん、揃いの赤のTシャツを着て、精力的に、でも楽しそうに動き回っておられます。最初の受付もボランティアの方で、とても和やかに、友好ムードタップリで歓迎して下さ

いました。
会場の中は、とても広く、講演以外にもヨガ、ボクササイズ、発声などのリハビリテーションの実演が至るところで行われていますし、患者さんも非常に積極的に参加しているのがとても印象的でした。また、机に座ってパソコンを叩いていると、「そのパソコンは私も好きだ」、「そのパソコンの色が良いね」（ちなみに当方が持参したパソコンはMacbook のローズゴールドです）などと気軽に声もかけてみえます。

また、会場には所狭しと、患者さんの作られたキルトが飾ってあります。１つ１つに思いやメッセージが込められていて、とても感銘を受けました。またそれ以外にも、患者さんやご家族の作られた作品などが飾られており、会の雰囲気を盛り上げるとともに、我々を楽しませてもくれています。

各種医療講演には、もちろん患者さんも参加されています。とても専門的かつ高度な内容な医療講演でも積極的に加わっておられ、中には、とても高度な質問をされている患者さんもおられ、その知識の豊富さに舌を巻いています。プログラムには、その講演の内容レベルやタイプが一目で分かるように印しがされており、この辺りの事務局の工夫も素晴らしいなと思っています。

4．オープニングセレモニーについて
今回、最も感銘を受けたのがこのオープニングセレモニーかもしれません。パーキンソン病の患者さん方による美しい合唱がまずは素晴らしく、そのオリジナルな歌詞も、パーキンソン病に負けない、パーキンソン病の無い世界の構築を目指すというメッセージに溢れていて印象に残りました。

また、パーキンソン病の患者さんが自分達を題材に作るビデオがあり、その中の No1 が紹介されました。非常に未来志向的で、パーキンソン病を受け入れながら、しっかりと前向きに生きていらっしゃる姿に胸を打たれました。YouTube で、World Parkinson Congress 2016 等と入れると、応募ビデオのいくつかが見られるようです。

ゲストとしてブライアン・グラントが登壇され、会場は大変大きな盛り上がりを見せました。ブライアン・グラントは、アメリカの有名なバスケットボール選手で、地元のポートランド・トレイルブレイザーズにも所属したことがあり、The general の称号を得た名選手とのことです。身長は 206cm ありアメリカバスケットボールのセンターの選手としては小柄とのことですが、まさに見上げるような立派な体型の選手でした。
慈善家としても有名な選手で、2008 年にご自身がパーキンソン病であることを公表されており、当方もその関係で、名前は存じ上げていましたが、お話を聞くのは初めてでした。とてもウィットに富み、ご自身の診断の状況から今日の状況までを笑いを取りながら、力強く、そして堂々と語っていた姿が本当に印象的で、ずっと記憶に残るスピーチであったと思います。

彼は、講演の中で、commit、connect、conquer という言葉を使っていたと思います。ハッとさせられた大切な言葉であり、全力を傾ける、つながる、打ち勝つ、すなわち、毎日を全力で生きる、色々な人とつながりを持つ、そして病気に打ち勝つという意味と理解しましたが、その人柄を感じずにはいられませんでした。

オープニングセレモニーでは、モハメドアリ選手のお嬢様もブライアン・グラントと並んで、素敵な話をして下さいましたが、御紹介する紙面が尽きてしまいました。

5，おわりに
途中、睡魔に負けてうたた寝してしまい、現在は午前 9 時です。そろそろ会場で移動しないといけません。推敲も出来ていない、いつものように医学情報を入れていない内容で恐縮ですが、締切ですので、このまま投稿させて頂きます。自分の受けている感銘を少しでもお伝え出来ていれば幸いです。JPC、2019 年の World Parkinson Congress で、皆様にお目にかかるのを楽しみにしています。

ほんまち便り

～第19回　2016年夏休み旅行記　①ルツェルン音楽祭～

本町クリニック　服部優子

今年の夏も暑かったですね。これからは少しパーキンソン病の方にとって過ごしやすい時期になるでしょうか。そんな暑い夏、私はゴールデンウィークに引き続き日本より涼しい所に旅行しました。「先生、ヨーロッパは物騒だから行かないでね」と、心配してくださった患者さんもいらっしゃいましたが、かねてから念願の『ライブ　ヨーロッパ・音楽の旅』に参加しました（ごめんなさい）。これには、ヨーロッパの夏の音楽祭に合わせてその都市に滞在し、音楽を満喫しながら観光も楽しめるという魅力的なツアーが数々あり、パンフレットを取り寄せては眺めていました。今年は8月11日が山の日に認定されたこともあり、そこから8日間クリニックをお休みにして、「ルツェルン音楽祭（スイス）とザルツブルク音楽祭（オーストリア）」の旅に行ってきました。スイスとオーストリアを2回に分けて報告したいと思います。お付き合いのほどを♪♪♪

1日目：羽田空港からチューリッヒへ

ツアーは羽田空港発、正午集合だったので名古屋から当日の朝新幹線で向かう。8月11日の羽田はさぞかし大混雑かと思いきや、国際線搭乗口は比較的空いていて（国内線は凄い混雑らしい）、造りも規模も殆どセントレアと変わりはない。関東、北陸、名古屋から参加の夫婦5組10名が一緒であった。もう何回か参加しているというご夫婦もおられて、やっぱり魅力のツアーなんだと期待が高まる。羽田を出発して、フランクフルトまで約11時間、フランクフルトでスイス航空に乗換えチューリッヒへ。スイスの国旗は皆さんご存知、赤地に白の十字、スイス航空のアテンダントは上から下（帽子から靴や靴下）まで赤い制服で、とても素敵。なかなか日本人には着こなせないかも。チューリッヒまでは1時間弱、空港に着いたのはもう夜の10時近く。外気温は15℃（名古屋は35℃だった）、空港から外に出ると涼しいというより小寒く感じる。長袖の洋服が少なかったかもと心配になる。空港からバスで小1時間、ルツェルン湖畔に佇み170年の歴史を誇るシュバイツァーホフホテルに到着。リヒャルト・ワーグナーはこのホテルに好んで滞在し、ここで歌劇『トリスタンとイゾルデ』を完成させたそうだ。ホテルは歴史を感じるものの、中は実に機能的に改築されている。今日からここに3連泊、名古屋を出発してかれこれ丸1日、疲れもありすぐに眠りについた。

2日目：ルツェルン市内観光とピラツゥス山

朝起きてカーテンを開けると、ホテルの目の前にはルツェルン湖が広がり、柔らかな日ざしが反射して穏やかな気持ちになる。その向こうには4000m級のアルプスの壮大な山々が連なる。ルツェルン湖は、正式には「フィアヴァルトシュテッター湖（4つの森の国の湖）」と言うが、ルツェルンはこの湖とともに発展してきた。この人口8万人の美しい古都は、メンデルスゾーン、チャイコフスキー、ゲーテなど今も昔も多くの芸術家に愛されている。午前中はツアー全員でルツェルンの市内観光だ。まずはホテルからほど近いリヒャルト・ワーグナーの博物館へ向かう。ワーグナーが1866年から6年間暮らした邸宅、当時53才だったワーグナーはここでリストの娘、コジマと暮らした。オリジナルの楽譜やピアノが飾ってあり、今では博物館となっている。ここで、歌劇『ニュルンベルクのマイスタージンガー』が生まれた。その後、ルツェルンのシンボル、ロイス川にかかる「カペル橋」に向かう。完成は1333年、木造の橋としてはヨーロッパ最古で、湖から襲ってくる敵から町を守る城壁の一部なのだそう（写真1）。ロイス川の河畔にはカフェが建ち並び、昼間からゆっくりとビールを飲む人で溢れている。市も開かれており、観光客だけでなく市民の憩いの場であることが分かる。「早くここでビールを飲みたい」という気持ちを抑えながら、歩いて次の観光スポット「瀕死のライオン」像へ。大きな岩に身を横たえるライオンはわき腹に槍がささり、息も絶え絶え。1792年のフランス革命の際、民衆からルイ16世とマリー・アントワネットを守ろうとして命を落とした傭兵を悼んで造られたそう。昼食に、ルツェルンの名物料理といわれる「ルツェルナー・パステーテ（パイ生地の中に子牛肉のクリームシチューが入っている）」を頂いた後は、いよいよ世界一急勾配の登山鉄道でピラトゥス山観光へ。ピラツゥス山は標高2119m、伝説によれば、キリストに死刑宣告を下した魔の山として恐れられ、誰かが登ろうとすると嵐が起こるということで中世までは登山が禁止されていたという。ピラツゥスという名前も「亡霊」に由来するが、今では大勢の人で賑わっている。ルツェルンからバスで約1時間、麓のアルプナッハシュタート駅へ到着すると、ホームに停車している電車がすでに斜めで、ホームも階段になっている。運行は5月中旬から～11月までというからゴールデンウィークは運休中なのだ。およそ45度の勾配で登り、歩いて登山している人を追い越しながら、上りは30分（写真2）で頂上へ。これが19世紀の開通というから、スイスの工学技術のレベルに感嘆する。現地の人も自慢げに案内していた。電車を降りて少し登るとパノラマの景色が眼下に拡がる。雲で視界が覆われたかと思うと、途端に雲が開けてルツェルンの街や湖が顔を覗かせる。見えたり隠れたりというのがまた

幻想的でいい。帰りはロープウェイで一気に下山する（写真３）。ロープウェイが雲の中に入るとスリリングだ。下山してバスでホテルへ。夜は「オールド･スイス・ハウス」という老舗のレストランで、名物のウィーナー・シュニッツエルを頂く。チロリアン衣裳をまとったウェイトレスが、目の前でたっぷりのバターをこれでもか、これでもかというほど入れて香ばしい匂いをたてながら、焼いてくれる。美味！でも少し量が多い。赤のスイスワインが美味しかった。食事を終え、酔いを醒ましながら歩いてホテルへ。もう 20 時をまわっているというのにルツェルンの空はまだ明るく、風も心地よく、治安もよく静かである。明日行く『ルツェルン音楽祭』の会場ルツェルン・カルチャーコングレスセンターがライトアップされて、湖の向こうに美しく映えて見える。楽しみである。

3 日目：ルツェルン音楽祭へ

今夜はいよいよ前半最後のハイライト、ルツェルン音楽祭でマーラーを聴くのだ。でもコンサートは夜なので、それまでは自由行動、午前中はルツェルン湖の周遊船に乗ることにした。ホテルの前が乗り場であり、乗ると名古屋のもう一組のご夫婦も同じ船に乗船された。約 1 時間かけて湖をゆっくりまわる。昨日登ったピラツゥス山の麓に近づき湖上からその全景が眺められる。今日は天気も快晴で雲一つないピラツゥス山を臨め、思わず何度もシャッターを切る（写真４）。そして「おおブレネリ、あなたのおうちはどこ～♪　私のおうちはスイッツランドよ、綺麗な湖水のほとりなのよ～♪」という歌が頭を巡る。下船するとちょうど昼食の時間。昨日市内散策の際に目をつけていたロイス川河畔のカフェで、できたてのビールを飲む。ヨーロッパの人は本当に外で食事をすることが好きなのだが、ここルツェルンにおいては、ほどよい気候と美しい眺めで本当に外でのランチが最高だ。またビールも美味しい。帰りに河畔のマーケットで、美味しそうなチーズとパンを買い、ショッピング街と美術館を散策して夕方早めにホテルに戻る。多くの音楽家に愛されたルツェルンは、今も音楽が盛んで、1938 年にワーグナー邸前で開かれたコンサートに端を発した『ルツェルン音楽祭』は、豪華な演奏家メンバーが集うことで知られている。今年も、指揮者ではダニエル・バレンボイム、ピアノのマルタ・アルゲリッチ、ヴァイオリンのアンネ・ゾフィー・ムターなどの大物が名を連ねている。この夜は、リッカルド・シャイー指揮ルツェルン祝祭管弦楽団の演奏で、マーラーの交響曲第 8 番を聴く。会場はホテルから歩いて約 10 分ぐらい。すでに世界各国の人たちが皆、おしゃれをして、演奏前のシャンパンやおしゃべりを楽しんでおり、私達もビールを飲んでワクワク（写真５）。ホールは新しく、席も中央、前から 5 列目とかなり良い席。

マーラーの交響曲第 8 番は、『千人の交響曲』とも呼ばれ、大編成のオーケストラ、パイプオルガン、ピアノ、少年少女合唱団、大人の合唱団、独唱 8 名と舞台、一部バルコニー席まで演奏者で一杯になる。演奏時間も約 1 時間半、なかなか生で聴く機会はないが、その迫力に圧倒された。アルト独唱には日本人の藤村美穂子さんが出演されていて、外国で頑張っている日本人を見るとちょっとうれしくなった。演奏会が終わる 21 時頃、ようやく陽が落ちる。明日は朝早いので、今日のうちに荷造りをしなければならない。

4 日目：いざ、ザルツブルグ音楽祭へ

今回のツアーは2都市に3泊ずつと比較的楽な日程だが、今日は6時20分発と朝が早く、チューリッヒからミュンヘン空港へ、その後バスでザルツブルグへと移動する予定だ。飛行機での移動は、昨年パリで経験したようなロストバッゲージが起きないか、ちょっと心配になる。でも、初めてのルツェルンの街、また来たいと思う。チューリッヒの空港で両親に『swatch』をお土産に買って、スイスを後にした。今のところ体調も崩さず、大きな失敗もなく順調な旅である。最後まで無事に旅行できますように。つづく。

