



原因不明 超音波で改善

手のふるえに気付いたのは10年ほど前のこと。何もしていないときは問題ないのに、ペンやコップを持つと小刻みに揺れる。それは少しずつ目立ってきた。



「右手がふるえていたなんて、今では信じられないくらい。変な夢でも見ていた気分」と、笑顔を見せる泉さん

大阪市内に事務所を構える弁護士泉裕二郎さん(66)は、それが気になって仕方なかった。「ただふるえるだけなんやけどね。でも、みっともないし、自分はダメだなんて思っています。後から考えると、うつ状態に近かったかも」

裁判を終えた法廷で、次の日の時を書き留めるのも一苦労だった。「手帳に無理やり手を押さえつけるようにして、ふるえながら書いてました」。パソコンを使えばマウスが右へ左へ揺れ動き、事務作業もはかどらなかつた。

地元の脳神経外科で本態性振戦と診断された。「原因不明のふるえ」という意

味の病名で、高齢者に多く、65歳以上では5〜14%の人にみられるという報告もある。何かをしようとする手がふるえるのが特徴だ。

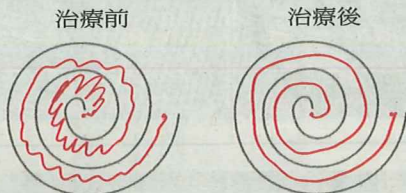
「不便だけど死ぬ病気じゃないと聞いて、だいぶ気は楽になりました」

ただ、処方された薬はあまり効かなかつた。何げなくインターネットを見てみると、新たな治療法の紹介が目に入った。

「これやっ！」

それを実践する大西脳神経外科病院(兵庫県明石市)に、すぐ連絡を取った。

脳の一部を超音波で焼き、ふるえを止める「集束超音波治療」だ。症状の根本



もとの線に触れないように渦巻き状の線を描くテスト。泉さんが描いた線は治療前と後で大きく異なっている(画像は一部修整)

的な原因は分からないものの、脳の視床という部位の決まったポイントを破壊することで止まることは知られている。電極を刺して焼き切る方法があったが、超音波なら頭部に穴を開けなくて済むメリットがある。

泉さんは2016年6月

にこの治療を受けた。正確に照射するために、頭髪をそらなければならぬ難点があったが、「暑くなる時期だから、ちょうどいい」と意に介さなかつた。

治療では、焼く場所をMRI(磁気共鳴画像装置)で精密に確認しながら、超音波をあてる。準備に数時間かかるが、実際の照射は20秒程度。終わった瞬間に、それまでふるえてうまく描けなかつた渦巻きが、描けるようになっていた。

「本当に一瞬の出来事でびっくりしました」。学会の指針で片側にしか使えず、左手のふるえは残ったままだが、利き手が思い通りに動くお陰で日常生活の支障はほとんどなくなつた。

治療した院長の大西英之さんは「まだ長期的な経過は分からないが、この治療の後で症状は劇的に改善する。薬が効きにくい患者にも効果が期待できる」と話している。

(このシリーズは全6回)

きょうのひと皿

鶏肉クミン風味焼き

時間の目安 50分/熱量 324kcal/塩分 1.8g (1人分)

- *材料 2人分
鶏もも肉 1枚/タマネギ ¼個/ニンニク 1かけ/クミンパウダー 小さじ ½杯/粗びき黒コショウ 小さじ ½杯/香菜(シャンツァイ) 1株

- *作り方
1. タマネギ、ニンニクはそれぞれすりおろす。
2. 鶏肉は一口大に切る。

3. ボウルに塩 小さじ ½杯、酢 大さじ ½杯、オリーブ油 小さじ 1杯、クミンパウダー、粗びき黒コショウ、タマネギ、ニンニクを入れて混ぜる。鶏肉を加えてもみ込み、30分以上漬ける。
4. フライパンを熱し(3)を並べ、中火



