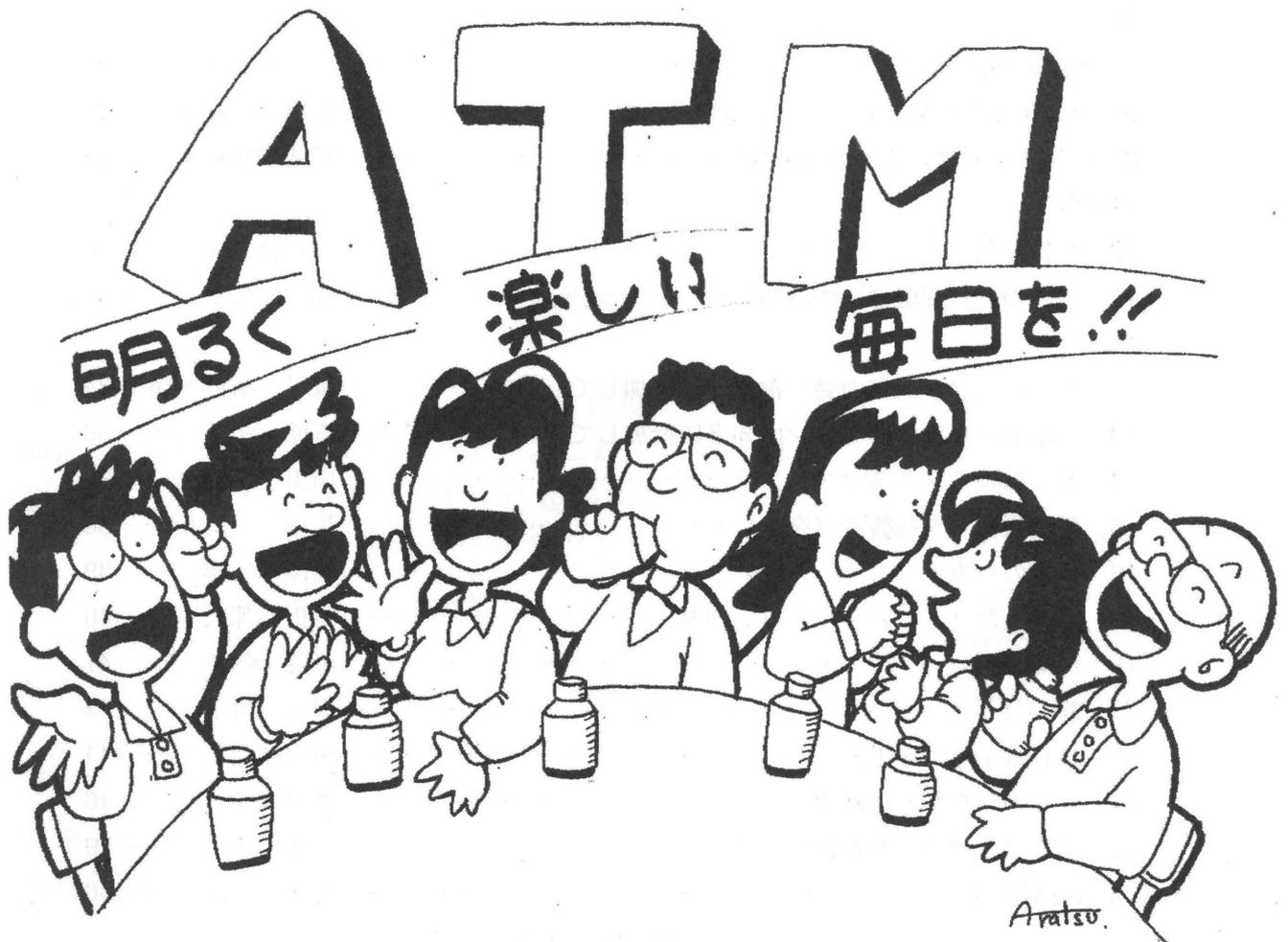


1971年8月7日3種郵便物認可 毎月1・6の日発行
2014年1月28日発行 増刊通巻第8158号

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 74号



2月・3月・4月の行事予定

- ◆ 音楽療法（名大病院ナディック）2月18日・3月4日（火）・・・・・・P16
- ◆ 定例役員会（（東海事務所参加歓迎）3月1日・4月5日（土）・・・・・・P31
- ◆ 春の一日交遊会（名古屋市北区生涯学習センター）3月10日（月）・・・・・・P32
- ◆ 国会請願4月11（金）～12日（土）
- ◆ 年次総会・医療講演会4月27日（日）

〈目次〉

1	パーキンソン病のゆくえ	益田 利彦	3
2	医療こぼれ話	平山 正昭	4
3	EBMとオーダーメイド治療36回	渡辺 宏久	8
4	ほんまち便り第3回	服部 優子	12
5	新年を迎えて	鶴飼久美子	15
6	生活とリハビリテーションについて（10）	近藤 将人	18
報告			
7	市民公開講座	久保田隆幸	23
8	一泊旅行ご参加ありがとうございました	益田 緑	27
9	クリスマスコンサートは最高です	音楽療法担当	28
お知らせ			
10	事務局だより	事務局	30
11	「春の一日交遊会」のお知らせ	森 久子	32
会員の声			
12	パーキンソン病友の会一泊旅行に参加して	眞弓 裕行・潤子	34
13	一泊旅行ピラ・マリーン南知多に参加して	石原 法子	36
14	名大病院のクリスマスコンサート	山田 良知	37
15	朝日観音・夕日観音（奈良）	越澤 博	38
16	一枚のハガキ	越澤 博	39
17	「ゆったり」でいこう！（その9）	富板 邦夫	40
18	沖縄便り	又吉 朝子	41
19	静かな心	坂元 房子	42
20	DBSから三年半後	角岡真理子	44
21	人とのつながりに感謝	増田 民子	46
22	第7回志津子の似顔絵コーナー	浅井志津子	49
23	ATM 句会	越澤 博	50



パーキンソン病のゆくえ

会長 益田利彦

新年には、明るい話題を書こうと思っていたのですが、この話題を書かざるを得なくなりました。前々回とも重複しますが、今書くしかありません。

難病対策の改革は今年の通常国会に於いて法制化をしようと準備が進められております。厚生科学審議会難病対策部会の第35回難病対策委員会（25年12月13日）がまとめた改革案の中に、医療費助成の対象とする疾患の4要素に患者数が人口の0.1%程度以下とある、全国の人口1億2700万人の0.1%は127,000であり、パーキンソン病患者は近日これを超えるものと思われる、友の会としては納得出来るものではありません。先人たちが苦勞して勝ち取った権利であり、また7年前に特定疾患外しが持ち上がった時も反対運動を展開して守った経緯があります。パーキンソン病が36年で特定疾患から除外されることだけは死守しなければならない。

又自己負担限度額は、重症者免除が無くなり所得階層により大幅に増加となっていたが、反対運動で圧縮されることになった。まだ不満は残るがある程度の負担はやむを得ないものと思われる。

本部には「対象から外さない」この一点に絞って交渉することを具申しています。本部は厚労省や政党などに要望して反対運動を行っています。

難病対策は、昭和47年厚生省に「難病対策要綱」が策定され、本格的に推進されるようになって40年になります。その具体的事業5項目の中に「特定疾患治療研究事業」があり、これは保険診療の治療費の自己負担分の一部を国と都道府県が公費で助成しています。これが「難病患者の医療費助成制度」であり、現在対象は56疾患で81万件超が認定されています。

パーキンソン病は、愛知県パーキンソン病友の会が発足した年、昭和53年10月1日に特定疾患として20番目に認定されました。認定患者は現在パーキンソン病関連疾患が120,406件(24度)となっております。この制度は研究事業としての予算から助成されるものであり、法制化されたものではなかった。

今回の改革は、難病患者のデータベースの構築、医療費助成の仕組み等、難病対策全般にわたる改革である。特記したいのは、医療費助成は対象疾患の数を大幅に増やし、病気の完治や治療法の確立もないまま、患者数の多い疾患は切り捨てる、いわゆる予算圧縮のための数合わせになろうとしています。

これだけは阻止しなければなりません。

医療こぼれ話

名古屋大学 平山正昭

少し遅くなりましたが、明けましておめでとうございます。ここ20年間停滞していた日本経済ですが、なんとかアベノミクス効果があり持ち直しているようです。落ち込んでいたトヨタも今ではまた、世界第一位の販売数になったようで、愛知県民としては喜んでます。そのせいか名古屋駅前も、飲み屋さんが多くなっています。特にスペインバルという安めの値段設定のワインの店や立ち飲みなどもできています。高い値段でなく広く浅く吸い上げるといって、週末になると入れない店も出てきました。これが、消費税の値上げで落ち込まないといっているのですが。

今年の年賀状です。

何か皆さんには送れないので紙面で紹介しています。崖の上の小便小僧と検索すると出てくるのですが、はっきり言って危ないのですが、ついつい。高知の山の中にあつてどうしてこんなところかと思ひます。行くだけでも大変で、対向車が来るとスレ違いが難しいところ。世の中変わった人がいるものです。

さてまず、お願いです。アンケートですがまだ送っていただけない方がいます。もちろん強制ではないのですが、今のところ回収率は1/3ほどできれば半分ぐらいは回収して総会の時に、結果をお話したいのでよろしくお願いします。あと、何人かの方で、3つ◎の記入がなくて評価に困っている回答がありました。

すみませんが、その方のところにもう一度アンケート用紙を入れさせていただきますので、お手数ですがまた送っていただけませんか。よろしくお願いします。

旧年中はいろいろとお世話になりました。本年も何卒よろしくお願ひいたします。人生いつも坐つぶち。それを敬愛する場所に遊びにいきました。これで坐つぶちからは解放されるかも。

今年はやクルトとの共同研究など怪しい研究も少しずつ実を結びそうなので、遊び心を忘れずに勉学に励みたいと思ひます。

なお、良い子は下の場所では遊ばないでね。違法です。



小僧と検索して"崖の上のしよんべん"

平成二六年 元旦

薬の話になります。新しい薬はまだ出ませんが、貼付剤のニュープロという薬が3月から長期処方解禁になります。薬は発売されて1年間は2週間しか処方できません。薬は治験という経過を経て薬を販売することができるのですが、その際に多数の患者さんを使うことは、コストや時間を考えると無理です。そのため、最初の1年は販売量を抑えることでその間に治験では現れなかった副作用などがどうかを確かめる意味もあつて2週間処方になっているようです。私も、2週間という制約があるとなかなか大学のように1-2ヶ月処方が当たり前のところでは使いにくいのですが、どうしても他の薬では副作用が出る患者さんに使ってみました。

第一の懸念は、貼付剤なのでかぶれないかということです。これに関しては、やはり1日中貼っているとどんなシブでもかぶれますので、何人かの患者さんでは、貼ったあとに痒みが出たり赤くなったりといった副作用がありました。ただ、シブですと患部に貼らないといけないので、かぶれたところにまた貼るということで余計に悪化してしまうのですが、この薬は毎日貼る場所を変えることで何とかしのいでいます。また、大きさも湿布薬ほどは大きくないので、かぶれがひどくてやめたという人は私の患者さんではいませんでした。

もう一つの懸念は、本当に皮膚から十分に吸収できるかということです。年寄りの皮膚なのであまり吸収も良くないのではと思っていましたが、このパッチを貼ったら、ジスキネジアが増えたという人がいたので十分に吸収はされるようです。この薬は、胸には貼らないようにと書いてありますが、これは外人は胸毛が多くて剥がれてしまうのでその部位をやめたにすぎません。日本人は問題無いと思ひますが、治験で海外と同じ基準で行つたために胸に貼らないにすぎません。大きな声ではいえませんが、胸に貼ろうが他のところに貼ろうが吸収は同じです。

では、貼付剤と経口の違ひはということになりますが、私が気づいたことでは2つあります。

まずは、吐き気などの副作用が少ない感じがすること。ドパミンアゴニストの吐き気の副作用は頭のなかで、ドパミンの神経に関係して吐き気を起こすので関係がない気がするのですが、私の患者さんは今のところは気持ちが悪いので飲めないと言つてきません。もちろん今出している患者さんは、重症な患者さんばかりなので、これから初期治療に使つた時にどうなるかはわかりませんが、人は気の持ちようで飲むと吐き気があるかもしれないと思ひだけでも、調子が悪くなるのでそのためかもしれません。

もう一つは、使いやすいことです。実は、長時間型のドパミンアゴニストは、ゆっくり溶けるようにするために非常に大きくなっています。ですから、飲み込みにくいと言われます。老人になるとやはり粒が大きいと飲み込みにくいようで水だけでなく、とろみをつけたもので飲んでいるみたいですが、水しかないときには困るようです。貼付剤はそれがないだけでも助かります。パーキンソン病の患者さんは何錠も飲んでいる人が多いので、飲み込み易いということは必要です。その意味で、徐放剤はそのことに逆行するので困ります。

問題点は、やや剥がれやすいこと。大塚製薬という会社を作っています。ポカリスウェットやソイカラを作っている会社です。実は、食品部門と製薬部門が合わせると大手の製薬会社ですが、貼付剤の経験はないのでしかたがないかもしれません。今後改善されるといいです。患者さんの中には、貼ってからその上に絆創膏でもう一度固定している人もいます。

最後にこの薬はどこに貼っても同じ作用です。貼付剤というとどうも筋肉痛など痛み止めの湿布を連想する人が多いので、どうしても悪いところに貼ってしまう傾向があります。狭心症や心筋梗塞の薬にも、貼付剤があります。心臓の薬と思って皆さん、胸の上に貼っているようですが吸収されれば血液に乗って全身に流れるのでどこに貼っても同じです。また、この薬は胸部には貼らないで欲しいと書いてあります。ただその根拠はあまりなく、その部分に貼ったときの血中濃度のデータがないだけかもしれません。パーキンソン病の場合は、動きにくい手に貼るとよく効くと思うかもしれませんが間違いです。むしろ動かしていない手の血流は低下しているので吸収が悪いかもしれません。貼る場所は基本的には肩から上腕、おなか、お尻、大腿部です。右手が動きにくいから右手の腕の端っこに貼るとかいうことはしないでください。この薬は、血流に乗って頭に入らなければ効果がないので、動かしにくい筋肉の部分で濃度が上がっても、何も効果は得られません。