写真１：ヨーロッパ最古の木造のカペル橋

写真２（上）：傾斜 45℃の登山鉄道、写真３（下）：帰りはロープウェイで一気に

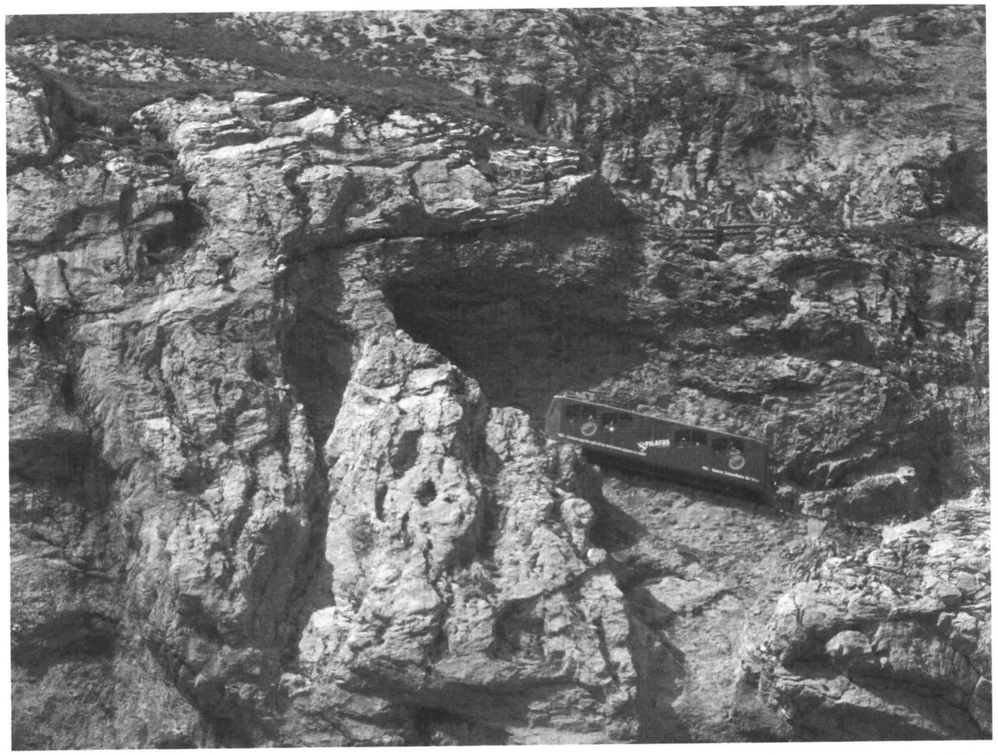
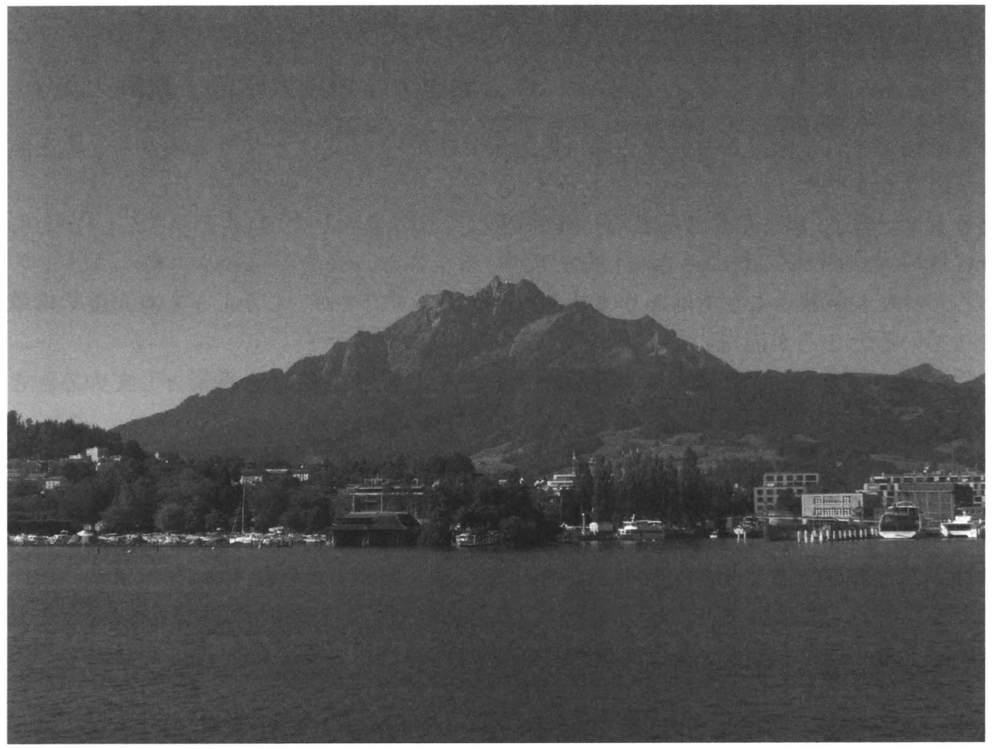


写真４（上）：湖上から臨むピラツゥス山、写真５（下）：音楽祭会場にて



孫の歌

鈴鹿大学短期大学部　鵜飼久美子

私事で恐縮です。２歳５か月になる孫（男の子ですが）、ここ１～２カ月前から、歌を歌うようになりました。
レパートリーは、「どんぐりころころ」「おおきなくりのきのしたで」「ぞうさん」「かたつむり」「げんこつやまのたぬきさん」などです。
もちろん、大人が歌うようではありません。舌ったらずですが、しかし、ちゃんとその歌になっているところが面白いです。
この孫の歌を聞くとき、どうしても「祖母」というよりも、「音楽を職業としている」という立場で聞いてしまいます。
音程はどうなのか、リズム感はどうなのか、などなどです。そんなことを思いますと、孫が覚える道具？手段が気になります。
それは、主に「どうよう・うたのえほん」という歌つきの絵本です。16 曲あり、16 個のボタンがあり押さえるとそれぞれの曲が流れてくる、といった代物です。
ところが、よ～く聞きますと、キーの高さが微妙に狂っているのです。これは、このまま聞き続けると、孫にとって、狂った音程（基準のピッチは、一点イ音（A）＝４４０ヘルツ）がしみ込んでしまいます。
～所謂、「絶対音感」ですが ～ これはマズイな、と思いますが、喜んで聞いているので、取り上げるのも、どうかな、と思いました。
しかし、考えてみますと、「絶対音感」が、どれだけ必要なものなのか。そもそも音楽家でも、だれもが「絶対音感」をもっているものでもありません。そんなことを考えると、喜んで聞いているものを取り上げる必要などないのだと思います。
これも、ババ馬鹿でしょうか。（笑）　　それでは、また！！

ナディック　音楽療法　予定

10 月　11 日（第２火曜）　　11 月　8 日（第２火曜）

12 月　20 日（第③火曜）　　1 月 10 日（第２火曜）

※今年のクリスマスコンサートはありませんが、12 月には
皆さんとともに、ささやかな忘年会を企画したいと思っています。

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　２６

～リラックスして深呼吸！腰痛や膝の痛みを予防しよう～

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、いかがお過ごしですか？　今年も、あと残すところ 3 カ月を切りました。皆さんのお手元に、この会報が届くころには、すっかり秋めいているのかもしれませんね。（＾－＾）

秋風にたなびく雲の絶え間より漏れいづる月の影のさやけさ

という短歌が、小倉百人一首に収められています。この歌を詠んだ歌人のように、穏やかな気持ちで、澄んだ秋の、さわやかな空気と風の中、ゆったりした気持ちで、秋の月を眺めていたいものです。　一見、穏やかに見えても、その実、心は激しく動揺していたり、楽しく笑顔でいるように見えて、本当は、心が沈んでいたり、無理をしていたりする事があります。　その逆に、泣いていても、感動して嬉しかったり、ムスッとした、難しい表情に見えても、嬉しさを噛みしめていたり、ポーカーフェイスを気取っている事もあります。　人の感情や気持ち、喜怒哀楽の表現の仕方は、さまざま、相手の気持ちになる事や、思いに寄り添う事は難しいですね。　同じように、自分が思っている事を、相手に伝える事や、理解してもらう事も、とても難しいもの。誤解されたり、理解できなかったり、、、(^_^;)　ちょうど秋の空のようです。

私事ですが、先月、父の古希祝いがありました、久しぶりに家族全員が集まり、叔父が勤める料亭で、父を囲んで、家族一人一人、それぞれが思っている感謝を伝えました。始めから、気遣いなしで、自由に、自分の思うようにしてね！　と、伝えてあったせいか、みんな緊張しながらも、思い思いの形で、感謝を表現しました。　僕からは父の好きなお酒を、姉からは花束が、妹からは感謝の言葉がメッセージボードになり、孫たちからは、それぞれが趣向を凝らしたプレゼントがありました。　父は、僕と違って、無口で不器用な人、いつもはムスッと難しい表情をして、周りには、怒っているようにさえ見えます。　そんな父が、満面の笑顔、家族一同、ちょっと驚きながら、「お父さん、どうしちゃったの？」と心配になるほど。　横から母が、「お父さんは、そうやって、自分を抑えて生きてきた人、仕事も、私生活も、あなたたちの為にって」との事。仕事柄、感情を表に出しては務まらなかったのかもしれません。気持ちの分からない父に母も随分苦労したそうです。　そんな父も古希となり、もう我慢しなくても良くなったのでしょうか？　にこやかに笑顔でいる父を見て、苦労をかけてきたなあと、しみじみ考えてしまいました。　これからは、少しでも安心させてあげたいものです。

リオデジャネイロオリンピックが終わりました。　パラリンピックでも、選手たちの活躍に心が湧き立ちました。　中でも、女子レスリングの吉田選手、感動の銀メダルでした。日本選手団の主将として、絶対に金メダルを取らなければいけなかったのにと、日本で期待している人の為に、負けてはいけなかったのにと、泣きながら話していた事が、特に心に残っています。　責任と、そのプレッシャー、相当なものだったのでしょう。その中での銀メダル、今まで彼女がとってきた、数々のメダルより心に残るのだろうな、と思います。日々の積み重ねと、周りへの気遣い。　彼女を慕い、共に練習してきた仲間たちも、それぞれが素晴らしい成績、技術と心が引き継がれて行くのでしょうね。

そんな、悲喜こもごもの毎日。各地で、台風の被害や、大雨、洪水のニュースが続きました。　地震は来ないか？これから大丈夫か？なんて、心配な話をしていると、父より、「来るものは、仕方ない、毎日ベストを尽くし頑張ればいいんじゃないか？」との事、たくさんの人命を救助しながら、その現場でベストを尽くしてきた父、将来の心配をするより、目の前の事に全力を、とは、きっと自分の人生での経験からの一言なんだろうなと、あらためて教えられた気がしました。　無口な父とは逆に、よく喋る僕、ですが、母からは、「不器用で口下手で人に良く誤解され、上手く伝えられないところは、お父さんとそっくり」とのこと、これからも、まだまだ、教えてもらう事が多くなりそうです。そんな父親も、だいぶ年を取りました。体のあちこちが痛み大変そうです。

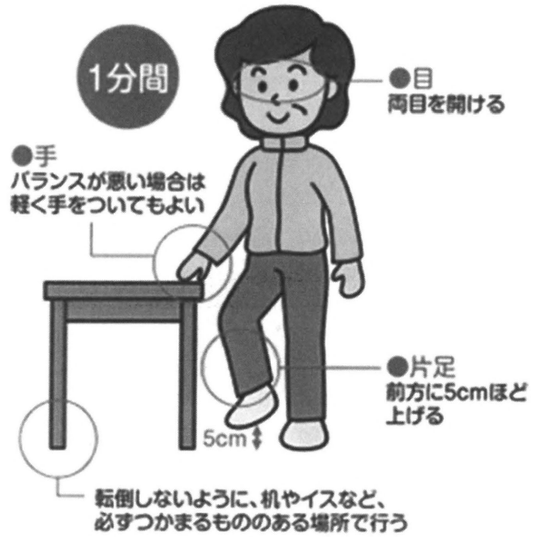
特に、体の痛みや、辛さ、疲れなどは、自覚出来ても上手く、その程度が説明できないもの、、今回は、腰痛や、膝の痛みの予防についてアドバイスしたいと思います。
腰痛は、原因の特定が出来ず、姿勢の異常や、生活習慣、精神的ストレスや、不眠など、心の状態が原因となる事も多く、男性では１番目、女性では、肩こりに次いで２番目に訴えが多い症状とされています。また、膝の痛みは、年を重ね筋力が低下して、体重を支えきれなくなったり、これまでの生活習慣でO脚やX脚となり、膝の関節への負担が増加する事で痛みを発症します。　予防のために、日ごろから意識して、筋力を強化したり、姿勢を保ち、適切な医師の治療を受ける必要があります。　今回は、手軽に行える予防体操をいくつか紹介しようと思います。

腰痛や、膝の痛みと言っても、原因は様々、必ず、皆さんの身近にいる、医師や理学療法士さん達に、自分の状態をみてもらい、適切な処方をしてもらいながら、日々の暮らしに生かして頂ければ幸いです。

「子供や後輩は、自分の来た道。親や先輩は、自分の行く道をあらわす」といいます。身近な存在に教えられる事もたくさんありますね。　会報も今号で90号、100号までもあと僅かです。　今までを支えてきてくれた方々の、いろんな思いを感じ、思い遣りながら、今後の為に、毎日、皆さんと一緒にベストを尽くしていければと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。　では、また！　（＾－＾）

腰痛と膝の痛み、転倒を予防する、筋力トレーニング！　①

①転倒予防のロコモ体操（片足立ち１分×左右×３回）



●片足立ちは両足立ちに比して
2.75倍の負荷がかかる。

●1分間片足立ち訓練
=約53分間歩行に相当
（厚生労働省2006.8.29記事、
阪本桂三、整形外科学）

右足立ちで1分間
＋
左足立ちで1分間
×
朝昼晩3回くり返す
＝1日分

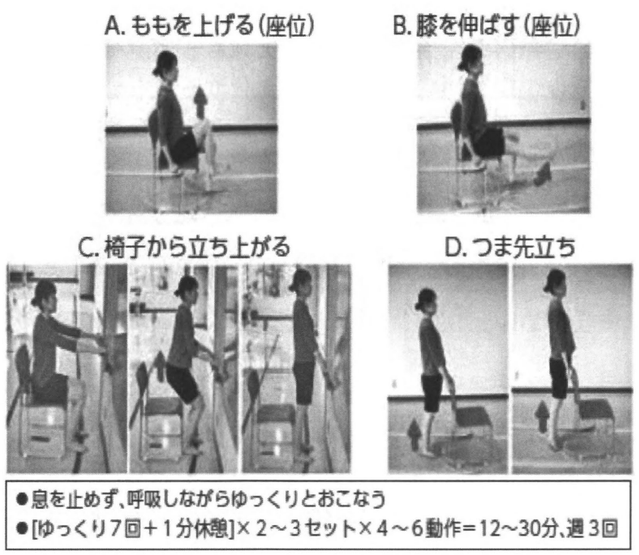
②腰痛予防と、生活上の注意点！

腰痛と膝の痛み、転倒を予防する、筋力トレーニング！　②

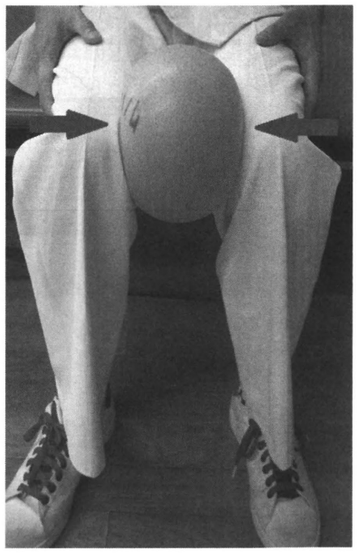
５回を１セットとして、無理なく１日２回ぐらいを目安に、継続していきましょう

③腰痛を予防する腹直筋のトレーニングと、正しい歩き方。

④膝の痛みを予防する筋力トレーニング



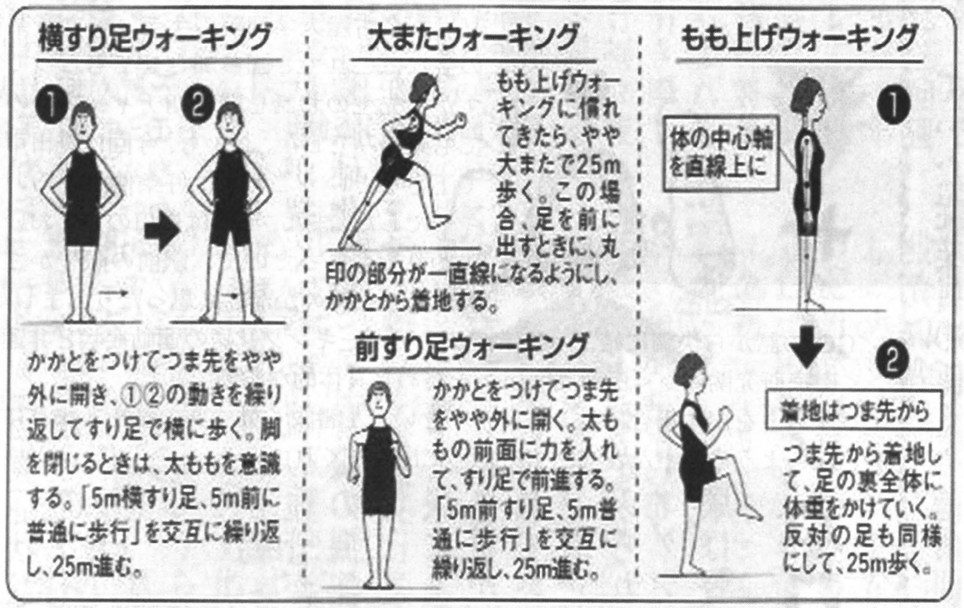
●息を止めず、呼吸しながらゆっくりとおこなう
●[ゆっくり7回＋1分休憩]×2～3セット×4～6動作＝12～30分、週3回