皿に盛りつけ、香菜を添える。

肉を香味野菜と調味料に漬け込むことで焼き上がりが軟らかに。ジッパー付き保存袋で冷凍すると約2週間保存できます。凍ったままフライパンで、

女子高校生。好きな人が結婚しました。12歳年上の数学の先生です。

私が先生を好きなことは、周りの友達も、先生自身も知っています。

今は思いますし、こんな全力で好きだったことを、れるのが一番怖いんです。

大学受験を控えており、予備校に通っています。ですが、先生の結婚

医療ルネサンス

No.6788

ふるえ

2/6

難病に腹からポンプ投薬

かつて保育園に勤務する看護師だった仙台市のA子さん(60)。40歳の頃、右手足が徐々に動かしにくくなった。車の運転もままならず、仕事を辞めた。

整形外科で腰のヘルニアの治療を受け、レントゲンに異常が映らなくなっても手足は動かない。その後、寝返りも打てなくなった。

「何かおかしいぞ」別の医師の勧めで神経内科を受診すると、パーキンソン病と判明。処方された薬を飲み始めると、1か月ほどで元のように歩けるようになった。

パーキンソン病は、脳の神経細胞が減少し、情報を伝えるドーパミンという物質が減ることで、手足が動きにくくなったり、ふるえたり、筋肉が硬直したりする難病。根本的な治療法はなく、ドーパミンを増やす薬などで病状の改善を目指す



A子さん(左)に装着した専用ポンプの武田さん。A子さんは毎朝、このポンプに薬をセットする

す。ただ、薬を続けていると、効果が不安定になることも多い。

A子さんも薬はよく効いたが、飲み始めて3〜4年ほどすると、効き過ぎて体が勝手にくねくねと動いてしまう症状のジスキネジアが起きるようになった。

一方で、効き目が途切れて体が動かなくなるウェアリングオフにも悩まされ

た。買い物途中や地下鉄の駅で体が固まり、身動きが取れなくなる。店員や駅員の助けで事務所まで運んでも

らい、薬を飲んで効くまで待った。

「いつ動けなくなってしまうのか予測できず、外出が怖くなりました。自分に自信もなくなって……」

西多賀病院を訪れた。院長で主治医の武田篤さんが勧めたのが、おなかに

穴を開け、持ち運び式のポンプから継続的に薬を注入する「デュオドーパ」(商品名)だ。ジスキネジアとウェアリングオフの両方を抑えられるうえ、看護師経験があるA子さんなら、機器の操作にも困らないだろうという判断だった。

手術が必要になるだけに、A子さんは悩んだ。

「先生が同じ病気でも、受けますか？」

「俺なら受ける」

保険が認められたばかりで、この病院では初めてのケースだったが、欧米での実績を知っていた武田さんが背中を押した。A子さんは2016年11月、手術を受けた。

リハビリを乗り越え、今では自転車がこげるようになった。学生時代に親しんだ卓球も、百貨店での買い物も、不安なくできる。

「前は、できないことばかり数えていたけど、できることを数えるようになった。気持ちも笑顔も明るくなった。」

カツオのステーキ

時間の目安 20分/熱量 210kcal/塩分 1.7g (1人分)



5. 皿に(4)を盛り、(3)をかけクレソンを添える。

カツオは強火で手早く両面を焼き、中身をレアに仕上げると、ばさつかずおいしく仕上がります。ソースの香味野菜はゆっくりにためると、甘みと香

きょうのひと皿

*材料 2人分
カツオ(刺し身用さく) 200g/クレソン 1束/ニンニク 1かけ/赤唐辛子(小口切り) 1本分/タマネギ 1個

- *作り方
1. ニンニク、タマネギはみじん切りにする。
 2. カツオは2cm厚さのそぎ切りにして、塩、コショウ各少々をふる。
 3. 鍋に油小さじ1杯を熱し、赤唐辛子、(1)を入れしんなりするまでいためる。酒大さじ2杯、しょうゆ同1杯、砂糖、みりん、酢各同1/2杯を入れ煮立てる。
 4. フライパンに油小さじ1杯を熱し、カツオを入れ両面を強火でこんがり