最後にまた研究のリクルートです。便の研究はやっと一段落、後はヤクルトさんから結果をもらって解析し今後の方向性を出していきます。多分総会までには話せます。脳の研究はまだまだ続いています。脳機能は全国で数箇所しかない最新の機器で脳の機能がわかります。今の研究は、特に音と痛みを中心に研究しています。人間は、実は興奮させるだけでなくある程度神経を抑制して維持しています。抑制がはずれても調子は悪くなります。この部分をうまく測れないかを研究しています。

そこでいつも書いていることですが、私のこうした研究に協力してくれる患者さんを探しています。協力していただける人はメールのほうが確実ですが

(daikouneurolab@gmail.com) メールはみなさんあまり使わない人もいるようですので、電話番号は09070383069です。私は病院にすることが多くて携帯を切っていることが多いので、一緒に研究している研究生の電話番号です。医療相談とかはかけてこられても、学生ですから対応はできません。あくまでも事務連絡だけをしてもらっています。そちらに電話をいただければ、何日に来ていただけるか相談したいと思います。また、木曜金曜であれば、0527191184 にいることも多いのでそちらに電話をかけてもらっても構いません。私の研究室です。よろしくお願いします。

PS 以前書いた world Parkinson congress という患者さん主体の学会が日本版として小規模ながら行えるようになりそうです。まだ話の段階ですが次の号でまとまった話になっているかもしれません。楽しみにしててください。



EBM とオーダーメイド治療

第 36 回 パーキンソン病治療ガイドライン - 非運動症状の治療 (5) - 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 渡辺宏久

1, はじめに

平成 26 年、2014 年を迎えました。大変寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ 本年も、色々な知識や技術を身につけ、良い治療法や診断方法を開発出来るように努力していきたいと思っておりますので、どうか宜しくお願いいたします。

本連載は根拠に基づいた医療” Evidence Based Medicine, EBM” の現状、個人に合わせた 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が、少しは皆様のお役に立つことが出来ているでしょうか？

今回は、前回の続きで、非運動症状に関して排尿障害の治療についてご紹介することといたします。

2, 排尿障害の治療をどうするか

- 1) 過活動膀胱に対しては、ソリフェナシン、トルテロジン、イミダフェナシンを用いる。他の抗コリン薬として、オキシブチニン、プロピペリン、trospium、プロパンテリン、フラボキサートも用いられる。
- 2) 抗コリン薬の有効性が確認できない場合や副作用のため服用できない場合は、パロキセチンやミルナシプランを用いる。
- 3) 排尿困難に関してはアドレナリン遮断薬ウラピジルを用いる。ほかにはタムスロシン、ナフトピジルを考慮してもよい。

パーキンソン病では、排尿障害を 27~63.9% に認め、尿失禁も含めると男性 53%、女性 63% に認めるとされています。一般には運動症状の発症後に認めるようになり、特に発症早期に重度の排尿障害を示すことは稀です。パーキンソンニズムの重症度と排尿障害の重症度は相関を示す（重症例では排尿障害の重症度も高い）ことも知られています。

排尿障害には、(1) 「急に我慢できないような尿意が起こる」、「トイレが近い」、「急にトイレに行きたくなり、我慢ができず尿が漏れてしまうことがある」、「夜間に 2 回以上トイレへ行く」といった過活動膀胱、(2) 膀胱に尿が残ってしまう残尿、(3) 尿意があつて

も中々排尿することが出来ない閉塞性排尿障害、(4) 知らない間に尿が出てしまっている（失禁）病態があります。パーキンソン病では (1) の過活動膀胱が主体です。

パーキンソン病を発症する年齢では、男性は前立腺肥大、女性には腹圧性尿失禁（咳や思い物を持つなど腹圧のかかる状況で失禁してしまう）など過活動膀胱症状が比較的高頻度に認められますので、排尿障害の原因がパーキンソン病であるのか、それ以外の疾患であるのかを明確に区別することは難しい場面が多いのが現実です。

また、病初期から残尿や、知らない間に尿失禁がある場合には、パーキンソン病以外の病態、特に多系統萎縮症を考慮する必要があります。一方でパーキンソン病でも罹病期間が長くなると残尿や尿失禁が出現してきます。このため、必要に応じて泌尿器科医による診察と鑑別診断が必要となります。

何故パーキンソン病で排尿障害、特に過活動膀胱を認めるのか、その機序は十分に解明されているわけではありませんが、一般に排尿に対しては抑制性に働いている基底核の調子がパーキンソン病で調子が悪くなるのが原因の一つと考えられています。ドパミンは膀胱の収縮を静める方向に働いていますが、ドパミンが不足するため膀胱が収縮しやすくなると言っても良いかと思えます。

このため、運動症状の改善を目的としたレボドパの内服により排尿障害の改善を認める場合のあることも知られています。脳深部刺激療法も有効です。ただし、レボドパは内服開始直後には、排尿障害がむしろ悪化することもあり注意が必要です。より専門的な話になりますが、ドパミン受容体には D1 と D2 があり、D1 刺激作用を有する薬剤が排尿障害に有用である可能性が指摘されています。

レボドパやドパミンアゴニストで排尿障害の改善を認めないときには、別の治療法が必要になってきます。膀胱の収縮を抑える薬としては、抗コリン薬があります。抗コリン薬とは、ドパミンと同じような神経伝達物質の 1 つであるアセチルコリンがアセチルコリン受容体に結びつくことを阻害する働きを持っています。

アセチルコリン受容体にはニコチン性受容体とムスカリン受容体の 2 種類があります。ムスカリン受容体にはさらに 5 種類 (M1、M2、M3、M4、M5) あり、膀胱には M2 と M3 が分布しています。なぜ、このような小難しい内容を記載していると言いますと、実はムスカリン受容体は脳、心臓、大腸、唾液腺などにも分布しています。このため、M1~M5 までに幅広く、強く作用する薬を使うと副作用が出やすくなるのです。

近年発売されたソリフェナシン（商品名ベシケア）、トルテロジン（商品名デトルシトール）、イミダフェナシン（商品名ウリトス / ステープラ）は、それぞれ膀胱平滑筋に分布している M3 受容体に対して高い選択性を持って結合する（他の受容体に結合しづらい）薬剤です。

こうした薬剤は M3 受容体へのアセチルコリンの結合を防ぐことで、膀胱の過剰な収縮を抑え、頻尿を改善します。また、他の受容体への影響が少ないので、認知力低下、便秘、口渇といった副作用の少ないことが知られています。

ガイドラインでも、こうした薬剤を使うことを推奨しています。ベシケアは特に M3 への選択性の高い、デトルシトールは高齢者でも比較的安全に使いやすいとされています。ウリトス / ステープラは、M3 以外にアセチルコリンの放出に関連している M1 にも作用します。

ただ、M3 以外に、もう少し幅広く作用した方が強い効果を示すとの意見もありますし、昔から使われている薬剤には、医師の長年の使用経験もあります。新しい薬剤は薬価も高い傾向があります。このため、上記の薬剤以外はダメということではありません。オキシブチニン（商品名ポラキス）、プロピベリン（商品名バップフォー）、プロパンテリン（商品名プロ・バンサイン）、フラボキサート（商品名ブラダロン）なども使われています。

パロキセチン（商品名パキシル）、ミルナシプラン（商品名トレドミン）は、抗うつ薬に分類される薬剤ですが、頻尿に対して治療効果を示す可能性があります。これまでの述べてきた抗コリン薬がアレルギーなどで用いることが出来ない場合、またうつ病と頻尿を合併している場合などに用いる場合があります。

ガイドライン 2011 には記載が無いのですが、最近使えるようになった薬剤として、ミラベグロン（商品名ベタニス）があります。これは $\beta 3$ アドレナリン受容体に作用する薬剤で、膀胱の容量を増やす作用を持っています。抗コリン薬の持つ副作用とは無関係ですが、まだ新しい薬ですので、私達のまだ十分に経験していない副作用に留意しながら、使用経験が積み重ねられ、有効性が確認されていくと期待しています。

このように、頻尿に対しては沢山の薬があるのですが、薬を始める前、また始めた後に注意すべき事として、頻尿の原因には尿路感染があることが挙げられます。特に発症から長く経っている方や入院されている方では尿路感染は比較的多いですし、治療法が全

く異なります。また、尿管結石が膀胱の近くまで降りてくると頻尿が出てくることがあります。この際にはレントゲン写真で確認することも必要になります。

最後に残尿、排尿困難のある場合ですが、最初に述べたように、早期からこうした症状がある場合には、パーキンソン病以外の可能性もあります。また、治療法として、間欠的な導尿が必要になってくることも少なくありません。ご高齢の方が多いので、前立腺肥大や前立腺腫瘍などもあるかもしれません。泌尿器科で診察を受けて頂くことが望ましい場合もありますので、主治医と良く相談して下さい。

また、パーキンソン病の方で、前立腺肥大を合併している際、手術を受けても良いでしょうかといった質問を時々受けます。これは大規模で確認された研究がありませんので、明確な返答は出せないのですが、海外の文献では、手術をして治療効果の良好な方は 3 年間の観察で約 70%であったとの報告も認めます。私の患者さんでも手術して調子の良くなった方もみえますので、泌尿器科の立場から手術した方が良い前立腺肥大であれば、思い切って受けて頂くことも選択肢かと思えます。

4, 最後に

今回は、排尿障害に焦点を絞ってご紹介をしてきました。私達が以前行った研究でも、パーキンソン病の方で夜間に 2 回以上トイレへ行かれる方は、全体の 60% 近くみえました。夜間の頻尿は、睡眠障害の原因となりますし、夜間に移動することは転倒の原因にもなります。また睡眠不足から日中の眠気や作業効率の低下にもつながります。

日中の頻尿も、トイレが近くに無い場合、オフ状態の時に尿意が生じた場合など、患者さんを困らせる、生活の質を落とす要因になります。もちろん生活の工夫で十分に対応出来る場合もありますし、薬剤以外の対応が望ましい場合もあります。一方で、内服によりある程度改善する場合もあります。お尋ねになることが少し躊躇われる問題かもしれませんが、必要に応じて、主治医に相談することが大切な問題であることを理解して頂けましたら幸いです。



ほんまち便り

～第3回 「同期の桜」がお好きだった患者さんとの音楽療法～

本町クリニック 服部優子

みなさん明けましておめでとうございます。新しい年はいかがお過ごしでしょうか。私達夫婦の元旦は紅白歌合戦が終わるころに、氏神さんである若宮神社に初詣に行って、毎年お会いする近所の方々と「おめでとうございます。今年もよろしく願います」と挨拶を交わすことから始まります。私、今年初のおみくじは大吉！でした。やっぱりうれしいものです。皆様にとってもよい一年となりますように。

個人的な話題で恐縮ですが、本町クリニックは今年7月に開業15周年を迎えます。思い起こせばあつという間だったという気もしますが、本当に沢山のパーキンソン病患者さんとの出会いがありました。時が経つにつれ、天国へと旅立たれた患者さんも増えてきましたが、そんな中でも特に音楽療法での思い出が記憶に残っている患者さんをご紹介します。『同期の桜』が好きだったCさんです。Cさんは大正9年生まれ、当時80才を超えておられ、すでに車椅子でしたが、奥様と二人で当院の音楽療法に月に1回参加して下さっていました。大きな会社の社長さんだったというだけあって、とてもダンディで、いつも穏やかな笑顔が素敵な方でした。徐々に嚥下が困難となり、胃瘻を作成されましたが、奥様はとても献身的な方で、在宅で面倒を見られることになりました。通院が困難となったため、毎週往診にて診療を継続しました。胃瘻となった頃から声が聞き取りづらくなり、殆ど話されなくなりました。相変わらず素敵な笑顔はありましたが、奥様としては声が聞きたかったはず。それで、歌なら歌えるはずだからと、音楽療法も訪問で継続して行うことになりました。

お宅で、ひととおりの診察や処置が終わった後、ショパンの子守歌のCDをかけながら、まずは首や肩のストレッチを行い、口や顔のマッサージをします。この間に奥様が口腔内や舌をきれいにお掃除してくれます。そうすると普段あまり開かない口が少しずつ開くようになります。次に季節の唱歌などを一緒に歌います。口は歌詞に合ってきますが、まだまだ小さな声で、少し眠そうでした。そこで、何回目かの音楽療法で、Cさんの十八番だったという『同期の桜』を選曲したところ、目がぱっちり開いて、いきいきした表情をされながら、歌って下さいました。これには私も奥様も同行の看護師もびっくり。若い頃にお好きでよく歌っておられたのだとか。奥様は後からこのときの患者さんの様子を「『同期の桜』を歌うときは、りんりんの顔になった」と振り返っておられました。

それで必ずプログラムの中に『同期の桜』などの軍歌をいれることにしました。

『同期の桜』。この歌がよく歌われ出したのは昭和19年からだそうです。慰問のために各地を回っていた歌手たちが気づき、特に特攻隊の基地でよく歌われたのだとか。そして戦後もよく歌われたようです。ただ軍歌は、戦争の辛い思い出が蘇ると、あまり好まれない方もあります。実は私が小学校時代を過ごした茨城県の土浦という街は、駅でよくこの歌がかかっていた。おそらく霞ヶ浦予科練があったからかもしれません。それで土浦の小学生はこの歌をよく知っていました（もちろん歌詞の意味はあまり分かっていませんでしたが）。昭和3年生まれの私の父もこの歌が好きで、酔っ払ってよくお客さんを連れて帰ってくると家で歌い、ピアノで伴奏をさせられました。大正～昭和一桁世代にとって軍歌が特別な歌となっている方も少なくないのですね。カラオケなんて無かった時代ですから、我が家がカラオケ場になっていたようです。おかげで私は小学生の頃から、酔っ払いのおじさん達の歌を即興で伴奏するようになりました。歌謡曲あり、都々逸あり、イタリア歌曲を歌うおじさんもいました。この即興伴奏は、今、音楽療法の伴奏をするときに役立っています（笑）。