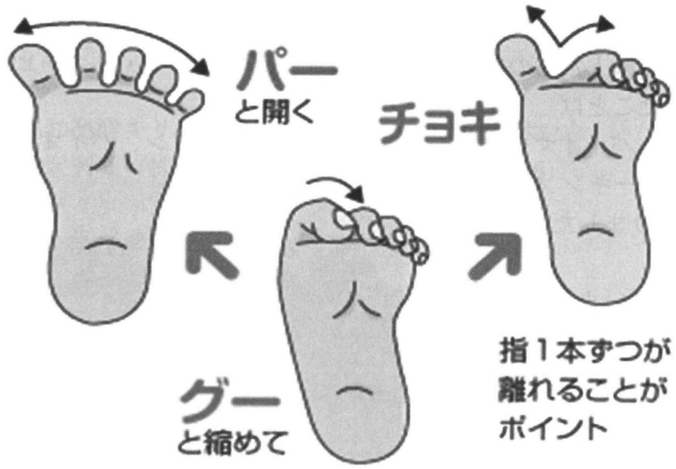
足内腿の間に、ボールか、ペットボトルなどをはさみ、写真の様に、押して筋力強化を行ってみましょう！

腰痛と膝の痛み、転倒を予防する、筋力トレーニング！　③

①プールの中で運動してみる（水の浮力で、膝への負担を軽く出来ます）

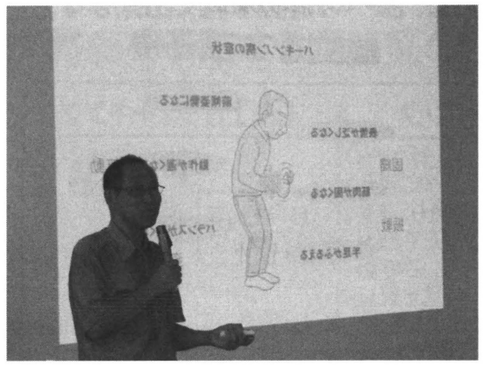


②土踏まずを作り膝の負担を減らす（床にタオルを！足指で手繰り寄せる）



平山正昭先生のパーキンソン病医療講演会 IN 豊田

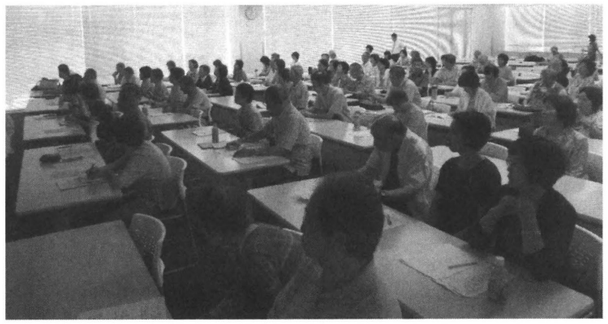
豊田市　関口　悦司



平山先生！７月３０日（土）のパーキンソン病医療講演会のお話有難うございました。
私は、名古屋大学病院のナディック音楽療法の会にはこれで８回参加させてもらっていますが、先生のお話を聞く初チャンスなのでとても楽しみでした。しかも、今回は豊田市に来て下さるということで、好条件がそろいラッキーでした。また、当日は豊田の祭りおいでんまつりでもあったので、駅前の賑やかさも味わえたらいいのかなとも思ったりしました。
ポケモン GO の話から快調に始まった講演は、＜パーキンソン病の運動症状と非運動症状と薬＞＜医療研究関係＞＜医薬品関係＞を絡めた具体的なお話でした。

・アゴニストを出す場合には、L-トーバという１番よく効く薬の量をあまりにも増やさないようにちゃんと補助するために出してくれている。
・パーキンソン病の診断
・パーキンソン病の四大運動症状
・パーキンソン病と便秘、よだれ、寝言
・パーキンソン病と精神症状（気分がすぐれない、匂いが分からない、腰痛、疲労）
・L ドーパとはタンパク質・アミノ酸なんです。ドーパミン前の物質で腸管から吸収されなければいけない。
・ドーパミンは代謝が速い。入ってから１時間半もあればスウ―となくなっちゃう。
・腸内異常細菌症候群－小腸には最近余分な細菌
・ピロリ菌とパーキンソン
・パーキンソンの人たちの血中にはカフェインが少ない・・・コーヒーを飲もう。
＊新たに知ったことば
　プラセボ、バイオマーカー、アルファ・シヌクレイン、バイオプシーなど。

その他いろいろパーキンソンに関わる話をしてくださりました。知ることは楽しいことです。
平山先生有難うございました。実は偶然にもお帰えりになった福祉センターから豊田市駅までのワンコイン乗車のバスに同乗していました。
挨拶もせずに申し訳ありませんでした。

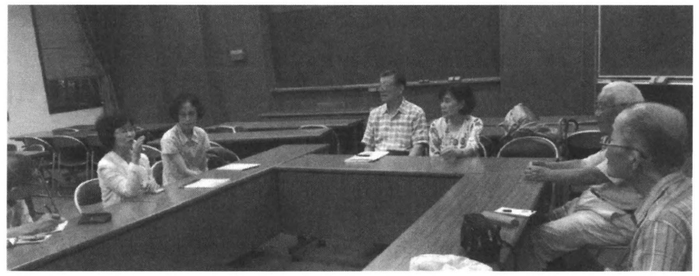


第２回　おしゃべり広場　報告

事務局

日　時：　７月 26 日（第４・火）　13：00～15：00
参加者：　12 名　内訳：　患者　６名　家族　６名

あいにくの雨だった。しかし、図書館に来てみると、玄関前や公園には人が一杯でビックリ。噂の＜ポケモン GO＞の影響である。鶴舞公園はポケモン GO にとって聖地だそうだ。駐車場の確保などこの先の、集会が思いやられる。
出席者は、雨のために少人数であった。６月の一日交遊会でお会いした方が、別人のような動きだったことから、薬の＜効くまでの時間＞<効いている間の時間＞＜飲んでいる薬＞などが話題となり、話が展開した。患者のお姉さんが代理で出席されておられたが、なかなか薬の話についていくことは難しく、持参した「パーキンソン病の薬の本」（武田篤監修　アルタ出版）の紹介をし、患者も家族も勉強が大事であり、医療講演会（小牧）の案内をする。何人かとお話をされ、いろいろ情報収集ができたのは何よりだった。おしゃべり広場は、ここを入口にして、学習ができたり、患者・家族のつながりができて広がっていけば良いと考えている。会場の関係で、開催日がなかなか固定できないが、別なサイクルになるのも、また良しとして運営を続けて行きたいと思う。ぜひご参加ください。



広告一覧

①協和発酵キリン（株）……32 ページ
②大塚製薬（株）……36
③グラクソ・スミスクライン(株)……36
④大日本住友製薬……38
⑤服部神経内科本町クリニック……38
⑥（有）メディカル在宅マッサージセンター 41
⑦日本メドトロニック（株）……46
⑧（有）一粒社……46
⑨エフピー（株）……52
⑩アッヴィ合同会社……61

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/ 15　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。

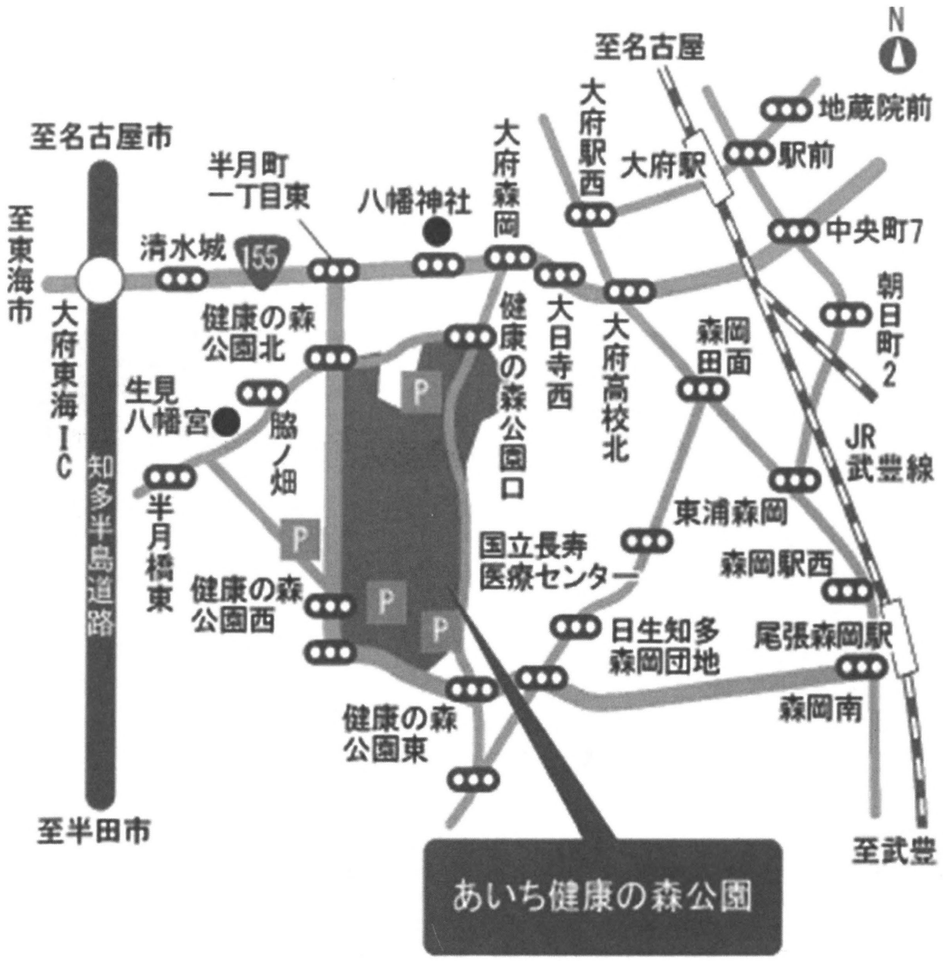
◎申し込み：　下記宛にハガキ（Fax 可）でお申し込みください。

・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－



平成28年度　6回の常設を目指して　おしゃべり広場　　事務局

第4回　おしゃべり広場

期　日：　平成28年11月22日（火曜日）　10：00～12：00

【開催日が予定の最終火曜日でなく、午前中です。ご注意下さい。】

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。

その他：　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。
お待ちしています。

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にお願いいたします。

【会員の動向】

9 月 15 日現在の会員数は、7 月 15 日現在の 281 名に入会者 8 名、退会者 2 名の 287 名。

【会活動】

07 月 26 日(火)　第 2 回おしゃべり広場（鶴舞中央図書館会議室）
07 月 30 日(土)　第 2 回医療講演会（豊田市）開催
08 月 06 日(土)　愛難連理事会（遠藤理事）
08 月 07 日(日)　定例運営会議（会報 89 号発送）（東海市民交流センター会議室）
08 月 09 日(火)　101 回音楽療法（名大病院ナディック）
09 月 03 日(土)　定例運営会議（東海市民交流センター会議室）
09 月 13 日(火)　102 回音楽療法（名大病院ナディック）

【ご案内とお願い】

○愛難連では、今年度から、愛難連及び参加団体の＜自主財源作り＞の事業として販売事業を始めました。友の会としては夏の＜そうめん販売＞に協力して、10,000 円の自主財源ができました。ただ、時間的な余裕がなく、会報での周知ができませんでしたので、役員会だけにお願いしました。今回は、時間にゆとりがありますので、＜会報付録＞として、***「島原手延べうどん」販売***の書類を同送させていただきますので、多数の方にご協力下さいますようにお願い申し上げます。

○友の会顧問で、ご支援・ご助力いただいています名古屋大学医学部の平山正昭先生の、***＜調査協力のお願い＞***の文書を同封いたします（会報 90 号の平山先生投稿参照）。

○全国パーキンソン病友の会から

40 周年記念アンケート実施要項：全国本部では結成 40 周年記念行事として、10 年ごとに実施している患者実態調査を今回も実施し、政策提言につなげるようにしたいと考えています。特に今回は新難病法が施行されて初めての本格的な調査でもあり、全会員を通じた大掛かりな調査を通じてパーキンソン病の医療に関する実状と問題点、会員の声を掌握し、今後の政策提言につなげていくことを主な目的に実施します。

アンケート用紙　を会報 90 号に同封いたします。ご協力お願いいたします。

【運営会議のお知らせ】

○運営会議（東海市民交流センター会議室）
11 月 12 日（第２・土）　10：00～12：00
12 月 10 日（第２・土）　10：00～12：00（会報 91 号発送・2016 年最後の会合）

【グラクソ・スミスクライン社主催セミナー】

●パーキンソン病と脳・神経の病気を知るセミナーin 名古屋 ●

日時：11 月 23 日（水・祝）13：00～15：00

場所：レセプションハウス名古屋通信会館（〒451-0046 名古屋市西区牛島町 5-6）

「司会・脳についての話」・・・名古屋大学 祖父江先生

講演①「パーキンソン病治療（内科治療）について」　・・・名古屋大学 平山先生

講演②「パーキンソン病治療（非薬物治療）について」　・・・名古屋大学 渡辺先生

講演③「パーキンソン病治療の今後について」　・・・名古屋大学 勝野先生

福祉講座 13　介護保険について　(8)

事務局

※※※※　予定を変更して最近の「介護保険」の動きについてです。①介護保険にも医療保険における高額医療費負担の「上限額」と同様の「高額介護サービス費」があり、その負担上限額をアップする案が検討されています。　②「福祉用具」のレンタル料は、1割か2割となっていますが、原則自己負担化する、段差解消など住宅改修費援助の縮小が検討されています。これらの案に大きな憤りを覚えるとともに、力を合せて反対をしていく必要があると考え、新聞報道をそのままご紹介いたします。　※※※※

