

医療ルネサンス No.7380

若年性パーキンソン病 ①/6

動かぬ体薬の大切さ知る



夫と観葉植物の世話をする 飯田恵美子さん

広島県呉市の主婦、飯田恵美子さん(51)は30歳の時、夫婦でスノーボードを始めた。冬場の週末はスノーボードの生活だった。だが、35歳の頃から右手が震えるようになった。スノーボードの時に微妙に右足首に力が入りにくいと感じた。40歳になると、右脚にも症状が出始めた。指先がしびれ、脚全体が動かしにくくなった。

近くの医療機関から紹介され、受診した国立病院機構医療センターで、「99%若年性パーキンソン病」と告げられた。パーキンソン病は、①手足が震える②筋肉がこわばる③動作がゆっくりになる④うまく歩けない⑤といった症状が出る難病だ。脳内で「ドーパミン」という神経伝達物質が減ることによって起る。治療の基本は「レボドパ製剤」や「ドーパミンアゴニスト」といった薬で脳内にドーパミンを補い、症状を抑える。

「信じられない。薬を飲まなくても治ればパーキンソン病ではないのではないかと。1%に懸けてみよう」。飯田さんはそう考え、薬を飲まずに過ごした。だが、手や脚の症状は一向に治まらなかった。42歳になり、新しい主治医の同センター脳神経内科科長、鳥居剛さんに「趣味や仕事を楽しんでもらいたい。薬は飲んでほしい」と諭された。

そこで、ようやく薬を飲み始めたが、それでも病気を受け入れられなかった。「怖くて不安でした」。カウンスリングを受け、つらい気持ちを克服しようと努める苦しい日々が続いた。2年ほどたったある日、自己判断で1週間ほど薬をやめてみた。すると、体が動かなくなった。「やはり、パーキンソン病なんだ」。現実を突きつけられた気がした。今は、自分が苦しむ病気を多くの人に知ってほしいと、患者会活動に力を入れていく。薬を飲むのは、患者会活動を続けるためでもある。

「信じていない。薬を飲まなくても治ればパーキンソン病ではないのではないかと。1%に懸けてみよう」。飯田さんはそう考え、薬を飲まずに過ごした。だが、手や脚の症状は一向に治まらなかった。42歳になり、新しい主治医の同センター脳神経内科科長、鳥居剛さんに「趣味や仕事を楽しんでもらいたい。薬は飲んでほしい」と諭された。

そこで、ようやく薬を飲み始めたが、それでも病気を受け入れられなかった。「怖くて不安でした」。カウンスリングを受け、つらい気持ちを克服しようと努める苦しい日々が続いた。2年ほどたったある日、自己判断で1週間ほど薬をやめてみた。すると、体が動かなくなった。「やはり、パーキンソン病なんだ」。現実を突きつけられた気がした。今は、自分が苦しむ病気を多くの人に知ってほしいと、患者会活動に力を入れていく。薬を飲むのは、患者会活動を続けるためでもある。

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」(https://yomidr.yomiuri.co.jp)で

くらし 家庭

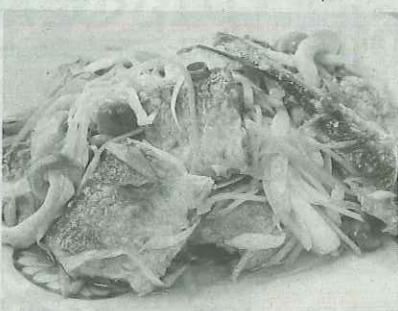


*過去記事はヨミドクターで

サンマとシメジの南蛮漬け

時間の目安 20分(漬ける時間を除く) / 熱量 324kcal / 塩分 1.4g (1人分)

きょうのひと皿



*材料4人分
サンマ3匹/長ネギ1本/ニンジン(小)1/2本/シメジ(小)1パック/だし汁大さじ5杯/赤トウガラシ(小口切り)少々

*作り方
1.長ネギは縦半分に切って、斜め薄切りにする。ニンジンは千切りにする。
2.シメジは石づきを除いてほぐし、大きめの耐熱ボウルに入れてふんわりラップし、電子レンジ(600W)に2分かける。