先のCさん、『同期の桜』を歌った後は、表情がよくなるだけでなく、とても饒舌になり一生懸命しゃべろうとされます。ある日のこと、本当に小さな声だけれど、はっきりと奥様に「あ・り・が・と・う」と言われました。奥様はうっすらと涙を浮かべて「声が出たがね！」と叫びました。思わず私と看護師も感激で胸がつまりそうになりました。そして音楽療法の最後は皆で『故郷』を必ず歌って終了。Cさんはいつの間にか気持ちよさそうに眠ってしまうのでした。奥様は、患者さんが亡くなったあとしばらく、『故郷』を聞くと、患者さんがそこにいるような気がする」と仰って、音楽療法に通われ続けました。『同期の桜』はCさんにとって、『故郷』は奥様にとって特別な歌となったのかもしれない。声が出ないという方でも、歌ならきっと歌えるはず。皆さんにとっての特別な歌（曲）を思い出して、ぜひ歌ってみて下さい。

成人の日には、服部家の恒例行事なのですが、両親と私達夫婦4人で犬山の成田山にお参りに行ってきました。ご祈祷のときのお寺の本堂での太鼓と鐘の音は、独特のリズム感があって、魂をゆさぶられる音色で、神聖な気持ちになれます。これも一種の音楽療法かもしれません。私は、「五十肩が直りますように、ドラゴンズがAクラスに入れますように、無事に7月の15周年を迎えられますように」と色々お願いしてしまいました。欲張りすぎでしょうか。そして、ぜひ今年は「ありがとう」と感謝の意を言葉で伝えるということも大切にしたいと思っています。ではまた。

明日の笑顔

脳深部への電気刺激により、
パーキンソン病又は本態性振戦に伴う
振戦等の症状を軽減し、
「明日の笑顔」
を取り戻していただきたい。
それが私たちメドトロニックの願いです。

日本メドトロニック株式会社

〒105-0021 東京都港区東新橋2丁目14番1号コモディオ汐留
Tel. 03-6430-2016
<http://www.medtronic.co.jp>



患者さんのために
信頼と愛が
いっぱい詰まった

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

新年を迎えて

中部学院大学 鶴飼久美子

新年を迎えたと思ったら、もう2月となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？立春とは言いましても、まだまだ厳しい寒さが続いています。感染症などには、十分気をつけて、暖かい春を迎えたいですね。

昨年を振り返ってみますと、ナディックでの音楽療法は、計画とおり毎月1回行うことが出来ました。毎月の出席者は下の表のようになっています。

これを見ますと、やはり寒い時期は、若干少ないようです。また、約半数の会員の方は、ご家族に付添っていただいているようです。

秋になりますと、クリスマスコンサートを目指して、出席するように努力されている様子が見られます。

月	会員	ご家族	合計
1	15	11	26
2	22	11	33
3	16	9	25
4	24	11	35
5	25	14	39
6	24	13	37
7	22	12	34
8	23	14	37
9	27	13	40
10	26	13	39
11	30	11	41
12	30	15	45
合計	284	147	431



そのクリスマスコンサートですが、昨年は、「花は咲く」をメインに歌っていただきました。

1月～3月に毎唱歌ったことがきっかけとなり、4月には「これをコンサートに歌いましょう」、と早々に決定して1年間歌い続けました。

歌の途中を少し演出して、男性と女性に分かれて歌うなど工夫しました。

その甲斐があったのか、本番では、平山先生曰く「よ～く、声が出ているなあ！！」と驚嘆！？ 称賛！？ のお言葉をいただきました。嬉しいですね。

私も、聴衆席の後ろに回りましたが、本当に、「コーラス」の声が響いていました、少し胸に迫るものがありました。

こんな気持ちを味わいますと、やってよかったなど、思います。

そして、このような取り組みが、皆さんの心身のリハビリに繋がらないか、とその効果にも期待しています。

しかし、ゲスト出演して下さった「MBクラブ」のお二方によるミュージックベルの演奏は、見事でした。見ても聴いても最高でしたね。皆さんも、きっと楽しんで下さったことでしょう。そして、その頃には、会場いっぱいに入院患者さんをはじめ、多くの方が足を運んで下さいました。名大病院の医事課の職員さんも、こんなに大勢集まったことは、久しぶりだと、言っておられました。とにかく、盛況で良かったです。

出演して下さいました皆さん、ありがとうございました。そして、1年間、お疲れ様でした。

また、今年も、皆さんとともに、笑ったり、泣いたりしながら、よい時間を過ごしていきたいと思っています。どうぞ、ご意見、感想など、この紙面にお寄せください。待ってま〜す!!

ナディック 音楽療法 予定

2月18日 (第3火曜日)

3月 4日 (第1火曜日)



※前号でお知らせしました日程が変更となりました。

時 間 : 午後2時15分~3時30分 (休憩10分)

場 所 : 名大病院 広場ナディック (新中央診察棟2階)

問い合わせ・申し込み: TELかFAX いずれかにて下記まで
052-834-4150 (鶴飼久美子)

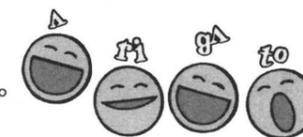


発声トレーニングの手順

ポイント



1. できるだけ、大きな声を出しましょう。
2. 口の動きを、意識しましょう。
3. 鏡を見ながら、やってみてもよいでしょう。
4. トレーニングを行ったら、カレンダーに記録をつけてみましょう。



ト レ ー ニ ン グ 内 容	
1	顔の運動 頬、額、あごを指先でマッサージ
2	口の運動 ① 口を大きく開けたり閉じたり ② 顔をしかめたり、緩めたり ③ 頬に息をためて膨らませる ④ 口をすぼめて息を吐く
3	「舌・口唇・咽頭に有効な母音、子音」の発声 (ゆっくり、あるいは速くなど速度を変えて発声する) ① うー、いー、うー、いー、うー、いー、うー、いー ② パッ、パッ、パッ、パッ、パッ、パッ、パッ、パッ ③ タッ、タッ、タッ、タッ、タッ、タッ、タッ、タッ ④ カッ、カッ、カッ、カッ、カッ、カッ、カッ、カッ
4	深呼吸 (口をすぼめて、ゆっくりと息を吐き、吐ききったら、一気に鼻から吸う)
5	「あ」の発声 大きな声で、出来るだけ長くのばしましょう。 (30秒を目指してみよう。)
6	「あ」のポルタメント ① 低い声から、サイレンのように高い声に上げていき、そのまま高い声で伸ばしましょう。 ② 反対に高い声から、低い声に下げていき、そのまま低い声で伸ばしましょう。
7	言葉のトレーニング 日常よく使う言葉を大きな声で言ってみよう。 例えば、「こんにちは」「ありがとうございました」「いただきます」



本町クリニック 理学療法士 近藤将人

皆さん、あけまして、おめでとうございます。新しい一年が始まりましたね。今年はどうなるのでしょうか？今年、ソチで冬のオリンピックが、ブラジルでは、ワールドカップサッカーがありますね。地元のプロ野球のチームであるドラゴンズも、谷繁新監督、落合GMとなり、期待の一年です。そんななか、新しい年度からは、消費税が上がるなど、家計には厳しい一年になるかもしれませんね・・・(^_^)

なにはともあれ、またここで、みなさんとご一緒できることを感謝しつつ、頑張っていければ・・・と。今年も一年よろしく願いいたします。さて、この号が出ている頃は、節分も終わっているのではないのでしょうか？ここで一句。

鬼は外 家内は僕に 豆をまき

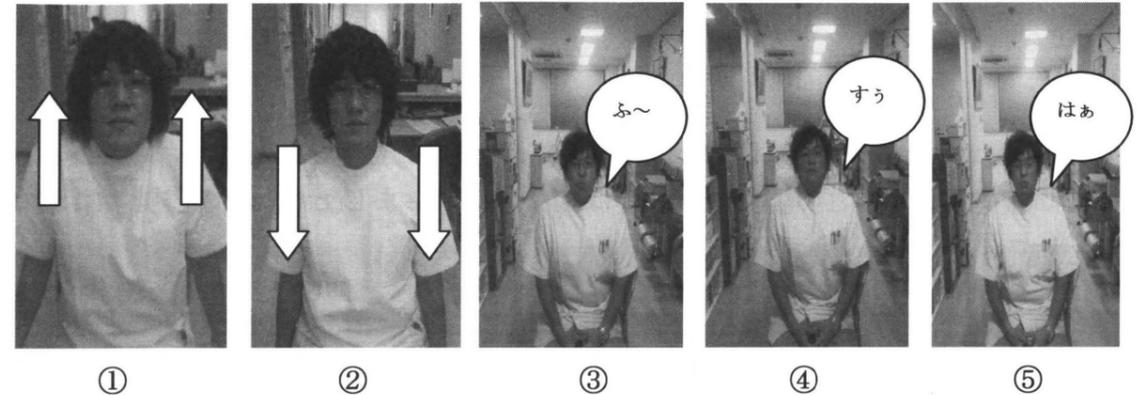
こんな俳句を詠んでいては、先生に怒られてしまいそうですが・・・(^_^) それにしても、寒い日が続きますね。こんな寒さの中では、ただでさえ、寒さから凍え固くなってしまうもの。今回は、患者様もご家族の方も一緒にできるストレッチ体操をアドバイスさせて頂こうとおもいます。何かと疲れのある年明け。一年を飛行機の運航に例えるなら、まだ一年が始まって間もない今は離陸の時。機体が安定するまでは、ゆっくりと安全に離陸したいもの。家族で、皆さんそれぞれで、僕も、ゆっくり、体をほぐしたいと思います。(^-^)

ちなみに我が家では、姪が3歳になるのですが、誕生日がバレンタインデー。誕生日のプレゼントをあげると、叔父さんにもチョコレートをくれます。もともと、バレンタインデーは、ローマ帝国の皇帝が、戦士の士気の低下を危惧して男女の結婚を認めなかった時、それではいけない、戦士であったとしても、愛する男女の結婚を祝福すべきと、祝福し認めた司教が皇帝の怒りに触れ処刑されたとの事。その後、愛を認め、処刑された司教に敬意を表して、愛する相手それぞれがお互いにメッセージカードを贈り合ったり、感謝の気持ちを形にしてプレゼントするようになった事が由来との事。愛あるエピソードですね。前向きに、リハビリに取り組む姿も、いつも気遣って支えてくれる相手への感謝にも贈り物にもなるのかもしれないね。(^-^)

今年、本町クリニックも開院15周年。気持ちを新たに、今年もよろしく願いいたします。<m(_)_m>

① 深呼吸とリラクゼーション

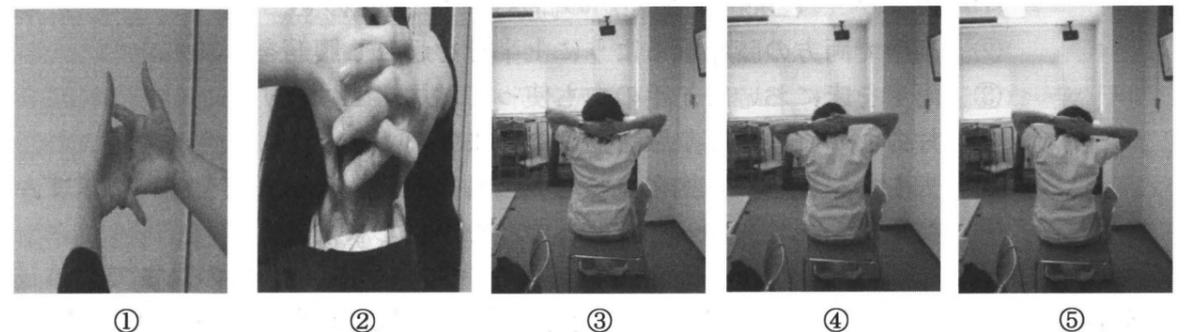
体の力を抜いてリラックスするには、まずは、肩の力を抜いて、深呼吸をすることが大切です。生活の中での緊張する場面、例えば、「力が入ってしまう」時、方向転換するとき、歩きだしの「すくみ」などの際に、緊張をほぐし、足を出しやすくするなどの効果があるようです。上手く力を抜くコツは、「ため息」。「いいなあ・・・」なんて感じる時のように、上手に深く息を吐き出してみてください。



- ① 肩を耳までしっかりすくめます。
- ② 急に肩の力を抜き、ストンと肩を落とし、体の力を抜きます。
- ③ 軽く息継ぎをしてから、口をすぼめしっかり息を吐きます。
- ④ 口を閉じ、鼻から息を胸一杯に吸い込みましょう。
- ⑤ 目を閉じて、風船がしぼんでいくように息を吐き力を抜きます。

② 肩と首のストレッチとリラクゼーション

体の力を抜きリラックスするためには、肩の周りや首の筋肉のストレッチが効果的です。寝ながら、座りながら、時には病院での待ち時間や、テレビを見ながら、好きな音楽を聴きながらと、揉み返しに注意しながら軽めに行ってください。



- ① 両手の親指を立て、手を組みます。
- ② 組んだ手を後ろに回して、首筋に親指が当たるようにします。
- ③ ④ ⑤ 両手の親指で首筋の「コリ」を指圧するように、気持ち良い位の力で、優しくもみほぐします。慣れてきたら、指を離し、自分の気になる場所に指を移動させて、ゆっくりほぐしましょう！
頭皮をもみほぐすのも効果的です！