中国新聞　2016年(平成28年)8月20日(

介護保険 負担上限アップ

厚労省検討　一定収入世帯 月7000円

厚生労働省は十九日、介護保険制度で月ごとのサービス利用料が高額になった場合に設けられている自己負担額の上限を、一部引き上げる検討に入った。年金などで一定の収入がある世帯が対象。高齢化で保険財政は苦しくなっており、年間数十億円の支出抑制を見込む。

同日開いた社会保障審議会の部会で本格的な議論を始めた。引き上げられた場合、対象の世帯では介護サービスを多く利用したときの負担が月七千円程度増えることになる。

部会では介護サービス利用時の自己負担割合（原則一割）も検討。昨年八月から、一定以上の所得がある人は二割負担となっているが、六十五～七十四歳について対象をさらに広げるかが焦点となる。

自己負担額に上限を設ける制度は「高額介護サービス費」と呼ばれ、一カ月のサービス利用料が高額になると、負担が重くなりすぎないよう一定額を超えた部分を払い戻す仕組み。上限額は所得に応じて決まる。

医療保険でも同様の制度があり、医療と介護で上限額はほぼそろっている。ただ住民税が課税されている世帯のうち、現役世代並みの収入があるケースを除いた世帯の上限額は、医療が月四万四千四百円なのに対し、介護は三万七千二百円と低くなっている。このため「医療と同水準にすべきだ」との指摘がある。

今年三月には、この世帯グループで自己負担額が上限に達し、制度を利用した例が約二十二万件あった。

このほか部会では、四十～六十四歳が支払う保険料の計算方法に、収入に応じた「総報酬割」と呼ばれる仕組みを導入することについても議論。現在は健康保険組合などの加入者数で頭割りにしており、賛否両論が出た。

高額介護サービス費　介護保険制度で、月々のサービス利用の自己負担（1割か2割）が重くなりすぎないよう、上限を設けて超えた分を払い戻す制度。サービス利用量が増える要介護度の高い人が対象になることが多い。上限額は所得によって異なる。医療にも同様の「高額療養費制度」がある。

社会保障審議会　社会保障制度や人口問題に関する重要な事項を調査、審議する厚生労働相の諮問機関。具体的な議論は、医療、年金、児童、障害者など分野ごとに設置される部会で行われる。有識者や各種団体の代表者が委員に任命される。介護保険部会は現在、3年に1度の制度見直しに向け議論しており、年内に意見を取りまとめる。

総報酬割に賛否

十九日の社会保障審議会介護保険部会では、大企業の従業員や公務員の保険料負担が増える「総報酬割」の導入にも本格的な検討が始まった。経済団体などが「現役世代の負担増につながる」と強く反対する一方、「所得に応じて負担を公平化すべきだ」との肯定的な意見も出て賛否が割れた。

四十～六十四歳の介護保険料は企業と従業員が原則折半する。

現在は健康保険組合などの加入者数に応じた頭割りにしており、相対的に所得が低い中小企業社員の負担が重い。総報酬割は所得水準に応じて負担割合を決める仕組みだ。

安倍政権は、賃上げなど現役世代の所得拡大による経済の好循環を目指している。総報酬割の導入で経団連は「賃上げするほど社会保険料の負担が増え、可処分所得が下がる。タイミングが悪い」と批判。日本商工会議所も「賃上げ意欲をそぐ」と強調した。

一方、有識者の委員などからは「所得が少ない現役世代は負担が軽減される」「医療保険制度も総報酬割にしているので妥当だ」との声が上がった。

中国新聞　8月19日(金曜日)　(第3種郵便物認可)

用具レンタル費、生活援助…

削られる介護サービス

核心

厚生労働省は、三年に一度の介護保険サービスの見直しに向けた議論を始めた。焦点は、介護の必要度が低い利用者向けのサービスを削るかどうか。二〇〇〇年に介護保険制度がスタートして十六年。高齢化による費用の増大を理由に、サービスを縮小したい政府の姿勢が鮮明になっている。

（政治部・鈴木穣、中根政人）

■抑制

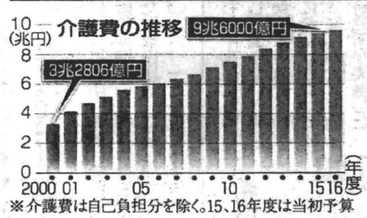
「福祉用具のレンタル費用は年二千七百億円で、毎年二百億円増えている。一定額を超えたら自己負担を求める抑制策も必要だ」

厚労省審議会は七月二十日、介護保険制度の見直しを議題にした会合を開催。福祉用具のレンタル費用に関し、利用者の自己負担を増やすべきとの意見が複数の委員から出た。

福祉用具は、外出時に使用する車いすや体を持ち上げるリフトなどで、一割か二割の自己負担でレンタルできる。要支援者、要介護者の間で広く利用されており、自立を支える重要なサービスだ。

抑制論に対し、介護施設団体の委員は「福祉用具による自立支援は介護保険の理念に合っている」と主張。介護現場を担う団体の委員からは「（団体の）アンケートで80％の人が反対している」と訴えた。

政府方針により、議論は抑制を前提に進む見通しだが、検討課題は福祉用具に限らない。「軽度者」と呼ばれる要介護1、2の人向けの食事づくりや掃除といった生活援助の縮小、段差解消など住宅改修費援助の縮小など多岐にわたる。



※介護費は自己負担分を除く。15、16年度は当初予算

介護保険制度に関する主な見直し案

論点	問題点
▶軽度者の車いすやリフト、ベッドなど福祉用具レンタル料の支援縮減	▶高齢者の在宅での目立した生活を妨げ、要介護度の「重度化」を招く懸念
▶軽度者の自宅に手すりを設置したり、段差を解消するなど住宅改修費の支援削減	▶ヘルパーなどに頼んでいた介護を家族が担うことで、「介護離職」を助長する恐れ
▶要介護1・2向けの訪問介護サービスのうち、掃除や調理、洗濯、買い物などの「生活援助」縮減	▶高齢者が住み慣れた地域・自宅で生活できる「地域包括ケア」の政策と矛盾
▶利用料自己負担「2割」の対象拡大	▶高齢者のさらなる負担増
▶保険料の支払い開始年齢の「40歳」からの引き下げ	▶現役世代の負担増

家族負担増「離職ゼロに逆行」

政府はこれまでもサービスの削減や負担増を実施してきた。昨年四月から、要支援者向けの訪問介護や通所介護を保険から外し、市町村の事業へ移行を開始。特別養護老人ホームへの新規入所も、原則要介護3以上の高齢者に限定した。自己負担は昨年八月から、一定以上の所得がある人は一割から二割に引き上げた。

■財源

厚労省はサービス削減を検討する理由に、高齢化で介護費用が増大し続けていることを挙げる。保険から支出される介護費は年間十兆円で、人口の多い「団塊の世代」が七十五歳以上を迎える二五年度には年間二十兆円近くに膨らむと推計。六十五歳以上の保険料も徐々に上昇し、全国平均で今の月額約五千五百円から、二五年度には八千円を超えると見込む。

削減の対象が軽度者中心なのは、財源を介護の必要度が高い中重度者に振り向けたいとの考えからだ。

二〇一二年に自民、公明、旧民主の三党が合意した「社会保障と税の一体改革」は、消費税増税とセットで介護費の「適正化」を検討すると定めた。政府は昨年六月に閣議決定した「骨太の方針」で、軽度者向けなどのサービス見直しを明記。同十二月の経済財政諮問会議では今年末に結論を出し、来年の通常国会に関連法案を提出する方針を盛り込んだ。一八年度からの実施を目標にしている。

だが、消費税の再増税は先送り。「セット」である増税の財源を使った制度の充実は見通せない。

淑徳大の結城康博教授（社会保障論）はサービス削減について「高齢者の生活の自立を妨げて要介護度の重度化を進め、将来的にかえって介護費を増大させかねない。サービスを利用できなくなることは、家族の介護負担を高めることにつながり、安倍政権が掲げる『介護離職ゼロ』にも逆行する」と指摘する。

厚労省審議会の次回会合は十九日に開かれる。

「弱い者いじめ」「介護現場見て」

本紙記事に反響

福祉の充実に使うと言っていたお金はどこへ―。要介護度の軽い人たちを対象に、福祉用具レンタルを原則自己負担化するとの政府案。利用者から悲鳴が上がっていると3日の本紙朝刊生活面が伝えたところ、読者らから反響が相次いだ。　（白鳥龍也）

記事では、車いすや段差解消用のリフトを月五千五百円（一割）の負担で利用する高齢男性の例を紹介した。

東京都八王子市の七十代女性からは本紙に「レンタル代が十倍になったら（年額）六十万円を超える。老後が心配」と、電話で意見が寄せられた。

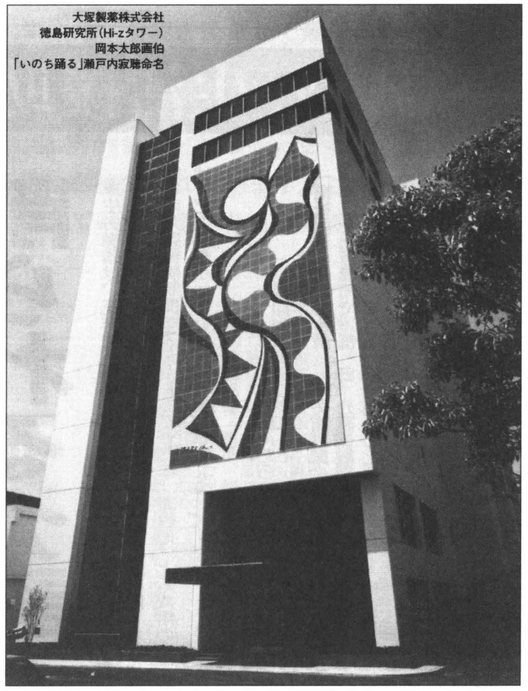
「高齢者の甘え」とする声もあったが「（政府は）弱い者いじめばかり」「（弱者切り捨ての）この状態なのに『一億総活躍社会』を推し進めるって」と批判が多かった。

「通院や外出、日常生活に著しい支障が出る。状態が悪化し寝たきりとかになってしまいそう」など政策効果を疑問視する声も。

「軽度者」への用具貸与のため、政府が介護保険から給付しているのはことし二月分で九十五億円。介護保険全体の1・4％にすぎない。

脳出血で左半身まひとなったが、車いすと介護タクシーで片道一時間の通院や買い物もこなす盛岡市の内村タヱさん(※)＝要介護2＝は「車いすは体の一部。全額負担になったら家さこもって暗くなってなくちゃいけないんだべなと思って決めて」と訴える。

※心



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

gsk

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

図書紹介　（13）

事務局

書名：JPA の仲間
（日本難病・疾病団体協議会会報　JPA 結成 10 周年記念号 2016/3 ）

書名：戦後 70 年　患者運動、障害者運動のあゆみとこれから

発行：日本難病・疾病団体協議会（JPA）

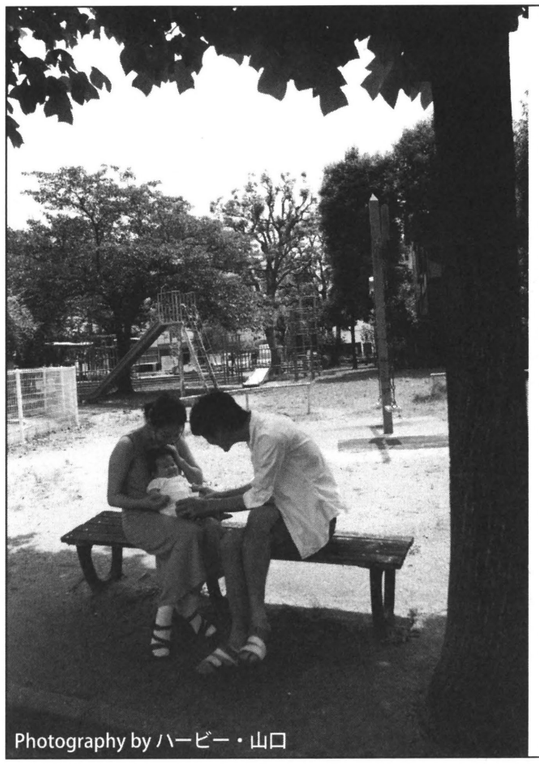
全国パーキンソン病友の会に入会されると、自動的に、「全国パーキンソン病友の会」と「愛知県難病団体連合会（愛難連）」に入会することになります。ご説明していますが、なかなか関心が持てないかも知れません。「全国パーキンソン病友の会(JPDA)」・「愛難連」は、日本難病・疾病団体協議会（JPA）に加盟して活動しています。昨年 1 月に施行された難病新法は、この患者団体の活動が大きく働いた成果でした。

戦後 70 年、障害者運動は、大量の障害者を生み出した戦争の後で、いち早く取り組まれますが、患者運動が本格的になるのは、高度経済成長の陰に取り残された部分に目が行くようになり、それに医療の進歩が交わってからでした。

1972 年　全国難病団体連絡協議会（全難連）結成
1974 年　「地域難病連全国交流会」設置
1975 年　全国患者団体連絡協議会（全患連）結成
1978 年　「ゆたかな医療と福祉をめざす全国患者・家族団体連絡会」結成
（全難連、交流会、全患連が中心に全国の患者団体が結集）
1986 年　「日本患者・家族団体協議会（JPC）」結成（全難連を除く 31 団体 10 万人）
2005 年　「日本難病・疾病団体協議会（JPA）」結成（JPC と全難連の合併）

この、JPA 結成の翌年、震撼とする事件が起きました。2006 年 8 月の「平成 18 年度特定疾患対策懇談会」で患者数が 5 万人を超えたことを理由に、「潰瘍性大腸炎」と「パーキンソン病」の医療費公費補助の対象者を絞り込む方針が提案されました。JPA は、JPDA・IBD ネットワークと共に、＜これは、2 疾患だけの問題ではない＞として全組織を挙げての反対運動を展開しました。一方、JPA 非加盟で医療費助成の追加指定を要望する団体の中には、2 疾患の見直しを行わないと今後新規の追加が行われないのではないか、といった懸念があり、患者団体同士の対立を生みかねない難しい展開がありましたが、それを乗り越えて医療費助成が継続されました。先輩たちに感謝です。

患者会活動には、①自分の病気を正しく科学的に把握する　②病気に負けないようにお互いに励まし合う　③よりよい療養環境をつくるために社会に働きかける「三つの役割」があります。特に、③にかかわる患者運動の過去の歩みを学び、これからの歩みに生かして行きたいものです。