3.(2)にだし汁、酢大さじ5杯、しょうゆと砂糖各同2と1/2杯、赤トウガラシを加えて混ぜ、(1)を加える。
4.サンマは頭を落とし、4等分に切る。ワタを割り箸で除き、血合いを洗って水気を拭く。
5.フライパンに油大さじ3杯を熱し、(4)に小麦粉をはたいて入れ、蓋をして中火弱で4~5分、返して焼いて火を通す。油を切って(3)に加え、汁をかけてなじむまでおく。

今泉久美

医療ルネサンス No.7381

若年性パーキンソン病

2/6

脳に電極 薬の副作用改善

パーキンソン病は、薬を使った治療が中心となる。

代表的な治療薬「レボドパ製剤」は、病気が進行すると、効果の持続時間が短くなる「ウェアリングオフ」や、体が勝手にくねくねと動いてしまう「ジスキネジア」が起きやすい。

東京都内の女性(51)は20歳代後半で右手や右脚に力が入らないなどの症状が出た。30歳代で若年性パーキンソン病と診断され、レボドパ製剤を飲むようになった。

最初の頃は症状をうまく抑えられた。だが、しばらくするとジスキネジアが出るようになった。美術に関心があり、美術館で仕事をしていた。「美術館は動きのない世界。静まりかえった会場で体が動くことも目立ちました」。動きを止めようと焦ると、余計に体が動いてしまう。仕事は続けられなくなった。

国立精神・神経医療研究センター病院(東京都小平市)に入院し、薬を調整した。だが、ジスキネジアは完全には治まらなかった。そこで女性は2014年、同病院で「脳深部刺激療法」(DBS)の手術を受けた。脳に電気刺激を与える電極を埋め込み、震えなどの運動症状を改善し、ジスキネジアを抑えるための治療だ。



美術が好きで、趣味で集めた米国の雑貨を夫(右)と眺める女性

電極の位置を決めるための器具を頭に固定し、磁気共鳴画像装置(MRI)など

脳深部刺激療法の仕組み



今年4月に結婚。夫は病気のことも受け入れてくれている。「体が思い通りに動かず、不安な気持ちになった時も、夫に『大丈夫だよ』と声をかけてもらえると、安心します」と女性は言う。

DBSについて、主治医で同病院脳神経内科医長の塚本忠さんは「①激しいジスキネジアがある②薬の効果の持続時間が短くなる③薬の量が増えてしまった一人にとって治療の選択肢になります」と説明する。この治療を受けてもパーキンソン病を完全に治せるわけではない、多くの場合、薬は飲み続ける必要がある。



*過去記事はヨミドクターで

若年性の患者は長く薬を飲み続けなくてはならない。少しでも薬の量を減らすことができれば、そのメリットは大きい。塚本さんは「若い人は、ジスキネジアが出て仕事や家事のために薬を減らせない場合があります。DBSをする際は、手術を行う脳神経外科と脳神経内科の連携ができていくかどうかなど、主治医によく相談してほしい」と話している。

くらし 家庭

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

きょうのひと皿

豚肉とヒジキの中華いため

時間の目安 25分/熱量 235kcal/塩分 1.1g (1人分)



- *材料 2人分
長ヒジキ(乾燥) 15g/豚肩ロース肉(薄切り) 100g/ピーマン 3個/ニンジン(小) 1/2本/オイスターソース小さじ 1杯/粗びき黒コショウ少々
*作り方
1. ヒジキはさっと洗い、たっぷりの水で15分ほど戻し、水気を切る。長ければ切る。
2. 豚肉は一口大に切って、酒大さじ 1杯を絡める。

- 3. ピーマンは縦半分に切ってへたとワタを除き、幅 1cmの斜め切りに。ニンジンは斜め薄切りにして、千切りにする。
4. フライパンにゴマ油大さじ 1杯を熱し、豚肉をほぐれるまでいため、(3)を加えて、しんなりするまでいためる。
5. (1)を加えていためる。オイスターソース、みりんと酒各小さじ 1杯、しょうゆ大さじ 1/2杯も加え、黒コショウをふっていため合わせる。