*腕が疲れてきたら、肩をゆっくり回してほぐし終了しましょう。

③ リラックスできる姿勢（休み方）とストレッチ

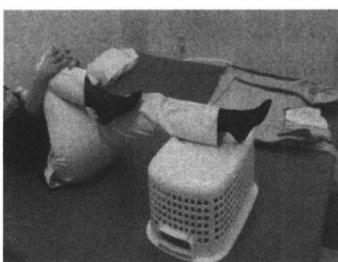
体が疲れた時、リラックスできる姿勢で休息を取る事は大切です。体の力を抜き、血圧が下がってしまった時にも効果的な休み方を紹介します。20分から30分くらいの時間を目安に、夜間ずっとこの姿勢で寝る等はしない様にしましょう。この姿勢のままできるトレーニングとストレッチも紹介します。



①

②

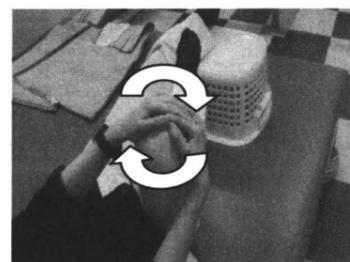
③



④



⑤



⑥

- ① 脱衣かご（25cmくらい）の高さの台に足をのせます。
- ② 両手で両方の膝を触るように上半身を起こし腹筋をします。
- ③ 両手を床において、手の力も使ってお尻を上げます。
- ④ 片方ずつ、ゆっくり膝を抱えこみます。
- ⑤ 太ももを裏側から抱え、膝を伸ばし、足の裏側の筋肉を伸ばします。
- ⑥ 抱え込んだ膝を内側と外側へゆっくり回します。

* ストレッチ、トレーニングは、「5つ」または「10」数えるくらいの長さで。
股関節に骨折の既往や、この姿勢を取ると腰が痛い等であれば無理しない様に！

④ 「座って」「寝て」「立って」できるストレッチ

寝て出来るストレッチや、楽な姿勢での休養の仕方をアドバイスしてきましたが、次は、診察の待ち時間や、座っての休息の最中に簡単にできるストレッチを紹介します。前に屈みながら、太ももの裏や、ふくらはぎ、体側部の筋肉のストレッチをして、起き上がりや、立ち上がり、歩行や、寝返りなどをスムーズに行えるようにしましょう。



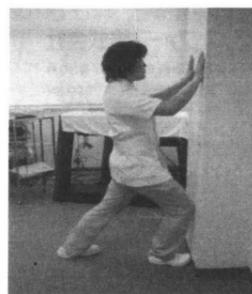
①

②

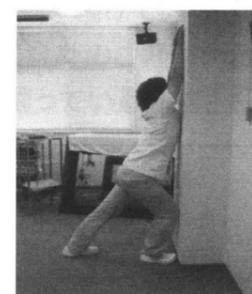
③

④

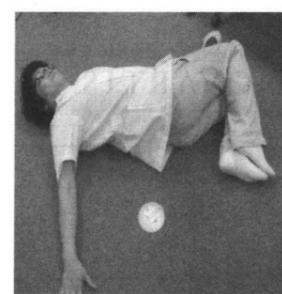
⑤



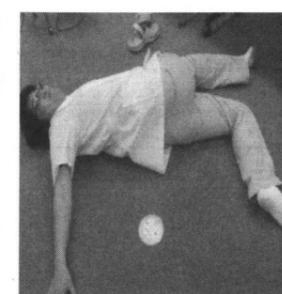
⑥



⑦



⑧



⑨

- ① 椅子に座った姿勢から、片方だけ足をのぼし、つま先をさわります。
- ② 反対側の手で、つま先をさわります(滑って行かない様に！左右とも)。
- ③ ④ ⑤ 胸の前で肘を伸ばし手を組み、息を吐き、左右にしっかり体を捻ります。
- ⑥ 壁に両手と片方の膝を付き、踵を床から離さない様に、背筋を伸ばしながら、ふくらはぎ、太ももを伸ばします。
- ⑧ ⑨ 仰向けで寝て、両膝を立て、しっかり体を捻ります。

* ストレッチ、トレーニングは、「5つ」または「10」数えるくらいの長さで！

* 股関節に骨折の既往や、この姿勢を取ると痛い等があれば無理しない事！

今回は、ストレッチ等を中心に、生活や運動を行う時の、①怪我や転倒などの予防、②体の固さや動きのスムーズさの解消、③疲れの解消やケアなどをアドバイスさせて頂きました。紹介させて頂いた体操は、それぞれ、10秒くらいずつ行い、痛みなどがあるようであれば、くれぐれも無理せず、主治医などにこの体操をして良いかどうかそれぞれ確認してみてください。さて、今年も新しい一年が始まりました。良い一年のスタートが切れるといいですね！（^-^）では、また次回！



新薬で人々のいのちと健康に貢献します。

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

 **NOVARTIS**

ノバルティス ファーマ株式会社
〒106-8618 東京都港区西麻布4丁目17番30号
<http://www.novartis.co.jp/>

～市民公開講座～

愛知県パーキンソン病フォーラムの報告

グラクソ・スミスクライン(株) 久保田 隆幸

市民公開講座全体像

2013年11月17日に「愛知県パーキンソン病フォーラム 専門医と一緒に考える～パーキンソン病治療～」と題して名古屋市の東別院ホールで市民公開講座を開催致しました。市民公開講座の開催にあたっては、「全国パーキンソン病友の会」のご協力を頂き、愛知県内のパーキンソン病患者さんやそのご家族等、友の会の役員(25名)を除き231名という大変多くの方々にご参加頂くことができました。演者には、名古屋大学の平山正昭先生、渡辺宏久先生、本町クリニックの服部達哉先生に登壇頂き、とてもわかり易く病態や治療、リハビリ等についてご講演を頂きました。また、ご自身がパーキンソン病であることを公表され、パーキンソン病と闘いながらも精力的な音楽活動を続けている樋口一さんよりスペシャルトーク&ライブを企画しました。樋口さんからは、ご自身のご経験をお話し頂くとともに素晴らしく、力強い歌をご披露頂くことでパーキンソン病と闘っている患者さんやそのご家族にも大きな力をご提供することができたのではないかと思います。

【開会挨拶】

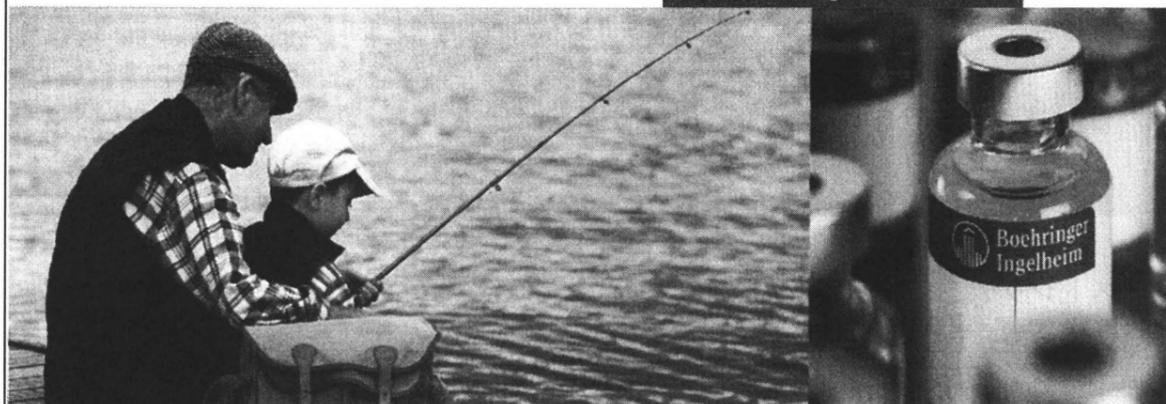
渡辺 宏久先生

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



健やかな関係、ずっとあなたと。

Value through Innovation



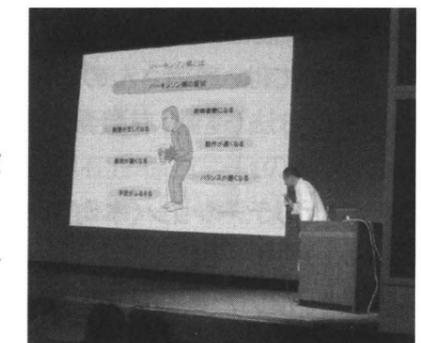
私たちは画期的な新薬の開発に挑むグローバルな製薬企業グループの一員です。
私たちは薬を通して、人と地域と世界と、健やかな関係を築いていきます。

日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社 本社/〒141-6017 東京都品川区大崎2-1-1 ThinkPark Tower
<http://www.boehringer-ingelheim.co.jp/>

 **Boehringer Ingelheim**

【講演1】平山 正昭先生 名古屋大学大学院医学系研究科 保健学科 准教授 「パーキンソン病の病態について」

- ・パーキンソン病の歴史・各症状について
- ・安静時振戦(動かすと止まるのが特徴)、無動(トイレまでの道には荷物を置かない)
- ・病態: 回路を回すために必要なドパミンが必要だがそれがなくなる
- ・初めて、レボドパができた背景、動画を紹介
- ・症状日誌をつけて病院に来てもらえるとわかり易い(gskの症状日誌を紹介頂く)
- ・PDの運動障害は氷山の一角でにおい、睡眠、消化管運動(全身病)といった様々な症状が出る。
実は運動障害が出る前に嗅覚障害、便秘、心臓交感神経、レム睡眠行動障害があり、非運動



症状を早く見つけて早く対処することができればよくなるかもしれない

・PDはまだ分からないことが多い、今後の治療のためにも可能ならば Brain Bank にご参加下さい。

【講演 2】渡辺 宏久先生 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

「最新のパーキンソン病治療」

各パーキンソン病の薬剤特性として、まずは、レボドパの薬剤の有効性や問題点とその補助薬(コムタン・トレーフ)の意義、次いでドパミンアゴニストについては、最近、ドパミン受容体を持続的に刺激することが可能な徐放剤が発売され、レキップ CR のオフ時間の減少や、ジスキネジアの発現を抑える効果があること紹介されました。ただ、レキップ CR 錠は薬が大きいので飲みにくい場合は水のゼリーなので服用することや、ニュープロは貼る場所によって血中濃度が異なるといった注意点についても話されておりました。

最後に、新しい治療として、コーヒーで眠気・運動症状が改善することや、糖尿病の薬で運動機能・認知機能がよかったという報告も出てきていること。IPS 細胞の展望について話され、締めくくられておりました。パーキンソン病治療に必要なのは「勇気とバランス」とコメントされておりました。

【講演 3】服部 達哉先生 本町クリニック服部神経内科 院長
「リハビリと日常生活で注意すること」

・困った症状(疲れやすい、声が小さい、便秘)があり、便秘・汗とよだれが最も本人も困る症状(他人に迷惑をかけるので)。また、性差によつての違いや、患者さんの性別と異性の介護者の困った症状の違いについて紹介される。

・困る症状の 1 位は(疲れやすい)ということで、介護者が困る症状の 1 位は(睡眠中の大声)である

・疲労については、患者さんの認識に比べ、医師の認識が低いのでお医者さんに伝えて下さい。疲労の対処方法(運動:有酸素運動、音楽など)があるので、治療しましょう。

生活とリハビリテーション(本町クリニック 理学療法士 近藤先生)

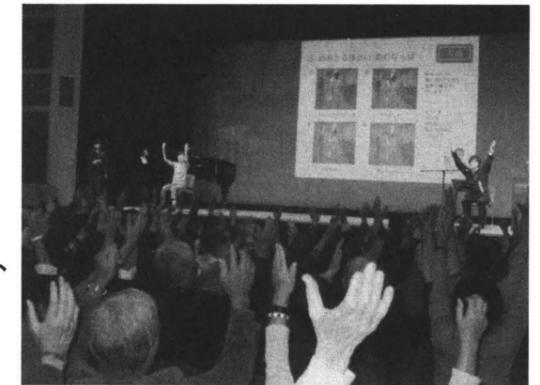
本町クリニックでのリハビリの取り組み(介助の方への、介助方法もアドバイスしている)会に際して、頂いた質問について回答します

1. 背中の痛み→背筋を伸ばすような姿勢をとる、掃除も立派なりハビリです
2. すくみ足に困っています→ビーチボールを使ったリハビリを当院では実施している
3. 声がでません→首筋、首の筋肉を使う運動をしましょう
姿勢を保つ体操指導

服部優子先生

声が出ない原因

1. 呼吸器筋肉が運動症状の低下により減少する。
2. 声帯が閉まらないために、空気がもれる
音楽療法を実施することで、肺活量も下がらないし、発声時間も長くなる。(疲労にもいい効果がある)
最後に、発声練習(紅葉を輪唱する)



* ♪ # ♪ ♪ * ♪ # ♪ ♪ * ♪ # ♪ ♪ * ♪ # ♪ ♪ * ♪ # ♪ ♪ * ♪ # ♪ ♪
* ♪ # ♪ ♪ * ♪ # ♪ ♪ * ♪ # ♪ ♪ * ♪ # ♪ ♪ * ♪ # ♪ ♪ * ♪ # ♪ ♪

【トーク&ライブ】

パーキンソン病と共に生きる～私は歌い続ける～
樋口 了一さん

2011 年に PD を公表

最初は右手が動かしくなくなったので 40 肩かなと思っていたが、そのうち右側全体が動かなくなってきた。

いろいろ病院にいったが、腑に落ちない部分があった。

においが分からない、走り難い・・・PD 患者さんのブログの症状と同じだった。



自分はパーキンソン病ではないかと先生に勇気を出して聞いてみたが、震えもないということではなかなか診断がされなかったが、最後は MIBG で確定診断ができた(2009 年)