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

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

人事を尽して天命を待つ　　緑区　　山尾　武史

私は長く生かされております。この人生に悔いばかりで、寂しい、悲しい思いでいっぱいです。しかし、まだ世に生をいただいているからには一つでも多く、自分以外の人に役立つことをしたいと思っています。“自分のことも満足に出来ないのに、偉そうなことを言うな”と言われそうですが人さまに喜んでもらえる自分になるよう頑張っています。しかし、なかなか思うようにならず苦しんでもいます。“しかたないわなー”と思ってもいます。人間だもの賢者のような顔をしていてもしょせん人並みの人間だと思うのです。だが、一つでも人さまに喜んでもらえることがしたい、と思うこの頃です。

苦しむのは患者さんばかりではありません。常に人助けをできるように思っている者も同じです。偉そうなことを言っている自分が恥ずかしい気もします。しかし、このような気持ちを持っていることは間に合うときもあるだろうと思い、人事を尽して天命を待つことにすれば多くの方が人のために頑張れると思います。

患者さんも自分自身の健康状態なり、苦悩を話していただくような気持になって欲しいと思います。世の中は自分自身の思うようにはならないと思いますが、成せば成る、ならないのは成さない行動を起こしているからと思います。自分が頑張るより仕方がないと思います。文面を読む気力、気持ちのない人には介護・介助する方が話しかけ、自力を出すよう仕向けてあげて欲しいと私は思います。勝手な事ばかり書きたてていますが頑張って、頑張って天命を待つことでしょう。そう行動を起こせば天より好条件が贈られることでしょう。常に前向きな行動と笑顔の輪を作るのを誰もが待っていることを忘れず、笑顔、笑顔の毎日を楽しみに、笑顔の先には希望が待っています。少しでも前進することは楽しみが近づいて来ることですよね。楽しい夢を持ちましょう。

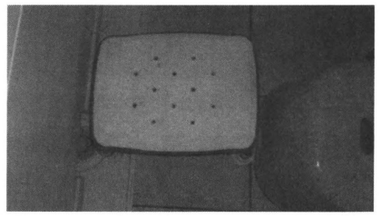
楽しい日々はきっと来ます。何事にもめげず、皆さんと手に手を取り合い、笑って楽しい花道を進みましょう。どんなことも心持次第です。夢じゃなくて現実に楽しみ、希望をもって日々を送りましょう。頑張れ！！　苦しさは自分だけじゃない。

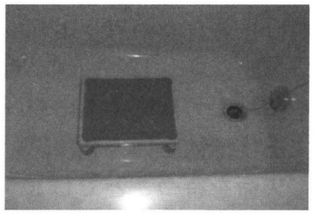
こんなん　使ってま～す　(7)

緑区　　原田　美智子・良實　　その４

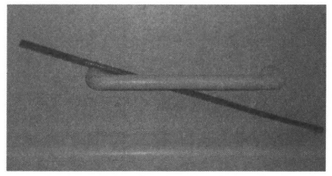
病名診断がされた平成20年から、5年目に入った頃から動きが少しずつ悪くなって来ました。医療講演会などで、＜レボドバを飲み始めて数年すると、薬の効きが悪いようになってきたと感じます。ハネムーン時期の終わりに近づき、ＯＮ、ＯＦＦがはっきりして来ます。＞と、話を聞いていましたが、あまり想像もできませんでした。薬について言えば、最初は、薬が効いているかどうかさえ、あまり自覚もできませんでした。動けているのが当たり前で、動けているから薬が効いている、とはなかなか思えませんでした。しかし、この頃から、動きが悪くなるとともに、＜薬が切れる感覚＞がわかるようになって来ました。今は、もうすぐ動けない＜切れる感覚＞も、もう動ける＜効いてきた＞こともはっきりわかるようになっています。これが、ＯＮ／ＯＦＦなのですね。

5年目のこの頃から、不自由になってきたのが入浴です。洗い場から、浴槽への出入りがしにくくなってきました。25年の4月に浴槽台を購入して洗い場に置きました。浴槽台に立って、跨いで、浴槽に入るようにしました。出る時も、浴槽から一旦、浴槽台に立つようにしていましたが、次には、浴槽台に立って入るのはできるが、浴槽から、出るのが難しくなってきました。風呂に入る時間は夕食後の就寝前ということで、朝から夕方の活動時間に動きやすいように薬を飲んでいますので、9時頃からの入浴は動きが悪い時間になるのはやむを得ない状況でもあります。そんなことで、浴槽の中にも、小さな浴槽台を入れることにしました。

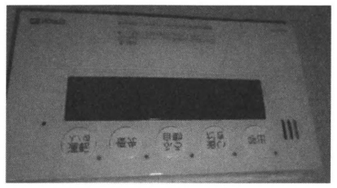




浴槽台が入ったので、中が狭くなり浴槽の中で体を回転し出られる体制になることも、徐々にしにくくなって、介助が必要になってきました。浴槽から出るのには、夫に、体を持ち上げて浴槽の縁に座らせもらい、コールボタンの横の手すりを掴んで浴槽台に立ってから跨いで出るという方法になりました。その後、アゴニストをニュープロパッチに変更して、不自由ながらも動ける時間が長くなり、狭い浴槽の中でも姿勢を変えられるようになりましたが、不調な時には夫に浴室に来てもらわなければなりません。そのために使っているのが次のものです。



【煤竹】



【操作盤の「呼出」ボタン】

【コールボタン】

浴槽に座っていると、呼出しボタン（左壁）も、コールボタン（右壁）も届きません。煤竹を使って押します。「呼出」ボタンは押すと＜ビュワ～ン　ビュワ～ン　お風呂で呼んでいます＞、コールボタンは＜ピッーピッーピッー　お風呂に来てください＞と案内をしてくれ、大変助けられています。入浴は在宅生活の中で大きな課題を持っています。

卓球塾を一緒につくりませんか？　一宮市　加藤　真智子

4，5年前この病には運動療法がとてもよいと聞いて徳島病院にリハビリ入院したことがある。5週間の間、PTの先生の計らいで会議用の机を3つ並べ、その上にゴム紐を張った卓球台を作ってもらい、毎日暇さえあれば同室の方と卓球をしていた。退院が近づくほどに“ずっと続けてね”といぶかしく思うほど言われた。帰ってから3年くらい病にふれず教室などに行っているうちはよかったけれど、自分が病気を罹患していることを告げると、仲間に入れてくれるところはなかった。障害者スポーツセンターも勿論あるにはあるが、あまりに遠くて通うのが億劫で・・・あのくどいほどの声掛けはこういう意味だったんだ。進行性で日内変動が激しい病を持って、新しくスポーツを始めたり継続するのは至難の業だ。でもやっぱり面白い。白い球を追いかけて上手く打ち返せた時の爽快感は薬1錠分の薬効より身体にいいような気がする。今、私は健常の友人や夫に付き合ってもらい月に2，3度何とかやっているが、今回思い切って声を上げ仲間を募りたいと思います。患者でもご家族の方でも友人の方でもどなたでも結構です。そして初めての方でも子供のころに部活でやっていた方も大歓迎です。熟練者の方がボランティアで私どもに教えていただけたりしたらこんなに嬉しいことはありません。取り敢えず一度やってみませんか・・場所は名駅に近いスポーツセンターか一宮市のスポーツ文化センターを考えています。

宜しくお願いします。

連絡先は下記です。

電話＆FAX　　0586-78-8535

メールアドレス　toma-0430@tg.commufa.jo

加藤真智子

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　名古屋市中村区畑江通8-18-1　UV岩塚ビル

出会いは文化なり　　春日井市　**遠藤　広治**

私の信じている格言の中に「出会いは文化なり」と言う言葉があります。かつて森村誠一も言っていましたが、これは新しい出会いがないと新しい文化が生まれないというものです。昔の仲間とばかり付き合うのではなく、例えば異性の文化も大切です。女性の考え方や食事の仕方、ファッション等でありまして、特に60代になった人間には大切なものの一つのようです。そのような観点から最近一つの出会いがありました。それは「慢性疾患セルフマネジメントプログラム・ワークショップ」に参加したことです。このセミナーはNPO法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会が主催し、毎週日曜日、2時間半、全6回の講座で、毎年各地域で行われ、既に2005年以来2千名近くの人が受講しています。受講する人は患者だけではなく家族、医療従事者等もＯＫです。

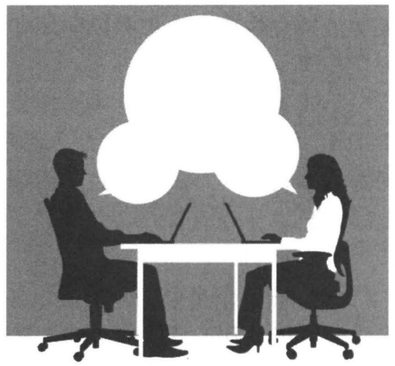
ここでは、慢性疾患を持つ人が病気とうまく付き合いながら日々を快適に過ごす方法を6つのテーマについて学びます。テーマは、①自分の感情に対応する　②日常的に運動する　③クスリを正しく使う　④周りの人と良い関係を作る　⑤適切な食生活をする　⑥治療についてよく理解する、です。参加した人の中にはリピーターも多く、8割以上の人が「仲間と出会ったことによる心強さを得られた」「できない事よりできる事に目が向くようになった」「気持ちが楽になったという感覚を得られた」などと肯定的な感想を受講後に寄せているようです。
今回私が参加したワークショップは、名古屋市の中京病院で行われ、参加者が4名(30代・40代・50代の女性が1名ずつと60代男性が1名)と少ないにもかかわらず、特別の計らいで(規定では参加者は8名以上)開催されました。分かりやすく言えば、リーダーを含め私以外は全員女性だったと言うことです。そこで上記6つのテーマについて問題解決法の道具箱にたくさんの引き出しを作って帰る事が出来ました。

新しい文化の一つ目は、メンバーの当事者としての発言力です。
ワークショップメンバーは認定リーダーが2名と参加者の4名でしたが、全員が患者で現在慢性疾患を患っており、セミナー進行中に血糖値が下がったためしばしお休みとか痛みがひどくて緊急入院のため参加できなくなったとか患者としての当事者事情がありました。そのためか、彼女たちの発言力が私と比べ重みがあるように感じました。私もパーキンソン病を患うものとして、現状を率直に説明したものの、いわゆる当事者意識や当事者事情に差があったように思われました。同じ日本語でもいわゆる言葉遣いによって、ずいぶん説得力が違ってくる事を学んだような気がしました。

新しい文化の2つ目は、上記④の解決法についてです。
「このしんどい気持ちを誰もわかってくれない」と、もどかしくてイライラした気分になることはよくある事です。このような自分の気持ちを他の人によく理解してもらう方法があれば救われるというものです。そこで解決法の一つとして、≪良いコミュニケーションをとるために、「私メッセージ」を使って自分の状況や気持を伝える≫方法を学びました。

では**【私メッセージ】**とは何でしょう。実は簡単なことなのです。それは、
・**「私(自分)」を主語にして、自分の状況や気持ちを伝える言い方**です。
・その結果、相手を責めずに落ち着いて伝えることができ、隠れていた本当の問題について話し合う事が出来るようになります。
・具体的な話し方として
　・「私は、(・・です/・・と思います)」等
　・「～してくれると、私は(嬉しい/ありがたい/・・と思います)等
　・「～なことが起こったら、私は(心配になる/・・と思います)等　・・となります
これに対し問題の多い**【あなたメッセージ】**と比べてみましょう。これは、
・**「あなた(相手)」を主語にして相手を責める言い方**です。
・その結果、相手を怒らせて、会話が終わってしまうことが多くなり、掘り下げたコミュニケーションをとりにくくなります。
・具体的には、
　・「(どうせ/なんで)あなたは～」等
　・「あなたは(いつも～)」等　・・というものです。
まさに「目から鱗」、大発見です。新しい文化です。

さあ次は実践です。日頃は、つい**「あなたメッセージ」**になっていませんか。今日から、早速**「私メッセージ」**を使ってコミュニケーションをとってみましょう。きっとうまくいきますよ。・・・何ですか、そんなもの使わなくてもウチはうまくいっている、て？。　そりゃあ、失礼しました。
日常生活でのちょっとした出会いによって、今までの考え方に化学反応を起こさせてできる不思議なものそれが新しい文化です。
まさに**「出会いは文化なり」**、あなたもそう思いませんか。
（ワークショップに関心のある方は、詳しくは当協会のHPをご覧ください。）
【http://www.jcdsm.org/】



悼・山尾佐知子さん　越澤　博

9月7日、また一人天国に召されました。古い役員さんが少なくなりました。故丹羽会長を支えて愛知の友の会を盛り上げてきた山尾佐知子さんです。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。数日前、ご主人の武史さんが私の所に来られて、介護施設でなく、また病院へ入院させようかなどと話していかれたとこでした。

佐知子さんが居られると役員会の空気が和み貴重な存在でした。吉野の出身、京都で青春時代を過ごされたそうです。細かなところまで、よく気づかれて役員会へ行くのが楽しみでした。幾つか思い出を語り、佐知子さんを偲ぶことにいたします。

北区の福祉会館で総会を開くようになったとき、佐知子さんは出席者全員に抹茶の接待をしようと言われ、ご主人、娘さん始め、奈良からお師匠さんまで来ていただき実行されました。集まった会員一同大喜びでした。お菓子と抹茶、今も味が残っています。一年だけでなく数年間、接待が続きました。

名古屋で全国大会をやった時も丹羽会長を助け尽力されました。事務所に布団や生活用品を運び込み、遠くからの参加者に便宜をはかってくださいました。大会を盛り立ててくださいました。友の会の行事にも積極的に参加され、明るく振舞われていました。

ご家族はどのように感じておられたか葬儀の栞をみてみます。明るくて話し好きでした。名古屋に居を構えてからも、家では関西弁でしたが、その明るい性格で名古屋にもすっかりなじんでいたものです。母は若い頃から和裁が得意で自分や孫の洋服をたくさん作っていました。針仕事をしていた姿が今も眼にうかびます。20年前ぐらいから父と一緒にカラオケに出かけるようになりました。あまり家でじっとしていることはなかったように思います。

昔から歌が大好きで、美空ひばりの歌をよく口ずさんでいました。孫が遊びにくると、家のカラオケセットで一緒に歌を楽しんでいたものです。「私は歌手になりたかったけど、なれへんかった。孫が歌手になってくれたらええのにな」と呟いていました。母の張のある歌声は私達の耳にしっかりと残っています。

元気な佐知子さんでしたがここ4，5年、病が重くなり入退院を繰り返されていました。新しい会員の方はご存知ないかもしれませんが友の会で活躍されたお一人です。ここに心からご冥福をお祈り申し上げます。

山尾佐知子さん、昭和13年2月20日、奈良県橿原市生、３６年結婚。子供３人、孫６人、曾孫１人に恵まれる。平成２８年９月７日逝去。満７８歳。

図書紹介・千の風になって　越澤　博

１０年ほど前に発行された本ですが、心打たれたものですからご紹介します。先日、定期検診で南生協病院に行ったとき、待ち時間があったので、図書室を覗きまして、この本に出会いました。「千の風になって」副題が「ちひろの空」となっています。音楽療法で皆さんと一緒に歌ったことを思いつつ手にとり読みました。