30代女性。自分のことしか考えようとしない妹と、それを甘やかす両親についての相談です。妹は夫の帰りが遅いため、平日は毎日朝か

両親

一方、私が子連れで帰ると、両親は面倒をみるせん。「一人で子どもを育てるよね」と留守をさせられます。私



薬の副作用で不随意運動

農作業の途中、背中と胸に激しい痛みを感じてうずくまった。昨年2月、愛媛県に住むB男さん(77)を突然襲ったのは、大動脈解離の発作だった。

愛媛大学病院(愛媛県東温市)の集中治療室で2週間ほど治療を受けた後、個室に移った。その頃から妻(72)は、B男さんの様子に違和感を覚えていた。

「みそ汁のおわんをすぐに落とすし、ぐにやぐにやしよる。何かおかしいなあ」手足はふらふらと動き、口元は縮まらない。言葉にも詰まる。3月下旬に退院したが、様子は変わらなかった。B男さんも「頭がぼうつとしていたし、夢遊病のような状態だった。何も考ええる気にならなかった」と思い起す。



「医師は病院にかかる前の患者さんの様子を知らない。奥様の指摘が良かったのです」とB男さん(左)に語りかける野元さん

「10種類以上を飲むようになっていた。通院の時、妻は思い切って医師に尋ねた。「病気の後、主人が変わってしまったんです。薬が原因ではないでしょうか」

循環器内科から、薬の作用が体に与える影響に詳しい神経内科客員教授の野元正弘さんに問い合わせが回ってきた。手足が不規則に動く症状が出ていたが、大動脈解離で処方された薬が原因とは考えにくい。よく

調べるうちに、別のクリニックで出されたリチウムを含む薬が目にとまった。30歳代に双極性障害を発症したB男さんが、飲み続けていた薬だった。血中濃度は正常範囲内ではあるが、やや高め。飲み始めた薬が多すぎた影響で腎機能が低下し、リチウムが十分に排出できず、中毒を起していた。

野元さんによると、他にも、ふるえなどの不随意運動を起しやすい薬がある。うつや統合失調症などに処方するスルピリド、胃炎などに使うメトクロプラミド、てんかんなどで使うバルプロ酸といった薬がそれに当たる。

「薬に副作用はつきもの。自分が使っている薬の動きと起こりやすい副作用を把握し、上手に呼びかけている。」

30代女性会社員。職場にいる先輩の雑談が長くて困っています。仕事とは仕事を進めるため、表面上はニコニコつき合っています。

周りの人も会社も先輩の仕事をしていないこととおっしゃるの現場、先輩司に見られ、先輩

きょうのひと皿

天津丼

時間の目安 20分/熱量 509kcal/塩分 2.2g (1人分)

*材料2人分
ご飯300g/溶き卵 3個分/カニの身 50g/生シイタケ 2枚/長ネギ1/2本/鶏ガラスープのもと 小さじ1/2杯

- *作り方
1. カニは軟骨があれば除き、ほぐす。
 2. シイタケは石づきを除き薄切り、ネギはみじん切りにする。
 3. フライパンにゴマ油小さじ1杯を熱し、(2)をいため、塩小さじ1/4杯とコショウ少々を加える。
 4. どんぶり二つにご飯を等分によそす。溶き卵に(1)、(3)を加え混ぜる。フライパンに油大さじ1杯を熱く、具の入った卵を入れる。大きく混ぜ、卵が固まったら返す。大さじ1杯を熱く、具の入った卵を入れる。大きく混ぜ、卵が固まったら返す。大さじ1杯を熱く、具の入った卵を入れる。大きく混ぜ、卵が固まったら返す。



5. フライパンにスープのもと、水1/2カップ、しょうゆ、酒各大さじ1/2杯、砂糖、酢各同1杯を入れ煮立てる。水大さじ1杯に片栗粉同1/2杯を溶いて加え、とろりとなるまで煮立てる。

多発性硬化症 合う薬探す

東京都西東京市の松本啓佑さん(32)は高校生の頃、左目の中心がぼやけることに気付いた。総合病院で詳しく調べても、眼球に異常はない。MRI(磁気共鳴画像装置)で脳内を検査したところ、難病の多発性硬化症とわかった。