2009 年にちょうどいろいろなメディアに出始めた頃で最初は公表をしていなかったが、そのうち声が出にくい、汗が出るなどの症状が出てくるようになった。現在は徐放剤のドパミンアゴニストをベースにステージがある時には L-dopa の力を借りながらステージに立っている。

自分はパーキンソン病という荷物を背負えるからなつたと感じている、その荷物を背負って歩き続けることができればいい、この活動をまだまだ続けていきたい。

以上

服部神経内科 本町クリニック

〒460-0008 名古屋市中区栄 3丁目 20-29

院長 服部達哉 副院長 服部優子

診療時間

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

この他に祭日は休診とします

電話 052-249-0101

視線は、いのちへ。

病を治したい。いのちを救いたい。

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

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

KYOWA KIRIN

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



一泊旅行にご参加ありがとうございました

益田 緑

皆様 こんにちは

寒いのが苦手な方が多いのではと思います。私もそうなのですが厚着になるし、手が冷たくなるし、硬い体が余計に硬くなるように思います。おまけに転ぶと痛みがいつそうに強いし、春が待ちどおしいこの頃です。

秋の一泊旅行には47名ものご参加をいただきましてありがとうございました。1年ぶりにお会いする方が歓談されるのを見ると、あの方もこの人もお元気そうだわ、と嬉しくなります。また初めての方もすぐに溶け込んでおられるようです。

今回はなんと言ってもお天気がよくて、海の色がまっさおに光っていました。今年は海女ちゃんのじえじえじえが人気でしたがあたたかみがあつていいなあと思います。この頃はテレビとかで子供さんにインタビューしても、流暢な標準語で答えています。私は故郷に帰った時など方言で迎えてもらおうといっぺんに嬉しくなります。

ちなみに、私の育ったところの方言でいうと

みんな、こんなに大勢旅行にいっておくれておおきに

ほんで旅行はどうやったな、面白かったかな、ごちそうはどうやったな、ほうかな、まあまあやったかな、まんだあるって、そうかな平山先生に聞きたいことも聞けたし、鶴飼先生の歌も楽しかったし、神野先生の太鼓はこれまた名調子だったし、お友達も出来たしってかな、ほうしてよ患者本人と付き添いの人が助け合っている姿ってええなーって思ったんよ。病気にならないほうがいいけど、なったからお互い大事にしくちやて思うこともあるんでないかな、付き添いの人どうしが悩みを話せたのも良かったって言われた人もみえたんよ。そうやんな一情報交換ができるのがいいわなー

おおきに、ほうしたらまた来年もいっとくれ

みんなでゆっくり話すことってなーかなかないもんなー。

ほんなら、きいつけて帰っておくれ、おおきに。私そそっかしいから行き届かんことばっかりやけど、またたのむんな、ほんとにおおきに。

ということになります。

最後になりましたが先生方、お忙しいところを本当にありがとうございました。

懐かしき顔が揃ひて冬の宿	みどり
冬ぬくしとんぴがゆっくり知多の海	同
知多道路漆もみじが迫りくる	同

クリスマスコンサートは最高です

音楽療法で取り組んできた成果を発表するクリスマスコンサートがやってきました。やはり、本番ともなると、練習時より様子が違います。いつもより皆さんがお洒落しています。本番前の緊張感といおうか、落ち着かないといおうか、独特の雰囲気が漂っています。こんな経験ができるのも、音楽療法に参加しているからこそです。ありがたいことです。

進行係は鶴飼先生、ピアノ伴奏、指揮は鈴木先生のお嬢さん。半年にわたり練習してきたメイン曲は「花は咲く」の発表です。名大病院2階の大ホールで、40数名もの友の会会員の大コーラスがスタート。「真っ白な雪道に春風香る」、練習の時よりも大きな口を開けていました。隣の人の声も大きく聞こえました。目も生き生きとし、背筋もピンと伸びているようでした。吹き抜けの大ホールいっぱい、私達の声が響き渡っていました。まるで、大晦日の紅白歌合戦で大観客を前にして歌う歌手の気持ちを体感したような心地よさです。これぞ発表に参加してこそ味わえる醍醐味。

友の会による発表に続いて、若くて魅力的な2人の女性によるミュージックベル演奏が行われました。お二人の女性の演奏による素晴らしさ、見事さに圧倒され、ただただ驚くばかりでした。生まれて初めて見る演奏でした。音楽は耳を働かせて、耳から聴くだけではないのです。目からも見るのです。机の上に置かれているベルを取り、振って音を出し、戻します。全身を使っただけの動きの素晴らしさを、どう表現したらよいか分かりません。M. B. club (KEIKO・成田陽香) さんによる演奏は実際に見てこそ、素晴らしさを実感することができます。クリスマスコンサートに参加できた喜びがもう一つありました。

最後は、会場全員で、赤鼻のトナカイ、ジングルベルを楽しんで、コンサートは終わりました。

1月より40数名の友の会会員が鶴飼、鈴木先生のご指導により音楽療法に取り組みクリスマスコンサートで、その成果を発表できた喜びを味わうことができました。鶴飼、鈴木先生からの素晴らしいクリスマスプレゼントに大感謝です。更にクリスマスコンサートの実行をバックアップしていただいている名大の平山先生にも感謝、感謝です。

12月13日
<音楽療法担当>



(丹羽けんじさん提供)

事務局だより

事務局

【会員】

1月15日現在会員数は、11月15日281名に、新入会6名、退会4名の283名です。

【会活動】

- 11月30日(土)～12月1日 一泊旅行(ビラ・マリーン知多)
- 12月07日(土) 12月定例役員会(会報73号発送、東海事務所)
- 12月10日(火) 音楽療法(名大病院ナディック)
- 12月13日(金) クリスマスコンサート(名大病院)
- 1月11日(土) 1月定例役員会(東海事務所)
- 1月14日(火) 音楽療法(名大病院ナディック)
- 1月14日(火) 全国誌会報136号(1月号)発送

【募金のお礼】(11月16日～1月15日現在 41名 176,100円)

国会請願・iPS研究に募金をいただきました。ありがとうございました。
松崎繁子・伊藤フサ子・山田喜代子・山本和子・森美知子・合掌好枝・服部治子
安田勝彦・中西正和・飯沼さよ子・森野由紀生・小川勝司・町田恵美子・藤本薫
川津利子・林三紀子・鷹羽十九子・佐々木春雄・佐竹滋子・石原法子・赤谷春子
夏目征四郎・吉田みち子・富板邦夫・磯貝且子・増田民子・服部幸枝・福島ユリ子
高木進・益田緑・大津慶明・石井のり子・都築月子・森久子・原田美智子・原田良實
松雄昌博・古野茂一・矢澤昭子・浅井志津子・浅井利一 (受付順・敬称略)

【お願い】

アンケート用紙の返送のお願い：

名古屋大学の平山先生(友の会顧問)のアンケートが見返送の方がおられましたら、是非、ご返送くださいますようお願い申し上げます。

署名活動と募金へのお願い：

- (1) 同封の難病団体連合会の国会請願署名にご協力ください。
- (2) パーキンソン病友の会国会請願署名と募金にご協力ください。
署名用紙は全国版会報134号(11月送付)に同封してお送りしました。
締切り：26年2月15日
送付先：同封の事務局・原田宛の封筒で返却ください。80円切手を恐れ入りますが忘れないように貼ってください。
注 意：①表紙の請願人氏名住所は無記入でお願いいたします。
②氏名・住所は「同右」「〃」等、省略しないで、自筆で一人一人ご記入ください。
③ご記入の住所・氏名は請願書を提出する以外の目的には使用しません。
- (3) iPS細胞研究のワンコイン募金も継続して受け付けています。
募 金：①12月号に同封の振替用紙をご利用ください。
②振替用紙メモ欄に「国会請願」〇〇〇円、「iPS研究」〇〇〇円と内訳をご記入ください。

定例役員会へのお誘い

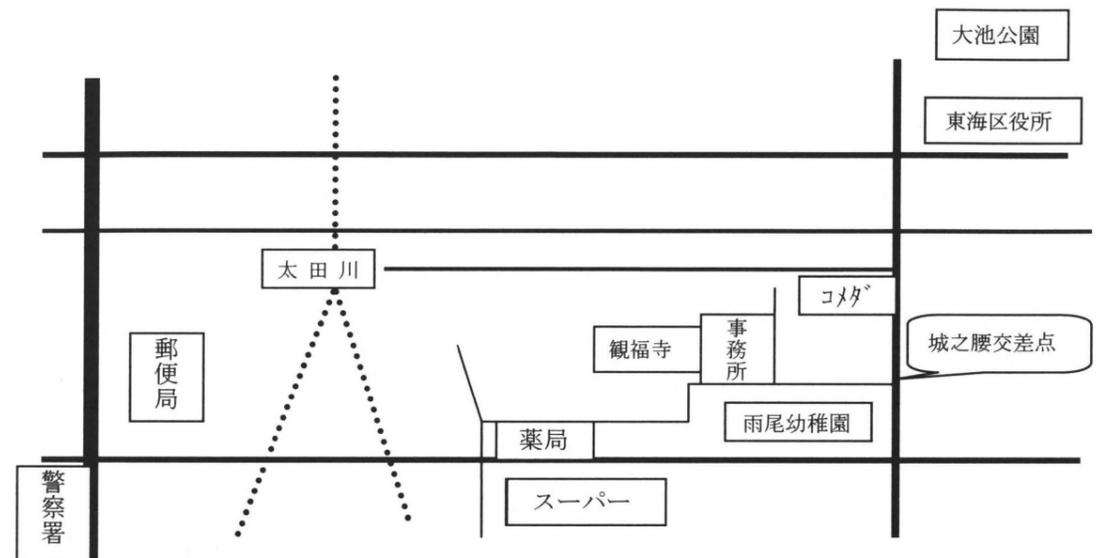
開催日： 毎月 第一土曜日 10:30～12:00

会 場： 東海市大田町天神下ノ上1-11

交 通： 名鉄「太田川」から徒歩20分弱、 タクシー「雨尾幼稚園」で下車、マイカー「雨尾幼稚園」の横の広場に駐車場をお借りしています。

※役員のお車で迎え：電車を使っての役員会出席の方が増えて来ましたので、太田川駅タクシー乗り場後方に、10時に役員のお車がお迎えに出ます。電車を利用してご参加の方は事務局へご一報ください。

参 加： どなたも歓迎です。交通費も手当ありませんが、昼食をご一緒に親睦をはかっています。事務局に出席のご連絡を入れていただければ嬉しいです。



集会所・駐車場



集会所 丹羽さん旧宅



雨尾幼稚園



駐車場・幼稚園オーナーに都度使用承諾

「春の一日交遊会」のお知らせ

今年もあっという間に一週間が過ぎてしまいました。

春の一日交遊会の開催時期がやってきました。幸い北区の生涯学習センターの予約が取れました。寒い時節なので、今から体調を整えて心身ともにリラックスしてください。

誰のためでもなく、自分のために頑張りましょう。

皆さまにお会いできるのを楽しみにしております。尚今回は会場の都合により月曜日開催と成りますので宜しくお願い致します。皆さんお誘いの上、一人でも多くご参加ください。

森 久子

記

日時 3月10日(月曜日) 10:00~15:00
 場所 名古屋市北区生涯学習センター 3F 視聴覚室
 名古屋市北区黒川本通り2-16-3
 TEL 052-981-3636

講師 鵜飼久美子 先生、 鈴木千春 先生、 埜口 義広 先生

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



弁当 昼食を御希望の方は一人 1200 円で用意いたしますので申し込みください。
 なお前日午前中以降のキャンセルの方は代金 1200 円をいただきます。
 (弁当を希望されない方は各自にて昼食の用意願います。)

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

〒487-0035 春日井市藤山台5-10-9 森 久子 宛

締切 3月5日(木曜日)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

家族の気持ちに、
 新しい薬でこたえたい。

あなたのからだを、気遣う。
 あなたのこれからを、気遣う。
 そんな家族の気持ちと同じ思いを胸に、
 私たちは、新薬の研究に取り組んでいます。
 必要な薬を、必要になるかもしれない薬を、
 いち早く準備し、安心と共にお届けできること。
 今も、ずっと先も、
 あなたとあなたの家族を支える力になる。
 それが私たちの薬づくりです。

大日本住友製薬
 www.ds-pharma.co.jp

gsk GlaxoSmithKline
 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、研究に基盤を置く世界をリードする製薬企業です。中枢神経領域、呼吸器領域、ウイルス感染症、がん治療領域などの医療用医薬品やワクチン、「コンタック」「アクアフレッシュ」「ポリデント」などのコンシューマーヘルスケア製品を通じて、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すことを企業使命としています。

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://glaxosmithkline.co.jp

パーキンソン病友の会一泊旅行に参加して

豊橋市 眞弓裕行・潤子

11月30日(土) 12月1日(日)パーキンソン病友の会の一泊旅行に初めて参加しました。知多半島を訪れるのも生まれて初めてです。伊良湖岬からフェリーで…とも思いましたが、そちらも遠回りのようでした。自宅(豊橋)から音羽蒲郡ICで東名高速道路に入り伊勢湾岸道、知多半島道路を進み2時間ほどかけて、ヴィラ・マリーンに無事(?)到着。

案内されたのは、オーシャンビューの眺めの素晴らしい部屋。車いす対応バリアフリーで介護用ベッドが備え付けてありました。

17時より食堂で夕食。19時30分より会議室で懇親会の予定になっている。時間が気になる。というのは、裕行の食事は毎回大変で、食事中調子よく食べているから大丈夫だろうと目を離すとウトウトロリン、顔は茶碗やお皿の中にはまっている。その都度声掛けして覚醒させ姿勢を正す。気づけばまたウトウトロリン。この繰り返しです。しっかり目を開けて眠ることなく食事が無事終わる日は珍しいのです。本日のメイン行事に間に合うかどうか心配しながらの食事でしたが、何とかぎりぎりセーフでした。やはりお出かけはとても良いリハビリです。いつもよりしっかりしています。