この「千の風になって」のもともとは作者不詳の英語の詩を新井満（あらいまん）が日本語訳にし、作曲したのだそうです。新井満は作家、作詩作曲家、写真家、環境ビデオのプロデューサーなど多方面で活躍されています。作家として「尋ね人の時間」で芥川賞受賞をされています。2003年11月に写真詩集「千の風になって」と、それに曲をつけ、自ら歌唱したＣＤを発売しています。この本は2006年８月に発売されています。いわさきちひろの絵に、この千の風になっての詩をつけた６０ページほどの冊子です。ちひろの絵は皆さんもご承知のように可愛らしい少女の絵が印象に残っています。ぶどうを持つ少女が表紙を飾っています。特に後半の「あとがき」にかえて文章が素晴らしいです。

私のお墓の前で　泣かないでください　そこに私はいません
眠ってなんかいません　千の風に　千の風になって
あの大きな空を　吹きわたっています

秋には光になって　畑にふりそそぐ　冬はダイヤのように
きらめく雪になる　朝は鳥になって　あなたを目覚めさせる
夜は星になって　あなたを見守る

私のお墓の前で　泣かないでください　そこに私はいません
死んでなんかいません　千の風に　千の風になって
あの大きな空を　吹きわたっています

千の風に　千の風になって　あの　大きな空を　吹ききわたっています

あの　大きな空を　吹きわたっています

現在、ちひろさんの息子さん（ちひろの絵のモデル）が安曇野でちひろ美術館を経営しているそうです。ちひろの作品を９３００点以上も収蔵しているようです。

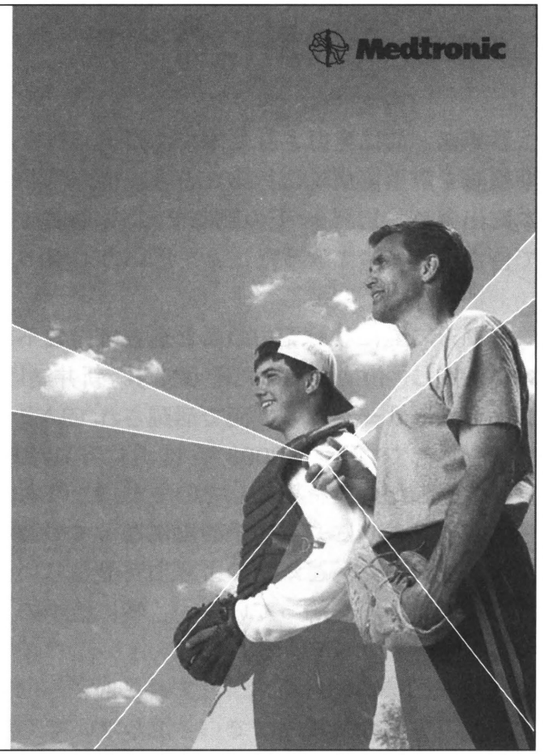
題　名　千の風になって　ちひろの空
出版社　講談社　1000円（税別）

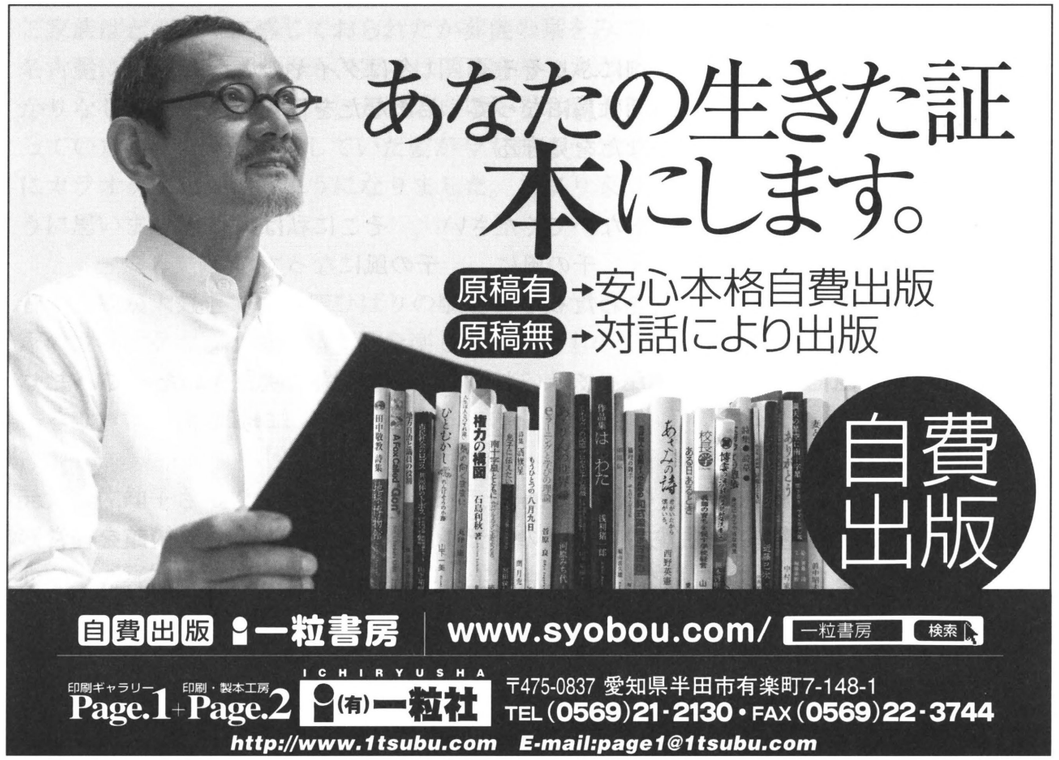
明日の笑顔を

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
TEL 03-6430-2016
http://www.medtronic.co.jp





祝・会報９０号　　越澤　博

皆様の温かいご協力により、友の会会報・９０号の発行となりました。心からお祝い申しあげます。先生方のご指導、会員皆さんの体験記等充実した会報となりました。中心となる編集者のご努力に敬意を表します。現在の編集者・大津ご夫妻、木村会長、原田事務局長になってから３０回目の発行（全体の三分の一になります）。手際のよい編集に感心しております。会員はもとより県外の方からも好評をいただいております。

創刊は平成１２年１２月、当時、会長補佐であった故丹羽浩介さんが中心となり発行の運びとなりました。創刊号から見守ってきた一人として感慨深いものがあります。７０号発行の折に創刊号から７０号まで読み直して感想を記しましたが丹羽さんの一言が忘れられません。『よく耳にする言葉だが、病気と闘うという。しかし、私は病気と闘わない。また、共生するともいうが、共生もしない。では、何か。私は病気と一体なのである。病気を意識しないでありのまま受け入れて暮らすことと思っている。このように思えるようになって、心の自由をうることができた』。丹羽さん、発病以来１６年目の言です。当時の祖父江教授とのお話でも丹羽さん『目標を見つけて未来に生きるということで、パーキンソン病というのは相当治るのです』。これに対して教授『それは素晴らしい』。

１８号（１７年３月発行）から定期的に隔月発行としました。この年より総会時の会場を北区の名古屋市総合社会福祉会館にして現在に至っております。使用料無料が魅力でした。また、この時から友の会の行事を定例化して現在に及んでいます。２８号から現在のように偶数月発行となりました。この年（１８年１２月）、特定疾患に関わる医療費補助打ち切りに反対し名鉄ﾃﾞﾊﾟｰﾄ正面入り口で街頭署名運動を実施しました。

３２号、３３号、３４号は、名古屋で開催した全国大会の記録でした。４０号は丹羽さんの追悼号となりました、４１号から故大道会長のお友達により現在の表紙（ＡＴＭのデザイン）に変りました。４３号から平山先生のご厚意により製薬会社から広告を頂き収入を増やすことになりました。同時に医療講演会のときお手伝いも引き受けて頂きました。５０号、益田会長就任。６１号（２４年２月発行）から大津さんご夫妻に会報編集をお願いし、今日に至っております。同時に事務局長を原田さんにお願いしました。６９号は友の会３５周年記念号でした。

８２号（２７年４月）、５年間勤められました益田会長に代り、現会長・木村さんが就任されました。同年８月１日、ながいこと使わせていただきました丹羽さん宅事務所をお返ししました。９月５日から東海市大田町後田２０番地の１・東海市民交流センターで役員会を開催することになりました。会議の名称も運営会議と改め、会員の皆様に気軽に参加できるように改めました。原田さんが会場予約に苦労されていますが、今後の友の会発展のため、皆様のご協力を期待しております。ますますのご発展を祈っています。

第23回志津子の似顔絵コーナー　岡崎市　浅井　志津子

音楽療法100回記念の日、隣に座ったＹさんが。何かの話の終わりにさりげなく「私の顔、いつ頃、出てくるの？来るたびに楽しみにしているわよ」って、聞かれました。私にとってうれしい話です。私の描いた似顔絵を待ってくれる人がいる。
でもこの場合、立場によって気にかかる度合いが、一寸違う。
○　描かれた人の立場
○　描く立場
○　どちらともかかわらないで見る立場
当然、Ｙさんは描かれる立場だからカッコよく美人に仕上げたい。本人も、もちろんカッコよく描いてほしい。描かれて嫌がっている人もいるだろうな。等々、考えると又、笑顔の似顔絵コーナーではなく、いろいろ問題を秘めたコーナーだ。と考え込んでしまいそうだ。
「ワーイ」全部ふりとばして前進あるのみ。
さあ、今日もＹさんを誠心誠意描くのみ、努力するしかない。
仲良しのＹさんと一緒に描かせてもらおう。（偶然、両方共Ｙさんになってしまった。）

矢沢昭子さん

結城うた子さん

東京地下鉄ホーム転落事故に思う　岩倉市　増田　民子

人の助け合いはすばらしい。それは名大病院の構内の出来ごと。門から入口までは、車の出入り、人の行き来の激しいところです。我々目の見える者には何の抵抗も感じませんが、視覚障害の方には、周囲の雑音に紛れて、方向が取りづらいかもしれません。
丁度、車道と歩道の境界線のあたりで、杖を頼りに立ち止まって方向を確かめていらしたようです。盲導犬も一緒でした。一声かけてあげようと思っていたら、一足前を歩いていたご婦人が近づいて話しかけられ、帰りらしくて門のほうに案内していかれました。

最近、東京の地下鉄で視覚障害の方が、ホームから転落して亡くなられました。盲導犬はホームに残されて。私は何度も転んでよく分かりますが、人間、身を守る本能なのか、転ぶ瞬間持っていたものすべて投げ出します。だから落ちる時、リード（手綱）を離されたと思います。犬は障害物を避けるだけの仕事だと何かで読んだ記憶があります。この転倒事故をきっかけに地下鉄各駅に危険防止策として、各ホームにホームドア（安全柵）を設置すると良い事は分かっていますがいろいろ問題点が多いようです。
各駅に依ってホームの長さが違うとか、カーブしたホームの駅とか、（この場合は、電車とホームの間がだいぶ空いて危険）また高さもそれぞれ…。また安全に関する必要経費も莫大な額になってきそうで問題点が多いようです。周りに居合わせた人々が危険を感じた場合は単に声掛けだけでは騒音に消されてしまうので、お互いに声を掛けあって欲しいといってみえました。
一般の人々の協力をぜひお願いしたいとのこと。その通りだと思います。

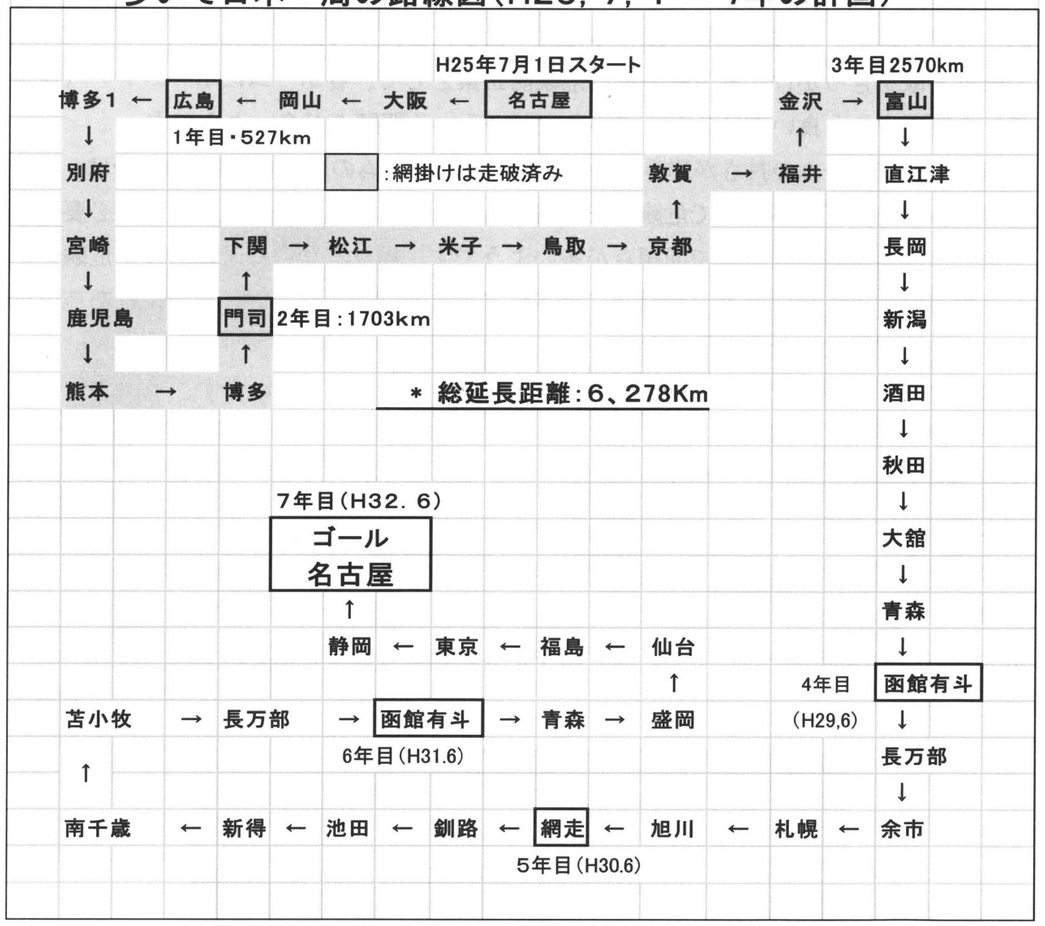
また余計なおせっかいは人格を傷つけることにもなりかねません。その点注意。私も障害を持つ身なので、いろいろな障害を持った方々に勇気をもって手助けして差し上げたいとこの際思いました。私もいつ人様のお世話になるかもしれません。転落事故をきっかけに、いろいろ考えさせられた一件でした。ひとつしかない命。大切な命。こんな事故で終わるのは悲しいことです。弱者にやさしい社会であってほしいものです。