多発性硬化症は神経を覆う髄鞘が壊れ、むき出しになる病気。壊れる場所により症状が違ふ。視神経が傷つくと視力が低下したり、視野が欠けたりする。小脳が傷つくと手がふるえることもある。大脳だと感覚や運動の障害につながる。

「難病って、何か別世界のこのように落ち込みました。でも、早い段階で診断がついたのは、運がよかったみたい」

症状が多様なだけに、重症化するまで見逃されがちだが、松本さんの場合は専門医にかかることができ、

すぐに入院。集中的にステロイド(副腎皮質ホルモン)の点滴を受け、10日ほどで症状は消えた。

大学時代の再発をきっかけに、予防のためインターフェロンβを2日に1回、自分で注射する治療を始めた。針を刺す太ももは痛み、体はだるくなるが、病状は安定した。機械メーカーに就職して上京してからは、国立精神・神経医療研究センター病院(東京都小平市)

にかかり、注射も週1回のタイプに変えた。4年前、左目の揺れと右手のふるえを感じた。仕事が出来なくなった時期で、「そのうち治まるだろう」と放置してしまった。再発を確信した頃にはいつもより重くなっており、3週間の入院を終えても手のふるえが残った。

細かい作業ができなくなり、開発部門から事務部門に異動。それでも症状が強



「左手で押さえないと字が揺れてしまいます。左手に力を込め、ゆっくりと文字を書く松本さん」

いときは、意思に反してパソコンのキーボードを二度打ちしてしまい、「うっっ」と並んだモニターを眺めてため息をついた。

しばらくして注射をやめ、フィンゴリモードという飲み薬に変えると症状は落ちついた。脈が下がる副作用があり、当初は少し歩いただけで息切れしたが、体も慣れた。

手のふるえは消えず、字を書くような細かい作業は今も苦手だ。それでも「右手で箸を持てず、左手でご飯を食べていたこともありません。その頃のお昼はだいたいカレー。それを考えるとかなり良くなりました」と笑顔を見せる。

現在の主治医で、同センター多発性硬化症センター長の山村隆さんは「近年、再発予防のための薬が続々と出てくるが、効果は人による。最初の薬が合わなくても、放っておくと病気が進行するので、医師とよく相談して合う薬を探してほしい」と話している。

・14せう
・シニ? 追加0.5mg



して、皮の両端を重ね合わせ、つなぎ留める。計12個作る。
5.170度の揚げ油に(4)を入れ、4～5分、カリッと揚げる。
6.酢適量に、粗びき黒コショウを加え、

きょうのひと皿

時間の目安 30

- *材料2人分
豚ひき肉100g/キャベツ100g/おろしショウガ1/2かけ分/ギョーザの皮(大)12枚/粗びき黒コショウ適量
- *作り方
- 1.キャベツはみじん切りにし、塩小さじ1/4杯をふってもむ。しんなりしたら水気を絞る。
 - 2.豚ひき肉におろしショウガ、酒大さじ1/2杯、しょうゆ小さじ1杯、片栗粉大さじ1/2杯、ゴマ油1/2杯を順に加え、その都度よく混ぜる。
 - 3.(2)に(1)を加えて混ぜ、12等分にする。
 - 4.ギョーザの皮の中央に(3)をおき、皮のふちに水をぐるりと塗って、空気を抜くように半分に折り、皮をく

30代女性。あるブログを気に入って応援していますが、そのやり方が適切か不安です。

このブログの管理人はおもしろい人で、楽

とは?