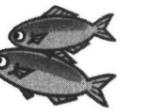


(富板邦夫さん提供)

懇親会では、パーキンソン病で起こるいろいろな症状の方の話聞くことができました。(ひろゆきはON・OFFがはっきりわからないので)ON・OFFの顕著な方を目の前にしてビックリしました。3時間ごとの服薬で上手にコントロールされていました。本当に病気なのだろうかと思ってしまうほどお元気そうな方もいました。

2日目、ホテルをチェックアウトし皆様と再会の挨拶をして車で出発。気が付くと、沿道には応援の人影、マラソンランナーの最後尾についていた。豊浜さかな広場を目指すが途中で方向転換し先に花ひろばに行く。そこで野菜を買ってからさかな広場へ。市場は大勢の人でにぎわっている。魚さかなサカナ…お土産用と自宅用に魚を購入し車に積んでおく。昼食をここでとることにする。市場食堂を見つける。幸い暖かな日でよかった。店の前は行列。店内は小さく狭い。1時間ぐらい待ただろうか。漁港では水揚げされた小魚がつぎからつぎへフォークリフトでトラックに乗せられまた戻ってくる。空にはトンビ、道端にカラスが飛び交っている。見ていて飽きない。すると、空からさかなが降ってきた。おこぼれを頂戴したトンビかカラスの落とし物だろうか。突然のハブ

ニングに行列の皆がほほ笑んだ。やがて順番が着て店内へ。早くて安いうまい魚を食べることができた。裕行は目をつぶったまま、ほとんど介助にて完食する。食事に1時間ほどかかる。店の外はまだ行列が続いている。また行きたい店である。



帰路、知多半島道路から伊勢湾岸道に入れなかった。名二環に入り上社ICから東名速道路に乗る。

最後になりましたが、役員さん会員さん平山先生、奥様、鶴飼先生、神野先生大変お世話になりました。ありがとうございました。

今回私たちの思いを紙面に紹介させていただきましたが、この旅行に参加された皆様の思いもぜひお聞きしたいと思います。

「たくさんお話ししようね」とあいさつを交わしながら一度もお話しできずにさよならしたことが心残りです。できれば、旅行で一緒した全員の方と話をしたかった。もっとみなさんの話を聞きたかった。参加されたどなたとでも自由に懇談できる機会があるとうれしいです。今後もよろしくお願します。



神野先生



平山先生



参加者47名(写真裏にいない人3名)
後援者高・豊羽勝道・豊羽やす子

2013.12.1. 愛知県パーキンソン病友の会 一泊旅行 ビラ・マリーン南知多

一泊旅行ビラ・マリン南知多に参加して

名古屋市 石原 法子

平成24年10月にパーキンソン病と診断を受けて、同年11月より内服を開始しました。主人が癌のステージ4の闘病中の時で、私にはショックな出来事でした。お前の病気は死なないから自分の方を向いて欲しいと主人に言われ、大きな声を出すんだ！病気に負けるな！と、これまた大きな声でハッパをかけられたものでした。その主人に昨年9月に先立たれてしまいました。悲しみを振り払うように事務的な手続きをこなして、一ヶ月経ったところに新聞で市民講座パーキンソン病フォーラムを知り、申し込んで参加票を送って頂きました。当日、友の会のお誘いを受けて、すぐ入会しました。同じ病気の方たちとふれあう時間を持ちたかったのです。その後会報を沢山送って下さり、一泊旅行を知りました。しかし締切は大分前に終わっています。それでも電話してみようと無理なお話をもちかけました。有り難いことに、キャンセルが出たらお電話下さると言っていました。その二日後、キャンセルが出たのでどうぞとおしゃって下さり、本当に感謝しています。

同室となりました神野先生には、主人の話や私の病気の話など沢山聞いて頂き、心のメンテナンスをして頂いたと思っています。先生には心から感謝しています。その後も皆さんと初めてお会いするにも関わらず、どなたも友好的に接して下さい、楽しい夕食を頂きました。この事も心から感謝です。もう一人で悩まなくていい、そう思いました。お電話下さり、参加どうぞと気持ちよく誘って下さった益田会長さんには本当に心から感謝したいと思います。

平山先生のお話も今まで知らないことを沢山教えて頂き、少しずつ理解が深まっていくような気がしました。会を通じて、色々な経験をさせて頂き、大変嬉しく思っています。ぜひとも毎年参加したいですね。

今の私は、少しでも自分の病気を受け止められるようになるために、まわりの友人たちにはほとんど自分の病気を打ち明けました。外に出て人と接しよう、落ちていく筋肉を作ろう、そうジムに行ってみよう。主人の遺骨を持って、思い出の地を訪ね、ジムでトレーナーさんと会話し、主人の偲ぶ会の準備をしてバタバタ暮らしてきました。1月12日に偲ぶ会も終わり、遅くなってしまったこの原稿に取り組んでいます。拙い文ですが、皆さまに感謝の気持ちを伝えますと共に、これからもよろしく願い申し上げます。



名大病院のクリスマスコンサート

南区 山田 良知

パーキンソン病患者とその家族で12月13日(金)一年かかりのコンサートがあった。初めに平山先生のお話があり、その後コーラスが始まった。曲は「花は咲く」指揮者の東谷悠子さんは口を大きく開けて私達を導いてくれた。司会は鶴飼久美子先生、ピアノは鈴木千春先生です。ゲストは、ニューミュージックのベルを巧みに操り、音の響きを自由にテンポ良く操作する、奏者のKEIKOさん・成田陽香さんです。

クリスマスの夜に合わせて奏法する2人に会より花束が贈られた。会場はベルの音がいっぱい広がり、私達の心を熱くする響きが周りを包み込んで温かい気持ちになった。

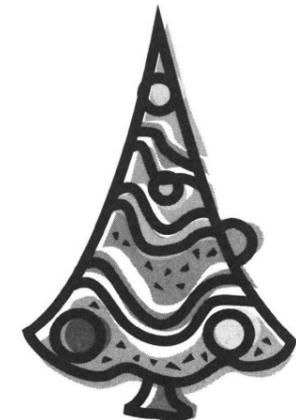
♪♪♪
～ パーキンソン病友の会 ～
コーラス 「花は咲く」・「星の界」
合奏 トーンチャイムによる「きよしこの夜」

ミュージックベルによる演奏クラブ ～ KEIKO・成田陽香 ～

「赤鼻のトナカイ」「ジングルベル」「ウインターワンダーランド」「ワンノートサンバ」「虹の彼方へ」「アメイジンググレイス」「ハナミズキ」「クリスマスイブ」



♪♪♪
会場の皆さんと一緒に
「赤鼻のトナカイ」「ジングルベル」



朝日観音・夕日観音 (奈良)

越澤 博

春日大社から「ささやきの小径」を行くと志賀直哉旧居にでます。そこを左に折れて新薬師寺の方へ歩くと美味しい蕎麦屋があり、さらに行くと四辻に出ます。ここを左に行きますと旧柳生街道に出、道は次第に狭まり、溪流沿いの石畳の道になります。別名「瀧坂の道」ともいいます。小さな瀧が沢山あるので、この名が付いたようです。

石畳の道は江戸時代に奈良奉行が延々2.5キロにわたって敷き詰めたと言われています。剣豪が柳生道場を目指して歩いた道です。春日山原生林なので落葉のジュウタンを踏みしめ、深山幽谷に分け入った感があります。溪流沿いの道はよく曲がり、山肌を見上げる度に石仏を見ることが出来ます。最初に左手に地蔵の磨崖仏があり、その上にある弥勒仏が夕日観音です。夕日に染まるお姿は美しく、弥勒信仰の盛んだった鎌倉時代の作と言われています。

さらに、せせらぎの音を聞きながら行きますと、溪流を隔てて東に面した大きな磨崖仏があります。朝日観音です。真ん中(中尊)が弥勒菩薩、左右が地蔵菩薩で見事です。

老鶯や朝日の中の磨崖仏 博
立仏寝仏奈良の青嵐 英子

この頃の英子は甲状腺ガンの手術をしましたがよく動けました。溪流沿いの石仏と石畳の緩やかな登り道を二人で楽しみました。大きな杉の古木があったり、石橋を渡ったり、そして、この石畳の道が終って少し行ったところに、荒木又右衛門が試し切りしたという伝説の首切り地蔵がありました。ちょっとした広場で、トイレと休憩所があり、反対側に、首のところで二つに割れた大きな石地蔵が立っていました。首切り地蔵です。赤い首懸けが印象的でした。

ここで柳生街道と別れて、春日山石窟仏(西窟)を拝しながら奈良奥山ドライブウェイに出て、ほとんど行きかう車もなく、原生林を歩き、緩やかな坂道を登って若草山の頂上に出ました。思わぬ眺めに疲れも忘れ、見惚れていました。大和平野が広がっていて、その中を木津川が流れ、十国が見渡せることから十国峠展望台と言われています。また、ここには鶯塚古墳と呼ばれる前方後円墳がありました。何時もは麓から眺めていたものですから若草山の頂上に古墳があるとは知りませんでした。

若草山は芝に覆われた、なだらかな丘が山頂にむけて三つ連なっていることから、三笠山とも呼ばれています。なだらかな芝生を下ってきますと大仏殿や興福寺の五重塔が足下に眺められ、それは見事な眺めでした。まだ、子どもが小さいころ、英子の両親とこの若草山に遊んだことを思い出し懐かしかったです。今は三人とも亡くなりました。

一枚のハガキ

越澤 博

もう20数年も前になりますが、妻・英子の甲状腺ガンを手術してくださった、主治医・水谷先生から寒中見舞いをいただきました。

句集をありがとうございました。お二人で受診されるすがた、
旅行された写真・・・いくつも心に残るシーンがあります。

一読、ホロリと涙がこぼれました。

結婚以来30年、病気ひとつせず、二人の子どもを育てて、漸く自分の時間ができたのに甲状腺ガンと診断され、入院手術となりました。看護師さんからいろいろと説明がありましたが、最初の一言がきつかったです。「ご主人、これからは家事を手伝いなさいよ。奥さん任せではいけませんよ」。病室は四人部屋でした。カーテンで仕切られていました。同室の患者さんがいきなりカーテンを開け、声をかけようとしたのですが直ぐに閉めてしまいました。どうしたのかなと思い、覗いてみましたら大粒の涙を流していました。初めて見る涙でした。

甲状腺は右半分を切除しました。手術の後、見せてもらいましたが、甲状腺の中にホワイトチョコのようなかたまりがありました。先生のご厚意により、傷痕もあまり目立たなく、その後も順調に回復し一段落しました。私が退職後の出来事でしたので助かりました。家事一切、任せきりでしたので、ひとつひとつ教えてもらい、家事を手伝うことにしました。私は妻が元気を取り戻したものですから、嘱託職員として一日6時間(8年ほど)勤めをつづけました。その収入を二人の旅行費に充てました。

水谷先生は名古屋二期会会員で、愛知県芸術劇場で毎年、ニューイヤー・コンサートに出演されています。このコンサートに行くのが二人の楽しみでした。新年以外にもフィガロの結婚とか能演出によるオペラ・ドン・ジョヴァンニなど、年に1~2回、鑑賞に出かけていました。私はこの方面には興味がなかったのですが、妻の誘いを受け、少しずつ味わうようになりました。英子はよい先生に出合い幸せでした。

手鏡の術後の傷や冬花火 英子

入院時の涙、手術への不安等で平静を保てずにいたのだと思います。水谷先生の治療とコンサートによって徐々に明るさを取り戻し、前向きな考えになりました。ちょうど、そんな時、緑生涯学習センターで俳句教室が開催され、通うようになりました。パーキンソン病と診断されるまでのほぼ10年間、俳句に没頭して中日俳壇の一席に選ばれたこともありました。

稲の花よく働いてよく眠り 英子 (平成8年10月)

「ゆったり」でいこう！（その9）

北区 富板 邦夫

皆さま 新年明けまして おめでとうございます 今年も よろしく お願い致します
その後お元気ですか 今年の冬は 寒さ厳しい日が続く 体調管理に 大変でしたね

※歩行訓練について 今回は すくみ足の歩行訓練について先回の続きを記しました

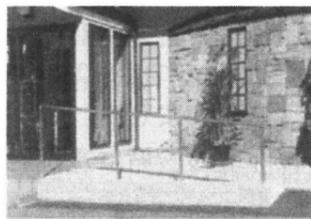
濃淡色の市松貼りが歩行に良いとお知らせしたところ 会員の方々より お問い合わせ
やら 励ましの言葉を頂きました 御礼申し上げます

余談ですが昨年11月中旬に一宮市の本家の長兄が1軒の喫茶店を紹介してくれました
その店を皆様に紹介したくて記します まず 出入り口のアプローチですが(写真①)
スロープが改設されていまして車いすでスムーズに店内に入れます 近頃は新築店舗は
バリアフリーの設備が設置されてまして福祉法が精神が浸透しつつあり嬉しい限りです
しかし既設の店舗は なかなかスロープが 改良設置されることは少ないのが現実です
このお店の経営者に感謝しつつ車いすを押してもらってお店に入ったところビックリ！

お店の床仕上げは 実に見事な市松模様のプラタイル貼でした(写真②) 身障トイレの
中まで市松貼りで とても嬉しくなり「がんばって」トイレまでも歩いて行けたのです
皆様も一宮市方面に行かれる機会が有りましたら この店にお寄りされて 午後終日の
アフタヌーンサービスで一杯はいかがが 一宮市多加木1丁目16-33 名鉄妙興寺東
・森本大橋東交差点を南折・丹陽西小学校の東側です ☎0586(71)0005
「珈琲紹漫・多加木店」で 道路付きの看板もおしゃれで判り易い図柄です(写真③)