リハビリは楽しく、諦めず！

「歩いて日本一周の計画」、3年目は富山に着いたよ！　緑区　池田　幸夫

何故リハビリに励んでいるのかと言うと：
5年前の脳梗塞で右手と右腰と右足首に後遺症の硬直が残ったことで、終わりの見えないリハビリが始まったのです。
散歩中にカワセミの夫婦やイタチの4匹家族に会えることは大きな励みになるけど、会えるのは良くて月に1回程度。散歩を長続きさせるにはどうするか？
平成25年7月から平成28年6月末日まで万歩計での記録を取っていたことから、紙上で“歩いて日本を一周”してみようと決めました。

歩いて日本一周の路線図（H25，7，1～　7年の計画）



項目	区分	単位	1年目	2年目	3年目	3年間の平均
			25，7－26．6	26．7－27．6	27．7－28．6	25．7－28．6
歩数（歩）	年間歩数	歩数/年	1,650,034	1,691,239	1,675,062	5,016,335
	1月当たり	歩数/月	137,503	140,937	139,589	139,343
	1日当たり	歩数/日	4,521	4,634	4,589	4,581
距離（Km）	年間距離	Km/年	825.0	845.6	837.5	2508
	1月当たり	Km/月	68.8	70.5	69.8	69.7
	1日当たり	Km/日	2.3	2.3	2.3	2.3
	該当地域名		名古屋～広島	広島～門司	門司～富山	名古屋～富山
			（東海道、山陽）	（九州一周）	（山陰道北陸経由）	

歩くことに関して自分の体力はどの程度か？
過去3年間の実績を評価してみると、1年間には１７０万歩で、８５０ｋｍ歩いていて数字の大きさに驚きです。

平成25年7月1日～平成28年6月30日まで3年間の走破実績

年度	期間	想定区間	年間歩数（歩数/年）	一日歩数（歩数/日）	年間距離（ｋｍ/年）
1年目	H25.7－H26.6	名古屋―博多	1,650,034	4,521	825
2年目	H26,7－H27.6	博多―下関（九州一周）	1,691,239	4,634	846
3年目	H27,7－H28,6	下関―富山	1,683,912	4,613	842
3年合計	H25.7－H28,6		5,025,185	4,589	2,513
4年目は？	H28,7－H29,6	富山―函館			

“歩いて日本を一周”の具体的目標の概要

1　ウォーキングコースの概要　；前頁に詳細コース提示
2　想定コースの総距離　：6,252ｋｍ（2,544ｋｍ走破済み）
3　1年間の平均歩行距離　：850ｋｍ/年
4　走破所要年数　：7年間（3年分は走破済み、残りは4年）

最初は病み上がりの影響もあって不安だったけど、実際に1年も経つとびっこを引きながらも結構歩けるもので自信がつきました。

“歩いて日本を一周”の計画がスタート！
目標を達成出来るのは7年後の平成32年6月末だと思うと暗澹たる気持ちになったものです。しかしすでに3年分は終えているので、残りの4年を考えればいいのだと思うと急に気持ちが軽くなって元気が出てきました。

4年後と言えば東京オリンピックと重なるので、是非生きていなければならないと元気が倍になったような気持ちです。

図上の楽しみ

北海道は行ったことが無いので、図上だけでも楽しかったです。網走番外地は最北端と思っていたら最東部だったり、余市と小樽はこんなに近くだったのか、同名の池田駅があったり、旭川や釧路はこんなところにあったのかと発見したり。

狭い日本と言うけれど、実際に訪れた土地はごくわずか。むしろ知らない土地が殆どです。実際の日本一周は無理としても、一度は訪れてみたいところが北海道ですね。今は富山から青森に向けて北上中。来年6月頃に北海道に入る予定です。

患者さんのために
信頼と愛が
いっぱいつまった

藤本製薬グループ

エフピー
株式会社

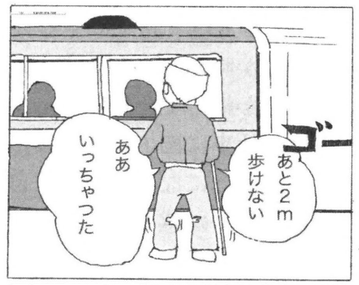
〔お問い合せ先〕
〒580-0011 大阪府松原市西大塚1丁目3番40号
TEL:0120-545-427 FAX:0120-728-093
URL:http://www.fp-pharm.co.jp/

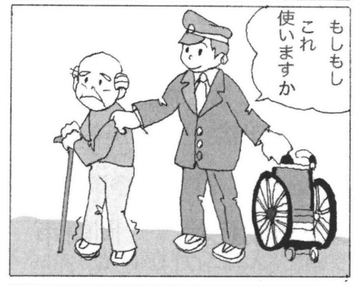
平成24年2月作成

毎日カイチョウ⑨

私の好きな詩「朝の歌」

春日井市　　木村 順一





私は小説をあまり読まない。小説そのものが作り物でホントではないように感じるからです。

好きなのは「詩」です。八木重吉、宮沢賢治、中原中也、三好達治、川崎洋。中也についていえば、彼の詩が好きな人は多い。センチメンタルで涙が出るような、ヒョウキンで祭りの後のような、破れかぶれで演歌のような、詩です。恋愛も長谷川泰子と血肉を削るような愛を展開した。また、子煩悩で幼くして病気で死んだ文也を歌った詩。この詩は私は人前で読めない。涙が溢れるからです。

有名な詩は「汚れつちまった悲しみ」「幾時代かありまして…（サーカス）」「一つのメルヘン」「月夜の浜辺」「思えば遠く来たもんだ…（頑是ない歌）」

などがありますが、私の一番好きな詩は次にあげる「朝の歌」です。

彼のデヴュー作で、彼の魂のごとく清冽です。

天井に　朱きいろいで
　　戸の隙を　洩れいる光
鄙びたる　軍楽の憶ひ
　　手にてなす　なにごともなし

小鳥らの　うたはきこえず
　　空は今日　はなだ色らし
倦じてし　人のこころを
　　諫めする　なにものもなし。
樹脂の香に　朝は悩まし
　　うしなひし　さまざまのゆめ
森並は　風に鳴るかな
ひろごりて　たいらかの空
　　土手づたひ　きえてゆくかな
うつくしき　さまざまな夢

私は、子供のころ板の雨戸のある古い家に住んだことがある。節穴から朝の光が、洩れて、うつらうつら…半ば夢の世界、私は風の鳴る空に溶け込んでいく。失われた夢は二度と戻ることもなく、その夢も空の中に溶け込んでいく。そんなこともあったっけ。最近、昔のことをよく思い浮かべます。思えば遠くきたもんだ…。歳をとったと思います。

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。

梅干し作り　　岡崎市　浅井　志津子

明日は天気が良さそうだとなると、翌日は朝５時からテレビの天気予報を見て、よければ梅干し作りに忙しい。瓶の赤梅酢の中に入っている梅（すでに２回干してあるので今日で３回目。干し上げて完了にする日です。）１０キロほどのものを取り出して、ざるに広げるのでなかなか時間がかかります。これらの仕事は疲れるので、今年で最後かなと思いながら、なんとか続いて今年に至っている。その上、我が家の夫は梅干しが嫌いである。退職する前は、仕事に出ていて、妻が家で何をしていても解らない時は、よかったが、退職して家にいるようになってから、自分の嫌いなものばかり作っている嫁さんが、あまり気に入らないといった感じらしい。でも、私は今年で最後かも、来年はパーキンソン病が進んでできなくなるかも、と思うと止めるわけにはいかない。どうせ作るなら４人の子供と、あの人、この人の分と思っていると１０キロを減らせない。やっと、今年もいつものように漬け「ゆかり」も干して作り上げ、梅ジュースもうれしそうに飲む孫の顔を思い浮かべ、いっぱい作りました。お盆に帰ってきたらと思うと今からワクワクしてきます。「今年もいつもの様に出来ているから、いつでも取りにおいで」の言葉が言いたくて、頑張っています。

２つの運動症状　　岡崎市　浅井　利一

月１回、名大での音楽療法。定期的に開かれる一日交遊会での患者さんの運動症状には２つの症状がみられるように思う。１つは、歩行障害（すくみ足、小刻み歩行、突進現象）２つめは、姿勢異常（腰曲がり、斜め徴候、首下がり）。２つの症状が同時に現われる患者さんはほとんど見られず、すくみ足の症状の方は姿勢がよく、腰曲がりの症状の方にはすくみ足は見られないように思われる。
問題は、なぜこのよう異なる症状が現れるかである。ある本によると大脳の一番奥にある大脳基底核の働きと関係がある。大脳基底核は、体の各部分をスムーズに動かしたり、筋肉の緊張を調節したりする、とある。もちろんドパミンの適切な量とのセットで、機能することは言うまでもない。
ドパミンの量の不足により、大脳基底核が適切に機能しなくなり、２つの症状が現れるのではないだろうか。患者さんにより２つの症状が同時に現れるのではなく、そのどちらが現れる。そのメカニズムを是非知りたいものである。いつもの勝手な推測ではあるが…。

介護・介助　　緑区　山尾　武史

患者の介助ほど気を遣うことはない。介助する自分の思い通りにならないと、カッカして怒りたくもなる。しかい、自分の思い通りにはいかない。“楽しい思いで行動を”と思いながら気持ちを向けているが凡人の私にはなかなかそうはいかない時が多くある。そんな気持ちの時にはどうすれば良いのだろう。自分のことだけでは事が治まらなが・・・
ふと、自分に返り、介助・介護をしながら思うのだが患者は私等介助人以上にハガユイ思いだろうと。病に侵される以前には、まさかこんな思いはなかったろうに・・・そのことを考えると介助・介護することぐらいはと思い直して、心落ち着かせる今日この頃であります。

そのようなことを毎日毎時繰り返しているが、何時になったら卒業できるかなあ・・・少しでも早く、不自由な体であっても、戻ってこないかなあ・・・と思う毎日です。
「車椅子でも」また「手押車にしても」と思い、世話の出来る自分に感謝しながら日々を送っている有様です。車椅子に乗っているのは決して楽しいことではないよね。押す側に立って介護するようになりたいと誰でも思って日々を送っていることでしょう。

肩の上で話し掛けるより向き合って楽しさを語り合いたい思いは誰しもだと思います。しかし世の中は思い通りにはいかないねえ。患者さんも介助・介護する人も同じ思いで頑張りましょう。

「死ぬときは・・・・」　　守山区　大橋　美智子

「死ぬときは・・・・」遺言のような出だしですみません。俳句の話です。

死ぬときは箸置くやうに草の花

私が今一番好きな句です。現在５５才の小川軽舟さんという俳人が４０代に詠んだ句です。出合った瞬間に「いいなあ」と思いました。「ごちそうさまでした」と感謝の気持ちを込め静かに箸を置く、そんな風に人生の幕が下ろせたら、どんなにいいか。

句評によりますと「草の花」という季語にも重要な意味合いがあるとあります。目立たない一人の人間だけれども、死ぬ日まできちんと日々を過ごしていきたいという意識が色濃く表れていると、そして、もし「百合の花」とくればナイフとフォークだろうし、「さくら」であればもっと大きなことをやり遂げなければ釣り合わない。なるほどと思いました。

大袈裟な言い方ですが、何か生き方、死に方の目標ができたような、そんな気がします。こういう句に出会うと、ますます俳句に惹かれてしまうのです。

祖父、父、僕　　岡崎市　近藤　将人

暑い夏が過ぎようとしています。今年はオリンピックイヤー。地球の真裏にある、リオデジャネイロでは、人種や争いを超えた、感動的なスポーツの祭典がありました。日本人の活躍には、眠い目をこすりながら、感動、感動、また感動でした。
夏のお休みを使い、お盆の挨拶に行きました。うなぎの好きな祖母に、焼きたての蒲焼をと、近くで注文し、アツアツを届けたのですが、祖母より、まずは、おじいさんにあげんとね、とのこと、早速お仏壇にお供えして、最近のこと、今後のこと、報告しました。おじいさんも、うなぎが大好きだったんだわ、と聞くと、嫌いな父を超えての隔世遺伝でしょうか？僕のうなぎ好きは、どうやら祖父譲りなのでしょう。生前、俺はうなぎが食べられんから、おんし食べやーせ。と僕にくれていただけに、今更になって、優しさに気付きました。自分のことより人のことを先にする人。小さいけれど僕にとっては何よりも大きな背中を見てきたつもりです。この九月、父の古希を祝います。家族揃っての父への感謝を伝える日。この頃、祖父に似てきたなと思います。母に言わせると、あなたも、お父さんそっくりとのこと。親父も祖父も好きな、ハゼの釣り方、今度のお祝いの時にでも聞いてみようと思います。

彼岸ハゼ祖父の竿手に父と釣る　　将人

俳句の会と越澤さん　　東区　杉本　隆男

4 月の総会で越澤さんが俳句の会への参加を呼びかけました。越澤さんには以前にも「どうですか、俳句をやってみませんか？」と声をかけて頂いた事がありましたが、その時は自分は俳句に無縁と思い、作ることにも全く自身が無く参加しませんでした。今回は越澤さんの俳句に対する強い熱意を感じ思い切って参加するにしました。友の会の句会にはメール句会とＡＴＭ句会の２種類があります。メール句会では会員が名前を伏せた互いの句から気に入った句を選びます。私の下手くそな句が選ばれた時にはとてもびっくりし、嬉しく思いました。ＡＴＭ句会は４句自由な季語で作り、その中から１句に越澤さんが評をつけて下さいます。少し手直しすると見違える様な素敵な句になるので驚きです。優しくて丁寧な評と合わせてとても強力な励ましと楽しみになっています。現在９月の句会まで進んでいます。私も越澤さんの熱意と句会の会員との交流の楽しさのお陰で続いています。越澤さんは発想が青年のごとく若々しく何時も驚かされます。友の会の音楽療法で発声練習の最後に今日の言葉を一言言う場面がありますが、鵜飼先生の「何か良い言葉はありませんか？」の問いかけに、「雲の峯」という声が上がり、声の主が越澤さんであることに少しびっくりしました。「雲の峯」が夏の季語であることをあとで知ったのですが若々しい着想に感激しました。澄み切った青空を背景にした白く輝き沸き立つ雲の峰は口では言い表せない美しさです。特に飛行機で飛んでいる時に見た雲の圧倒的な美しさは忘れられません。苦労して作った俳句を送った時に丁寧に評をつけて下さり、より良くするためのアドバイスを下さいます。とても参考になります。時には褒めてくださいます。相変わらず季語が２つある季重なりや有名な句のまねの様だったりして苦労しています。友の会のメンバーが 6～7 人なので少々少ないと驚きました。皆様も一度試しにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。私もいつかパーキンソン病の患者としての思いを素直に表現した句ができるようになりたいと思っています。