う見ているのがわかかると、管理人が気味悪るかなあ、と心配です

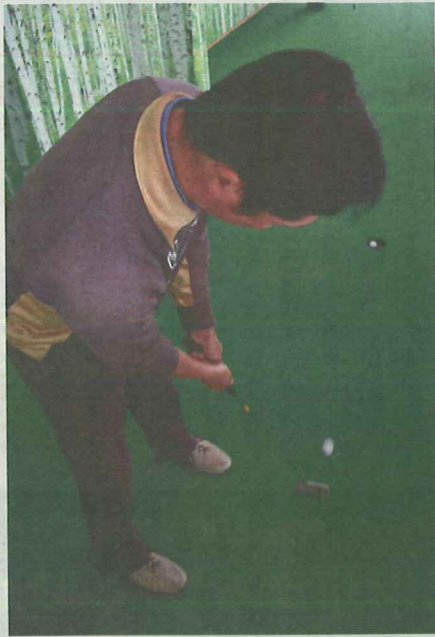


野球やゴルフで「イップス」

スポーツで、できていたはずの動作が不意にできなくなってしまう症状がある。「イップス」と呼ばれ、ゴルフのパターや野球の送球でよく起こる。精神的な緊張のせいだと考えられてきたが、一部は「職業性ジストニア」という神経疾患が原因ではないかとして、研究が始まっている。

ゴルフでは、特に、軽めにボールを打ち出すパターで起きる印象が強いが、ボールを遠くに飛ばすアイアンやドライバーでも症状は出るという。打つときに手がこわばったりふるえたりして、思い通りに打てないのが特徴だ。

大阪府のC男さん(37)は20代から数年前まで、プロゴルファーとして大会に出場していた。パワーが持ち味で、1打目のティーショットで距離を稼ぐのが自身のスタイルだった。ところが、



競技の1線を離れ、イップスの症状が改善したC男さん。「右手の余計な動きはかなり治まっています」

が、狭いゴルフ場で打球が曲がってコースを外してから、調子が狂い始めた。「曲げるのが嫌で大胆に振れなくなった。そうすると余計に曲がり、また思い通りに振れなくなってしまった」。悪循環に陥った。

パターでも、右手が勝手に打ち急ぐように動き、うまく決められない症状が出た。「外すはずがない距離を決められないと、精神的な打撃も半端じゃないんで

すよ」。腰や肩などに故障を抱えていたこともあり、今は一線を退き、個人指導を中心にゴルフに携わる。

大阪大学教授で神経内科医の望月秀樹さんが、関西ゴルフ連盟の協力を得て実施した調査では、トップクラスのアマチュア選手のうち、36%がイップスを経験していた。多くは競技歴が長く、スコアも良い選手だった。

望月さんは「このうちの一部は職業性ジストニア

で、長期間の反復練習が発症に関与した可能性がある」と指摘する。

動作を制御する脳の回路に何らかの障害が起きるのが原因とみられるが、詳しいことはまだわかっていない。脳の働きとイップスとの関係を明らかにしよう

と、望月さんらは、パター動作中に脳波や筋肉の活動などを測定する研究を始めた。C男さんも、これに参加している。

他に、練習を積んだ音楽家が、指が動きにくくなってピアノやギターなどを演奏できなくなる症状も、同じ職業性ジストニアと考えられている。

望月さんは「こうした異常はプロのスポーツ選手や音楽家にとって職業生命に関わるため隠す人も多い。ただ、脳の変化で症状が出ている場合は、克服しようと練習すればするほど悪化させる恐れもある。いったん休む、打ち方や弾き方を変えるなどの対応が必要だろう」と話している。

チリコンカン

時間の目安 45分/熱量 544kcal/塩分 2.4g (1人分)



きょうのひと皿

*材料 2人分
 レッドキドニービーンズ(水煮) 200g / 合いびき肉150g / タマネギ1/2個 / ニンニク1かけ / トマト水煮缶200g / ローリエ1枚 / チリパウダー 小さじ1~大さじ1/2杯 / パプリカパウダー 小さじ1杯 / トマトケチャップ大さじ3杯 / パセリ(みじん切り) 少々

*作り方
 1. タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。
 2. トマトは細かく潰す。
 3. 鍋に油大さじ1/2杯を熱し、タマネギ、ニンニクを入れ、しんなりするまでいためる。
 4. (3)にひき肉を加える。色がかわ

5. ローリエ、チリパウダー、パプリカパウダー、トマトケチャップ、レッドキドニービーンズを加え、30分煮る。
 6. (5)に塩小さじ1/2杯を加え、5~6分煮る。器によい、パセリをふる。