我が家の廊下もテープ貼りから 市松貼りのタイルシートに貼り替えました(写真④)
厚さ3ミリですので ちょうど敷居の段差解消にも役に立ち歩行訓練も楽しく出来ます
しかし これは 視覚からの歩行訓練ですが知覚からの歩行訓練も大切だそうですので
市松模様のみ頼っての歩行訓練は一抹の不安が残りますが・・・皆様も いかがですか・
(参考)

Attala「おくだけタイルマット」ネット購入・300mm角(4色)各30枚/1箱入りです
材料5000円・送料無料 1枚毎のばら売りも可です 裏面のフィルムをはがして床面に
吸着するようにマットを手で押えて貼ります 我が家は小5の孫娘が上手く貼ってくれました
商品の主目的はペットがフローリング床でつるりと滑り足腰を痛めるのを低減する床材で～す



写真①スロープ改設



写真②店内



写真③店の看板



写真④廊下

沖縄便り 又吉 朝子

始めまして、愛知県支部の会員の皆様、縁あって愛知県支部の会報誌に投稿することになりました。全国各地から送られてくる会報誌の中でも愛知の会報が届くのを心待ちにしているファンの一人です。そんな私に越澤様から「ATM句会に投句して頂けないでしょうか」とメールを頂きましたが、句を詠むことができないのでお断りしましたら、今度は「沖縄便り」でも送ってくださいということで寄稿することになりました。愛知の会報誌は平山正昭先生をはじめ諸先生方のご協力、会員の皆様の投稿、俳句会など充実した内容で、読むたびに、素晴らしいなあと思っております。ナディックでの音楽療法(聞き慣れない言葉ですが)、クリスマスコンサート、一泊旅行、等沖縄でも取り入れたい企画です。

話は変わりますが、私たちのことを綴っていきたくと思います。主人は三十代前半の発症で「肩が痛い」「腰が痛い」と訴え、左肩が下がり、足を引きづって歩き、周囲の方から「脳梗塞で倒れたの」と聞かれました。その頃の私は病院に通っても異常なしなので、主人が怠け者に思えてしょうがなかったです。今、思いますと申し訳ない気持ちでいっぱいになります。病名がついたのが四十代、どれだけ病院を回ったことでしょうか。

病気になった主人は勿論のこと辛かったです。病気のことで、これからの生活のこと等、私は主人が倒れてしまうのかと不安でしかなかったと思います。そんな時、医療講演会を聞くチャンスに恵まれました。その時に「全国パーキンソン病友の会・沖縄支部」の存在を知りました。まだ立ち上げたばかりの、ほやほやの支部でしたがすぐ入会しました。ただ、ひたすらパーキンソン病という難病について知りたかった、一緒に共有する仲間が欲しかったです。夫婦で友の会の活動に参加して、良い出会いも沢山あります。夫が難病を患ったことは悲しい出来事だが、だからこそ知り合えた仲間が全国にいらっしやいます。入会して間もなく、事務局長という重責を仰せつかりました。わが沖縄支部では、月一回の交流会があります。ジャズコンサート、ステップダンス、ゴムボールを使って輪になってのバレーボール、脳トレ等を行っています。企画するのが私の楽しみの一つです。私はハグする(抱きしめる)ことしかできませんが事務所や患者さん宅へ伺ってのピアカウンセリング等を年間九百件余行っています。

沖縄県では薬の調整とリハビリが出来る長期入院型の病院がありません。愛知県はどうでしょうか。主人がすくみ足で歩けなくなったりしたので、一昨年十一月から翌年一月末までの三か月間、京都の宇多野病院に入院して治療を受けました。お蔭さまで、すくみ足で全く動けないという状態がかなり良くなっています。一昨年末から今日まで二十数名の患者さんを宇多野病院で受け入れてもらいました。これも友の会を通じて知り得た、全国の仲間のご協力があったことでした。これからもよろしくお願ひします。全国パーキンソン病友の会総会・北海道大会でお会いできると嬉しいです。

静かな心

南知多町 坂元 房子

初めまして私は南知多病院に入院している坂元房子と申します。生活信条として常に心がけている事があります。

- ・何があっても心を乱すな
- ・静かな心

この二つを常に心の中に忘れない様にして生活しています。私は自分の病気は自分でつくったものであると思っていますので、お医者様から平成 10 年にパーキンソン病です。と告げられても余りびっくりしませんでした。最もパーキンソン病がどの様な病気なのか、その時は良く知りませんでした。難病だろうなと云う思いはありました。



足が徐々に歩きにくくなり車椅子の生活となりました。初めの頃はよく転びました。転び方はベッドから降りて歩こうとすると足が前に出ず、額を床にいやという程ぶっつけて、たんこぶができ内出血で顔があざだらけ、こんな事が何回か続きました。まるでお岩さんの様でした。若いヘルパーさんが「坂元さん鏡は見ない方がいいよ」と云っていましたがその通りでした。

それが良くなってある時、海を見に行こうと車椅子を押して海の見える所迄行きました。(因みに私の入院している病院は海が良く見えるのです。)

車椅子を止めようとしたところ、急に身体が半回転して床に転んでしまいました。急いで立ち上がろうとするのですが、お尻が床にぴったりくっついた様になり、どうしても立ち上がれません。私がもがいているところを通りかかった看護師さんが「坂元さんどうしたの」と云って引っ張り上げようとしてますが、お尻は床に張り付いたままです。慌てて男の看護師さんと呼んで来ていただき抱えて、やっと車椅子に乗せてくれました。この時には大腿骨が折れているのが分かったそうです。それからリハビリ室に運ばれベッドに寝かされました。痛みは全くありません。やがて主治医である理事長先生が見え救急車で厚生病院に連れて行かれました。この時、理事長先生が「必ず戻ってくるんだよ。手術する先生は名医だからね。」とおっしゃいました。私は大きな声で「必ず帰ってきます。」と云い救急車の人となりました。足の痛みは全くありません。救急車の中で私は何となく歌がうたいたくなりました。そこで運んで下さっている隊員さんに「歌っていいですか」と聞いてみました。許しを得たので『赤とんぼ、故郷、懐メロ』思い出すままに歌いました。係の人は今どこそこを通過していますと教えてくれます。やがて厚生病院に到着しました。迎えてくれたのは担当の先生と若い看護師さんでした。看護師さんを見た時心のきれいな人だなと感じ、病院に良い波動が流れているなあと安心しました。

私の病名は左大腿骨骨頭骨折です。やがて手術の日も平成 23 年 11 月 10 日に決まり、手術前の先生との面接で私は先生に「心は静かですから大丈夫です」と申しあげました。そして手術が始まりました。執刀は S 先生で、指示する先生は W 先生で私の側には M 看護師さんがついていました。手術は下半身麻酔ですから先生のやりとりがはっきり聞こえます。手術は二時間位と云われていました。私は看護師さんに「歌っていいですか」と聞きました。どうぞと云われたので救急車の時と同じ歌をうたいました。音程がはずれているので聞いている方はさぞおかしかったことでしょう。しばらくして「あとの位かかりますか」聞くと「だいたい三十分位」と云われたので少しおとなしくして手術が終わるのを待ちました。

そして手術は終わり W 先生が「大成功」と云われ、それからは皆で「万歳、万歳、万歳」でした。無事に手術は成功しました。今迄の手術の中で一番うまくいったとおっしゃって頂きました。麻酔が切れた時に飲む薬もいただきましたが、全く飲まずにすみしました。後で付き添ってくださっていた看護師さんが云われるのには、今迄「私は大丈夫です。と云っていた方でも手術の途中で不安を感じる方が多いのですが、坂元さんは一番落ち着いていました。」と云われた時には何があっても心を乱さない静かな心が少しは身についたのかなと嬉しく思いました。

『もうパーキンソン病と呼ばないで』の本の中に・自分に起きた事を受け入れる・自己責任を自覚すると書かれていますが分かる気が致します。この本を何回でも読もうと思っています。



会報 74 号広告一覧

<上段>	<下段>
P14 ・日本メドトロニック (株)	・エフピー (株)
P22 ・ノバルティス ファーマ (株)	・日本ベーリンガーインゲルハイム (株)
P26 ・服部神経内科本町クリニック	・協和発酵キリン (株)
P33 ・大日本住友製薬	・グラクソ・スミスクライン (株)
P48 ・(有) メディカル在宅マッサージセンター	・(有) 一粒社

DBSから三年半後

刈谷市 角岡 真理子

DBS手術から3年半が過ぎました。

手術して1・2年は調整がうまくいかず、調子悪く家にこもっていました。歩行困難が出ていて散歩に出る気力だけはあっても、体が付いていかず家の周りさえ歩けない程、歩くのが苦手になっていました。

手術前は会う人ごとに「すごいジスキネジアだね」と言われましたが、震えている本人はそんなことは何とも思わず、よく出掛けていました。今のほうが出掛けません。薬が効きすぎると転ぶ原因になり突進が出て前や後ろへバタッと倒れます。目撃した周りの人はビックリします。(一度などは、救急車を呼ばれそうになりました。丁寧に断りましたが!) だから一人で出かけるのは怖いです。でかける場合は薬を多めに飲みますから、注意が必要です。

手術後はLドーパも1日1錠で収まっています。

でも、私の場合は電圧が高いから「電池が5年もたないかもしれない」と言われています。Lドーパを増やすより電圧で調整できればそのほうがいいです。

それから半年たった去年の9月の診察日「次回3か月後の診察日までは持たない」と言われ、予約10月7日入院・電池交換の手術と決まりました。

すごく早い展開で驚いています。まだ三年半しかたっていないのに……

また荷物をまとめて入院です。今回の手術は両方で30分くらい、4日で退院出来ます。手術としては簡単ですと言われました。先生2人、看護師さん3人でテキパキと行われました。すぐに終わりましたが、なぜか埋め込み手術の時より、緊張していてガチガチにかたまっていました。

血圧が160台もありもう一度計ってと言われて計り直したら120台に下がって安心です。部分麻酔だから全て分かります。

病室へ戻ったら抗生物質の点滴です。これも30分で終了です。この点滴のために4日間入院です。1日2回一時間だけであとは何もしない退屈でした。

静かな4人部屋のため本を読んでいます。

退院したら本人より回りが気を使ってくれました。「身体の中の電池を替えるなんて凄いことをするのね」とそんなことはありません、以前の傷口を開いて入れ替えるだけです。身体への負担はありません!

10月いっぱいはずごく調子良くて、姪の結婚式に出席し、友達と一泊の箱根・鎌倉バスツアーにも参加して、動けることの楽しさ感じていました。

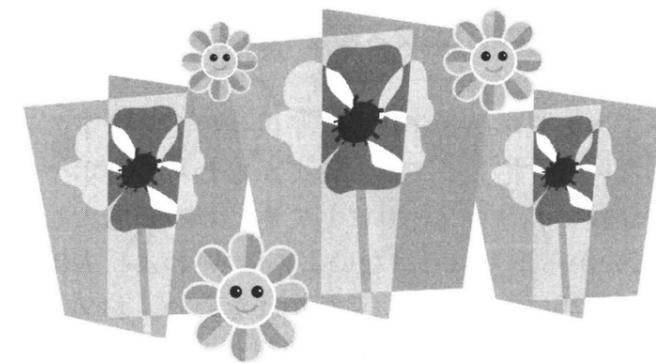
ところが11月になると近所に散歩に出掛けると帰りは前方突進が出て歩くのが大変になりました。そのうち箸がうまく使えないトイレへも行けないなど、色々支障が出て日常生活にも困るようになりました。

主治医のT先生に電圧を上げていただいたり、梅村先生に電話で相談したりしましたが埒があきません、先生に診ていただくことにしました。

「電圧どうのこうの問題ではない抵抗値が高い!!!」と原因は電極の接触不良で電流が流れていなかったそうです。(こんな事はあまりないそうです) 治していただいたらまた手術後の落ち着いた状態に戻りました。

薬の量も全部で16錠から8錠になりLドーパが3錠から1錠(1/4にカット)になりました。飲む回数も減りました。時には飲むのも忘れることもあります。三年半で電池交換してまた調整しなくてはならないとは、ちょっと期待はずれでしたが調整は一生付きものですから仕方ないですね

今回いろいろ体験してみてジスキネジアの辛さから解放され、どれだけ体が楽になったか、やはりDBSの力は凄いですね! DBSの手術は私には効果ありです。



人とのつながりに感謝

岩倉市 増田 民子

以前新聞で読んだのですが、旦那、子供、孫の自慢話ほど相手を退屈させる話はないと書いてありました。私も全く同感なので、そのような話題は避けるようにしている積りです。今日の話はその傾向がありますのでお許し下さい。

こちらが出しました手紙の返信の一部です。 

“早速主人と共に拝読させて戴きました。とても辛かった時期を乗り越えられ、早十年とのことびっくり致しました。持ち前の明るさと忍耐つよさを武器によく頑張られましたね。私も心より感銘を受けました。奥様の笑顔が浮かんで参ります。私も毎日人様に接する身で、己の弱さに色々直面しておりますが、奥様の体験「生」のお言葉の数々に又勇気づけられました。ありがとうございます。”

この手紙のお方は長女の結婚でお世話になりました。すばらしいご縁を頂きました。昨年は長女の家庭にとっても良いことがありましたので、それを報告したくて一度お目にかかって、お話をと思っておりましたところ、なかなか出かけられず、、そのお詫びの電話を暮れに致しました。そして会報に載った一部をコピーして送りました。体験発表その他六点程。 

❁いつも孫が来てくれるのですが、その都度私は素直に明るく育っているな～と目を細めているだけでした。孫娘は中三なので「あやちゃん、どこの高校受けるの？」と聞きましたら「〇〇高校」ビックリ。「で成績は？」「280人中5番以内には入っているよ。」二度ビックリ。「どうして早く教えてくれなかったの？」
「受かってから云う積りだったの」「お父さんと一緒の高校だね」