困った蟻　　春日井市　益田　利彦

あんまり急いでこっつんこ、アリさんとアリさんとこっつんこ、関根栄一作詩の童謡「おつかいアリさん」の一節で愛らしい詩である。またイソップ寓話の「アリとキリギリス」では、律義者で尊敬の念を抱くアリさんである。さらに小さな体で力持ちというイメージで、アリは身近の愛嬌者である、ところが実態は全く違っている。
日本の蟻は 260 種類いて、その中で一番大きい蟻はムネアカオオアリで体長１８mm、因みに世界では、４０mmの蟻もいるそうです。日本で一番小さい蟻はコツアリで体長１mm程、またヒメアリ， 1.5mm、イエヒメアリは 2.5mmだそうです。
蟻は蜂の仲間で腹に毒針を持っている、針が退化したものもいるが毒液をだすそうです。また、蟻は喧嘩すると相手が死ぬまで戦うそうです。
この小さくて獰猛な動物が我が家に居る、体長は２mm程で老眼の進んだ自分には気付かないことがあり、畑や庭の芝生でうっかり蟻の巣を踏んでしまうことがある。さあ大変、素足にサンダル姿の足は餌食となり気付いたときはあちこち腫れ上がり、かゆみは１週間ほど続く。さらに室内にも入り込む。大きいからヒメアリかイエヒメアリと思われるが自分には判断できない。インターネットで調べると、ヒメアリであれば人や物に付いて家に入り込むが殺虫剤で退治できる。しかし、イエヒメアリだと、家の中に巣を作り１つの巣に多数の女王アリがいて卵を産み続け、どんどん繁殖するので退治は素人には難しい、とあった。我が家では数回室内に入り込み、蟻の数が多いのでイエヒメアリではないかと心配したが、今のところ殺虫剤で退治出来た。妻は部屋で日に１０数回と転倒する、食べ物を持って転倒し、自分も食べ物を床に落とす、その都度掃除はしているが、これらが蟻の侵入の原因かも知れない。この小さな小さな猛獣、困った蟻です。

蜻蛉・トンボ　　緑区　越澤　　博

最近、私の家辺りでは蜻蛉がめっきり少なくなりました。赤蜻蛉、塩辛蜻蛉、鬼やんま等沢山飛んでいたのですが残念です。羽を左右にピンと張って飛ぶさまは勇ましく、速力も昆虫界では最高の方です。

搭古りて蜻蛉の空ありにけり
蜻蛉の止まりて直ぐに翔つ構へ
頂上の三角点や赤蜻蛉
天と地と蜻蛉と我とありにけり
薄暮光池の面行き来する蜻蛉

蜻蛉の空あり野あり古戦場
とんばうの空堂塔の美しき
鬼やんまには檻のなし動物園
とんばうの殖えきたる野の石仏
肩に來し蜻蛉そのまま歩きけり

ＡＴＭ句会　２７　（平成２８年　９月）

盆列車人と荷物と思ひ乗せ　大橋　美智子
手と足の見やう見まねの盆踊　同
水色の風に変りし九月かな　同
名刺には肩書なしや鰯雲　同

大花火祖父と見しこと思ひをり　近藤　将人
惜しみなく全うしたり蝉骸　同
散歩道憩う場に在り花芙蓉　同
熊野灘テントに一人星月夜　同

嵐去り雨の雫がキラキラと　杉本　隆男
秋空に飛行機ピカリ高く行く　同
ふと目覚め掛布掻き寄せ朝の秋　同
大嵐実りの秋も吹き飛ばし　同

文月や友の消息聞く便り　松雄　弘子
夏の夜の縁に指しをる二人かな　同
黒茄子は甘くて美味でありしかな　同
夏休み終りとなりし部屋掃除　同

抜き取れど抜き取れどまた藪からし　益田としひこ
菜園の支柱に休む秋茜　同
菜園の初生姜堀りはしやぐ妻　同
山の宿益々激し夜の雨　同

絵手紙や柿に見へない柿を描き　益田　みどり
早生栗のいがはぢけたり里山に　同
藤の実やパチッと爆ぜて遠く飛び　同
山の宿秋の草花部屋ごとに　同

百日紅花の盛りや人に会ふ　増田　民子
歯も弱り梨柿林檎食べづらき　同
ほほづきの種揉みほぐし鳴らしをり　同
爽やかに今日も暮らさう気を入れて　同

月下美人更けゆく夜の静寂かな　越澤　博
僧にして話好きなる萩の主　同
十月の街の明るく乾きをり　同
鵤高音里宮に道集まれり　同

一句鑑賞　越澤　博

○ 手と足の見やう見まねの盆踊　大橋　美智子
盆踊りは寺の境内とか町内の広場などに大勢の老若男女が集まって踊ります。中央に櫓を設け、これを巡って踊るのが普通で太鼓や笛のお囃子に合わせて手足にしなをつけて行進します。みなさんの踊りの振りに合わせて踊りを楽しむ作者です。郡上八幡、八尾の踊りなど夜を徹して、町中あげて踊ります。

○ 熊野灘テントに一人星月夜　近藤　将人
近藤さんはバイクを乗り回すことが大好きで、今夏も熊野の友人の誘いで熊野の花火大会に行って来られたそうです。その時の句か解りませんが熊野灘のテントに一夜を過ごされ、全天の星を眺められたようです。星月夜とは、秋の澄み渡った空いっぱいに輝く星が美しく幽玄な世界を作り出していることをいいます。

○ 秋空に飛行機ピカリ高く行く　杉本　隆男
さわやかに澄んだ秋の空見上げているとピカリと輝いた、飛行機だ、高く高く飛んで行く、そのような状態を詠んだ句ですね。天高く、澄み渡った空がよく表現されています。ピカリと輝いた飛行機、点のように・・・写生句です。その瞬間を表現したものですね。

○ 夏の夜の縁に指しをる二人かな　松雄　弘子
夜、縁に涼みながら将棋か囲碁を指しているのでしょう。ご主人と弘子さんお二人でもいいですし、ご主人とお友達でもいいですね。それを見つめている情景でもいいです。穏やかな夏の夕べの様子が伝わってきます。将棋も囲碁も熱中すると暑さも忘れて楽しんでいます。私も囲碁に熱中したことがありました。

○ 抜き取れど抜き取れどまた藪からし　益田としひこ
藪からしはブドウ科の多年草です。人里ちかくの藪や樹木、生垣などにからみついて繁茂しているつる草です。この草が繁茂すると藪も樹木も枯れてしまうのでこの名がつきました。別名貧乏蔓ともいいます。役にもたたず、別段とりえもないですが秋になると丸い実が黒く熟します。作者はこの草退治に格闘しているようです。

○ 山の宿秋の草花部屋ごとに　　益田　みどり

みどりさんご夫婦はよく山にお出かけのようです。秋の草花が部屋ごとに活けてあったということです。みどりさんの部屋にはどんな草花が活けてあったのでしょう。部屋に入って先ず、秋草に癒されたことでしょう。秋の七草は撫子、葛、萩、藤袴、女郎花、桔梗、薄ですね。

○ 歯も弱り梨柿林檎食べづらき　　増田　　民子

季語が三つも入っていますが生活の実感ですね。年を重ねるとどうしても体の不調が出ます。歯も弱り噛むことが難しくなります。私は林檎、トマト、バナナ、サラダほうれん草、カラーピーマン、卵、牛乳などジュースにして朝食にいただいています。上下入れ歯ですが噛むことはできますが・・・。お大事に。

○ 自句自解　　月下美人更け行く夜の静寂かな　　越澤　　博

月下美人をいただき、鉢植えにしてベランダで育ててきました。この月下美人は南アメリカの原産でサボテン科の多年草です。茎は平たくて棘はありません。その平たい茎から蕾が出、ふくらみ始めます。茎のわりに大きな花なのでビックリです。夜９時ごろから膨らみ始め、真夜中に白色の大きな花を咲かせます。朝起きたときは既に萎んでいます。深夜、月の光の下で美しい花を開くことからこの名が付けられました。深夜２時ごろ起きて一人眺めていました。香もいいです。更け行く夜のしじまの中で精一杯咲く花に感動しておりました。

◎ 最近読んだ記事

「小さなものを詠むときの心得」岸本尚毅。「小さきものはみなうつくし」と『枕草子』にあります。小さいものを愛でるのは人の天性です。文芸の種々の形式の中で俳句は特に小さい。俳句が多くの人に愛されるのは、俳句自体が「小さきもの」だからかもしれません。

箱庭とまことの庭と暮れゆきぬ　　松本たかし

日が暮れるとき、箱庭も本物の庭も等しく暗くなる。

十日経れば箱庭のはや年古りぬ　　松本たかし
瀧の上に水現れて落ちにけり　　後藤夜半
去年今年貫く棒の如きもの　　高濱虚子
翅わつててんたう虫の飛びいづる　　高野素十
虫を咬む足の真中の蜘蛛の口　　嶋田的浦
団栗の葎に落ちてくぐる音　　鈴木花蓑

何れも自然な感じで十七音になっています。

顔までも赤とんぼうでありにけり　　三輪一壺

赤蜻蛉は顔まで赤蜻蛉だという言いかたが滑稽です。自分の気持ちに素直になる・・・小さいものを詠むときの要諦はそこに尽きるのかもしれません。

メール句会　１１　（平成２８年　８月）

５点	家中に足音響き夏休み	大橋　美智子
４点	睡蓮の開ききつたる日の高さ	越澤　　博
３点	手花火を選んで子らが日暮れ待つ	杉本　　隆男
２点	帰り来る車雷雨のど真ん中	大橋　美智子
２点	遠花火遅れて音の来りけり	越澤　　博
２点	きのふまで鳴ききり蝉の骸かな	大橋　美智子
２点	鷺二匹首の伸びゐし青田かな	益田としひこ
２点	夏木立誰がつけたかモネの池	益田　みどり

メール句会　１２　（平成２８年　９月）

３点	沈黙を割つて風鈴鳴りにけり	大橋　美智子
３点	日の沈む方から流れ鰯雲	越澤　　博
３点	年の功栗の皮むき上手くなり	大津　くによ
３点	赤とんぼ友と語らう泣き笑ひ	大津　くによ
２点	伊吹から御岳に向け鰯雲	益田　みどり
２点	門柱を凌ぐ高さの芙蓉かな	越澤　　博

無題　　越澤　博

○　船という字

ノアの箱船（方舟）のこと、ご存知のことと思います。聖書の創世記にでています。覗いてみますと、人が地の表に増えはじめ、人の悪が地にあふれ、その心の考えのすべての傾向が終始ただ悪に向かうのをご覧になって、創造の神・エホバは「わたしは、自分が創造した人を地の表からぬぐい去ろう。人から、家畜、動く生き物、天の飛ぶ生き物にいたるまで、わたしはこれらを造ったことでまさに悔やむからである」。しかしノアはエホバの目に恵みを得た。ここからノアの歴史が始まります。

ノアは義にかなった人であり、同時代の人々の中にあってとが（あやまち）のない者となり、まことの神と共に歩んだ。やがてノアは三人の子、セム、ハム、ヤベテの父となった。そして、地はまことの神の前に損なわれた。地は暴虐で満ちるようになった。そののち神はノアにこう言われた。「すべての肉なるものの終わりがわたしの前に到来した。彼らのゆえに地は暴虐に満ちているからである。いま、わたしは彼らを地と共に滅びにいたらせる」。

ノア自身のために、やに（脂）質の木の材で箱船を造りなさい。（箱船の作り方は省略）エホバは「あなたは箱船に入らねばならない。そして、あなたの息子たち、妻、息子たちの妻もあなたと共に。そして、あらゆる生き物のうち、それぞれ二匹ずつを箱船の中に携え入れ、それをあなたと共に生きながらえさせるように。それらは雄と雌である。（省略）　そして大洪水が起こります。

聖書とは関係ないですが、船という字を見ていると舟に八口となっています。箱船に乗ったひとは八人でした。八人の口・漢字って面白いですね。
心配なのは今の世の中です。平和な世の中を創ろうと頑張っている反面、戦争が絶えません。近くでは原爆の実験も頻繁です。1914 年、世界大戦がはじまりました。ノアの箱船ではありませんが、大参事が起こらなければよいのですが・・・。

○　推敲・添削

推敲とは自作に手を加えてよりよい作品にすることをいいます。添削は自分の作品を人に委ねてよりよくすることです。最近読んだ雑誌に推敲の語源について説明がありましたのでお知らせします。

唐の詩人、賈島（かとう）が韓愈（かんゆ）のアドバイスを容れて、自詩の「僧推月下門」の推を敲に決定したといいます。賈島は「推」にするか「敲」にするか迷っていたようです。韓愈の意見を聞いて「敲」にしたのはまさに推敲といって間違いないようです。推敲の語源のエピソードです。

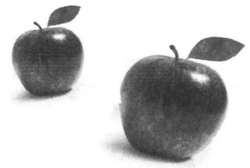
パーキンソン病友の会様　秋の日帰り旅行のお誘い

☆ﾘﾌﾄ付きﾊﾞｽで行く、信州そばと松茸御飯＋りんご狩り

旅行日　　２０１６年１０月３０日（日）

旅行代金　　大人お一人様　９，８００円

添乗員　　添乗員とサポーターが同行いたします。



募集人数　　３８名様（最低２５名様より実施）

募集締切　　１０月２０日（木）定員になり次第締切

旅行日程　　集合場所・名古屋駅　近鉄パッセ前

名古屋駅前（９：００）～高速道路（途中トイレ休憩あり）

～水引の郷・昼食・お土産タイム(11：20～13：20)～

りんご狩り（13：30～14：30）～天竜峡ＩＣ～高速道路

（途中トイレ休憩あり）～名古屋駅前（１８：００）

旅のポイント

昼食は地元の信州そばと松茸ご飯をご用意いたします。りんご狩りは車椅子ご利用の方も収穫できるバリアフリー農園です。車椅子用トイレも完備しており、採れたてリンゴを楽しめます。リフト付き大型観光バスを利用いたしますので車椅子ご利用のお客様も階段を登らずにバスの乗降が可能です。

旅行申込先　（株）チックトラベルセンター　ハートＴＯハート

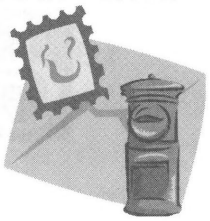
電話０５２－２２２－７６１１　FAX０５２－２２２－１２２３

Ｅメール　　matsu@tictravel.co.jp　担当　松本までどうぞ

後日、集合場所や時間、御支払い方法をお知らせいたします。

１９７１年８月７日第３種郵便物認可　毎月１．６の日発行
２０１６年９月２９日発行　増刊通巻第９０８２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９０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。

✿ひとこと原稿なら桜梅桃李への投稿を！（ご家族の方も）

［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ーメール：momo@tac-net.ne.jp
木村　順一・郵送：〒480―0304　春日井市神屋町 654-188
・TEL： 0568―88―2304
・Eーメール：akanegumo@ma.ccnw.ne.jp

編集後記

○猛暑も乗り切り、オリンピック・パラリンピックで感動した日々も過ぎ、秋一色となりました。皆さん、体調はいかがでしょうか？私は最近すくみ足が出て歩くのに苦労しています。”会員の声コーナー”に体験談の投稿が少なくなっているように思います。みなさんの投稿をお待ちしています。

○毎回ご寄稿いただいている先生方始め諸先輩方のご尽力のおかげで会報９０号の発行となりました。心より感謝とお礼を申し上げます。来年 IPS 細胞による臨床試験がおこなわれるようです。期待して見守っていきましょう。（大津）

▪ 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）