50代パート女性。夫の実家への帰省の相談です。夫の母は認知症と診断されていますが、日常生活は送れるため一人暮らしで、近くに住

夫

なら休めると夫に伝え、激怒します。義姉にせきりの食事の世話お墓参りをしなければならぬからだといます。

医療ルネサンス

No.6792



ふるえ

6/6

隠れた疾患を見極める

Q&A

高齢になると経験するこ
とも多いふるえについて、
福島県立医科大学教授の宇
川義一さん(65)に聞いた。

「ふるえを訴える患者
は多いと聞きました。

「医学的に『ふるえ』と
は、『振戦』という症状を
意味します。反復性のある
リズムカルな運動で、全身
や体の一部が規則的に運動
することです。患者が訴え
る『ふるえ』には、様々な
状態が含まれています」

「患者からは、どんな
訴えが多いですか。
「自分の意図とは関係な
く体が動いてしまう不随意
運動のほとんどは、ふるえ
と捉えられます。重い物を
長時間持ったときに起こる
手のふるえを訴える患者も
いますが、筋力低下が原因
で心配はいりません。手足
の感覚障害によるしびれ

福島県立医科大学教授 宇川義一さん



1978年、東京大学医学部卒。
神経内科医。東大助手、同講
師などを経て、2007年から福
島県立医大教授。同大学病院
副院長、脳疾患センター長
などを歴任した。

「まず、振戦に絞ってみ
ても、様々な理由が挙げら
れます。パーキンソン病や
甲状腺機能亢進症、小脳の
障害で振戦が起きたり、薬
が原因で手足がふるえたり

「脳

「脳

「まず、振戦に絞ってみ
ても、様々な理由が挙げら
れます。パーキンソン病や
甲状腺機能亢進症、小脳の
障害で振戦が起きたり、薬
が原因で手足がふるえたり

「見逃してはいけない
ふるえはありますか。
「症状は様々なので、一
般化するのには難しいです。
高齢者の場合、小さなふる
えはよくあります。現実的
に何か困っていることがあ
れば受診する、ということ
にしてもいいでしょう。飲
食店で働いていたら、料理
や飲み物を運ぶときにふる
えていると仕事にならない
かもしれません。食事のと
きに少し手がふるえる程度
なら、それほど気にする必
要はないでしょう」

「何か治療すべき疾患が
隠れている可能性もありま
す。寝不足や空腹などがな
いの自分の意思で制御で
きないふるえが続くよう
であれば、早めに受診して
みてください」(森井雄一)

「何か治療すべき疾患が
隠れている可能性もありま
す。寝不足や空腹などがな
いの自分の意思で制御で
きないふるえが続くよう
であれば、早めに受診して
みてください」(森井雄一)

「何か治療すべき疾患が
隠れている可能性もありま
す。寝不足や空腹などがな
いの自分の意思で制御で
きないふるえが続くよう
であれば、早めに受診して
みてください」(森井雄一)

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

くらし 家庭

きょうのひと皿

モヤシと豚ひき肉のチャーハン

時間の目安 20分/熱量 540kcal/塩分 1.7g (1人分)



*材料 2人分

温かいご飯300g/豚ひき肉(赤身) 100g/卵 2個/モヤシ 1パック(200g)/ニラ1/2束(30g)/ショウガ1かけ

*作り方

- モヤシはひげ根が気になれば除く。耐熱皿に入れ、ふんわりラップをして、電子レンジ(600W)に2分かけ、水気を切る。
- ニラは1cm幅、ショウガはみ

じん切りにする。

- フライパンに油大さじ1杯を熱し、ひき肉、塩小さじ1/4杯、コショウ少々、ショウガを加えいためる。肉の色が変わったらご飯を加え、酒大さじ1杯をふっていためる。
- モヤシ、砂糖、しょうゆ各大さじ1/2杯、コショウ少々、ニラの順に加えていためる。味が足りなければ塩少々をふっていたため、皿二つに等分に盛る。
- フライパンに、油小さじ1杯を中火で熱し、卵を割り入れて蓋をし、2分ほど焼いて(4)の上にのせる。今泉久美