思い起こせば娘が「PTAの三年の学年代表、子供会の会長、下の子が小六なのでその役もやらなければならないし、忙しくて忙しくてかなわん」とボヤいておりました。ひょっとしたら孫の成績が良いのかな？それにしても、わが娘も大したものよと思っておりました。「入試に忙しいから正月は行けないよ」「いいわよ」去年は来ません。で今年の正月も「息子が勉強に部活にと忙しく、又行かれないわ。お父さんも二月に大変難しい試験があるので、講習を受けながら（法律の勉強も入るそうです）猛勉強中、息子も我も負けじと頑張り出したわ」と娘が云っておりました。

「とにかく家族の健康管理には充分気を配ってね」と云っておきました。長女夫婦も同じ年で旅行大好き、旅行にかかるお金は惜しくないと言って、国内、海外（子供連れなのでいっぱいハワイ）によく出かけておりました。今冬は一泊の小旅行で全員骨休めに行ったようです。「お年玉位取りにいらっしゃい」と

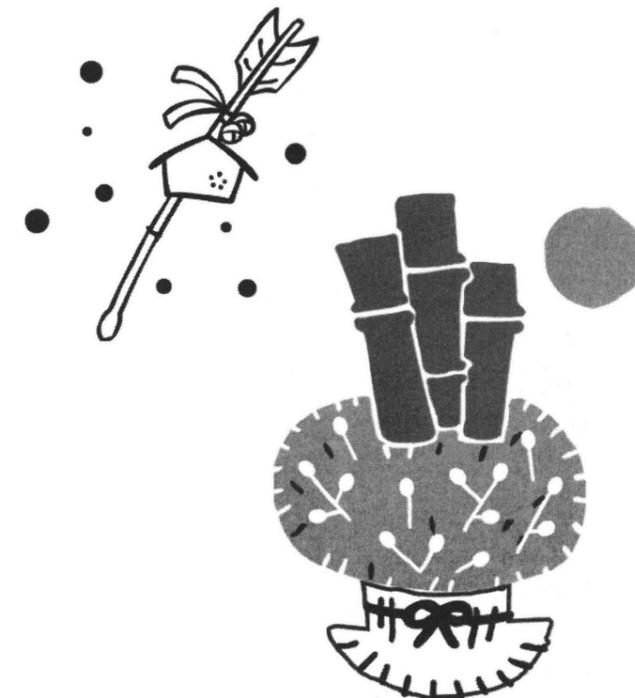
云っておきました。暇を見つけて一人で来ると思います。

仕事を愛し、家族を愛し、最高の人に巡り合わせてくださったお方に、親として心の底からお礼を申しあげたく、今年は必ず早めに伺おうと思っております。岩倉に行っても良いですよとは云ってくださっておりますが。

❁ついでに親バカ話をもう一つ。これは次女のことですが、子供が居りませんので現在も働いております。ある夜の出来ごとです。私の不注意で受話器が外れていました。夜の十時に気がつき直したと同時に電話、次女からです。「どうしたの？私、今平針駅に居るの、これから岩倉に行こうと思って電車に乗るところなの、～それならいいわ、家に帰るわ」～何回かけても通じないので、居てもたっても居られず、、次女にとんだ迷惑をかけて悪かったと思いつつ、「そこまで親の事を思ってくれてるんだ」と思って思わず涙がにじんできました。その夜は暖かい布団の中で柔らかい空気に包まれ心穏やかな眠りにつきました。

この次女夫婦も正月はいつも来ません。二人で世界各地の美しい海でダイビングを楽しんでおります。年三回年末年始、ゴールデンウィーク、お盆休みはいつもダイビングに行きます。お金を稼いで使う。良い生活パターンだと思っています。

『お父さん、あなたが逝ってから十八年が過ぎますが、娘たちが私をしっかり支えてくれていますので、安心して下さい。』
この頃は甥のY君も男性としての意見をいろいろ云ってくれるので心強いです。 
(元旦に書きました)



訪問マッサージのご案内

- ・パーキンソン病にあった体操・ストレッチ・マッサージを行います。
- ・医療保険適用の為、かかりつけの医師の同意書が必要です、詳しくはお問い合わせください。

弊社は一般社団法人全国パーキンソン病友の会
愛知県支部様より感謝状を頂いております

(有)メディカル在宅マッサージセンター

フリーダイヤル 0120-194004

名古屋市中村区畑江通 8-18-1 UV 岩塚ビル

第7回 志津子の似顔絵コーナー

岡崎市 浅井 志津子

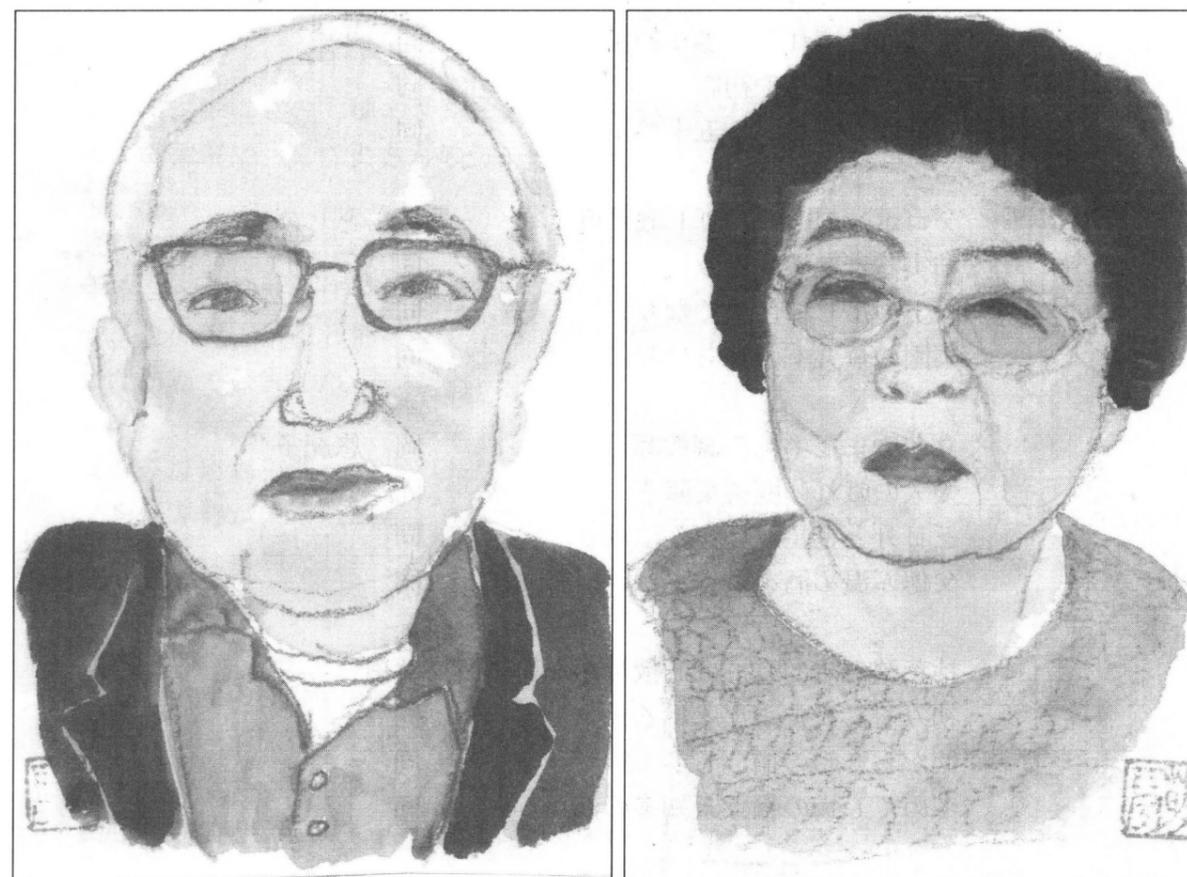
<見栄をはる>

「子供さんが4人も居て正月は賑やかでよろしいですね。」「はい、おかげさまで。」「お孫さんは全部で何人ですか。8人も居るのですか、羨ましいですね。」「はいおかげさまで。」「子供が4人居れば孫の8人も普通のことです。賑やかしいけど、私はパーキンソン病で毎日難儀をしています。2月に個展を持つのもパーキンソン病でなかったら、個展にこだわったろうか、個展の案内も、これみよがしに家族の紹介をしたのは、やっぱり私の気持ちの中に負の部分として一緒に暮らしているパーキンソン病に対する見栄があるのかもしれない。

パーキンソン病に負けたくないというやっかいな気持ちはパーキンソン病を利用してやろうと変わることもある。

今年は電池の入れ替えの年である。年頭に当たって改めてパーキンソン病に挨拶をしました。「ヨッ、ガンバロウゼ。」

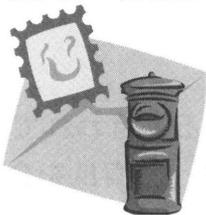
(今回は待望の初孫が出来た岸さんご夫婦です。おめでとうございます。)



家族和し笑顔笑顔の年忘 年賀状差出人の顔が見え 新年は優しい年であるように スケートの真央さん笑顔戻りけり	増田 民子 同 同 同
冬至かな南瓜嫌ひの父思ふ 旧友と会ふこと約し年忘 肩の荷を下し憩へる柚子湯かな いろいろと思ひ返すや日記果つ	近藤 将人 同 同 同
初雪に飛び跳ねてゐる童かな 初雪や老いたる我も首すくめ 柿の木の裸になりし年の暮 よく晴れし空の深さや木守柿	山尾 武史 同 同 同
畦道に七種摘みしありがたき 伊勢の杜連れ立ち歩く初詣 遷宮の檜香るや初詣 初詣靄立ちあがる五十鈴川	大津 くによ 同 同 同
デコポンの七つ実りし我が庭よ 柿実る青空深く澄み渡り 軒下の吊し柿色濃くなり来 菜園の蕪丸々と育ちけり	益田としひこ 同 同 同
立冬やまだ半袖の調教師 愛犬の戯れし庭落葉降る 三日月と金星並びをりにけり 父偲ぶ温め酒を供へては	岡 悠紀子 同 同 同
枯葉踏み時に蹴飛ばし散歩かな 初みくじ大吉まだと粘る孫 懐かしき顔の揃ひし冬の宿 冬ぬくし鶯の輪大き知多の海	益田 みどり 同 同 同

- 家族和し笑顔笑顔の年忘 民子
お便りに「俳句とのご縁をいただき、わが身に活を入れ、病気と共に心新たに出発しようと思っております。」嬉しいことです。ATM句会を盛り立てていきましょう。家族円満、楽しさが伝わってきます。ありがとう。
- 冬至かな南瓜嫌ひの父思ふ 将人
12月22日。一年中で昼が最も短く、夜が最も長い日であると言われていています。この日を境にして日脚が伸び始めます。私たちは冬至粥を食べ、南瓜を食べ、柚子風呂に入る習慣があります。その南瓜が嫌いだった父を思う作者。
- よく晴れし空の深さや木守柿 武史
柿は秋のものですがよく晴れた寒空に、ぽつんと一つだけ実を残しているのを見かけることがあります。来年もよく実がつくようにというまじないとも、あるいは小鳥の分もとってあるのだとも言われています。絵のような眺めですね。
- 畦道に七種摘みしありがたき くによ
七草、七種、両方使われていますが、本来七草は秋の季語で、この場合は七種がよいと思います。「春の七草」として使うことはいいです。芹、薺、御形、はこべら、仏の座、すずな、すずしろ、の七種をいいます。正月七日、邪気を祓い万病を除くために、粥にこの七種の若菜を入れて食べる風習が全国的に残っています。ありがたきの言葉に、くによさんの気持ちが表れています。
- 菜園の蕪丸々と育ちけり としひこ
作ることの好きな作者、蕪はもとよりデコポンまで育て、今年は七個実ったそうです。この他、吊るし柿なども作っています。一度見に来いと誘われているのですがまだ訪ねていません。
- 父偲ぶ温め酒を供へては 悠紀子
父を偲ぶ心がよく伝わってきます。温め酒という季語は「陰暦9月9日から酒を温めて用いれば病なし」という言い伝えによるものです。酒を温めるといふ気持ちに情を感じます。
- 懐かしき顔の揃ひし冬の宿 みどり
友の会の一泊旅行のお世話をしてくださっている、みどりさんの実感です。参加者も年々増えて、今回は47名参加されたとのこと。みなさんが集まって楽しく話し合うことが治療によいと言われていています。

【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。

❖ひとこと投稿（はがき）での投稿お待ちしております。

【原稿締切日は奇数月の15日です】

一緒に会報づくりを楽しみましょう！

【原稿送付先】

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

編集後記

まだまだ厳しい寒さが続いています。皆さん体調の方はいかがでしょうか。春のおとずれが待ち遠しいですね。2014年がスタートしましたが、どのような気持ちで新年を迎えられたことでしょうか。今年は難病指定・医療費等、気になることばかりですが、自分にできる力と声を出しATMで過ごしましょう！顧問の先生方や皆さんのお陰で、新年号を発行することに心より感謝申し上げます。今年もよろしくお祈りします。

- 編集人： 愛知県パーキンソン病友の会 大津 慶明
- 発行人： 特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会
〒157-0073 東京都世田谷区砧 6-26-21
TEL : 03-3416-1698
FAX : 03-3416-3129
- 加入者： 一般社団法人全国パーキンソン病友の会愛知県支部 原田 良實
〒458-0821 名古屋市緑区鳴海町字尾崎山 43-6
アーバンラフレ鳴海 3-407
TEL/FAX 052-623-7554
Eメール ysm-h@mx5.bb-west.ne.jp (いずれもハイフンです)



郵便振替口座：名義＝全国パーキンソン病友の会愛知県支部
番号＝00830-2-50411 (友の会年会費は5,000円です)
会報＝500円 (会費に含まれています)