ヒジキは軟らかくなりすぎないように戻します。今泉久美

体を動かす機会を作る

歩く時、脚は付け根から大きく前に踏み出し、着地はかかとから。背筋は伸ばして胸を張る。

パーキンソン病を患う横浜市の主婦、小笠原未さん(47)は普段、体を大きく動かさずと意識している。



自宅で、手や脚を伸ばす運動をする小笠原さん

この病気の患者は、①歩幅が狭くなる②動作がゆっくりになる③体が傾く④という症状が出やすくなるためだ。

33歳でパーキンソン病と診断された。その2年ほど前から右脚に違和感があり、引きずるような歩き方になった。

症状は右手にも表れた。コンビニエンスストアで働いていたが、肉まんをトングで崩さず挟む作業が難しい。歩く時は最初の1歩がなかなか出せず、転ぶことも増えていった。

4年前、入院先でパーキンソン病患者を対象に運動指導を行う教室「PD Cafe」を紹介された。「運動をしなから友達も作れるのでは」と参加を決めた。

PD Cafeは、理学療法士の小川順也さんが2013年に始めた。パーキンソン病の患者に体を動かす機会をもってもらおうことが目的だ。

毎月1回、東京都内で開かれる運動教室に通い、仲間とともに汗を流した。脚を横に出して大きくステップを踏んだり、肩甲骨の上げ下げをしたり。手のひらを開いたり閉じたりし、指先を動かしたりするトレーニングもする。

体調が良ければ、朝30分程度、自宅近くでウォーキングをする。「歩く時のバランスが良くなり、薬もより効くようになった気がします」。

以前はつえがなければ歩けなかったが、使わなくても歩けるようになった。小川さんは「これまでは仕事や家事、育児が忙しくて通えなかった人も、空き時間に取り組めます。今後は、オンラインによる交流の場も増やしていきたい」と話している。

運動教室には毎回20〜30人の患者が集まり、小川さん

らの手本に合わせて体を動かす。その際、自身の体の動きが小さくなっていることを理解してもらおう。体を大きく動かしてもらい、「こんなに動ける」と認識することが大切だ。

小川さんは運動することの意義について、「体を動かさない」と筋肉が減り、ますます動けなくなります。悪循環を断ち切るためには、運動を継続することが欠かせません」と説明する。

運動をした人は、していない人と比べて歩く速度が速くなったなどとする海外の研究報告もある。

新型コロナウイルスの感染拡大で、運動教室は4月からオンラインで開催している。小川さんは「これまでは仕事や家事、育児が忙しくて通えなかった人も、空き時間に取り組めます。今後は、オンラインによる交流の場も増やしていきたい」と話している。



*過去記事はヨミドクターで

油揚げの袋煮

時間の目安 25分
熱量 317kcal
塩分 1.6g (1人分)



動画はこちら



きょうのひと皿

*材料 2人分
油揚げ 2枚 / 鶏ひき肉 160g / ニンジン 40g / タマネギ 40g / 生シイタケ 2枚 / コマツナ 2〜3株 (80g) / だし汁 1カップ

*作り方

- 油揚げは熱湯でゆでて油を抜き、水に取って水気を絞り、半分に切って袋状にする。
- ニンジン、タマネギ、シイタケは粗みじん切

- ひき肉に酒大さじ1杯、みそ小さじ1杯を混ぜ、(2)、片栗粉大さじ1/2杯を混ぜる。
- (1)に(3)を等分に入れ、いなりずしの要領で包む。
- 小鍋にだし汁、しょうゆとみりんと酒各大さじ1と1/2杯、砂糖小さじ1杯を煮立てる。火を止めて、(4)を口を下にして入れ、火にかけて煮立てたら、

- て弱火で12分煮る。
- コマツナは長さ3〜4cmに切って(5)に加え、同様に蓋をして、

80代の主婦。90代の夫について相談します。結婚60年。2人暮らしです。夫はしばらく入院していたのですが、退院すると私の欠点を厳しく

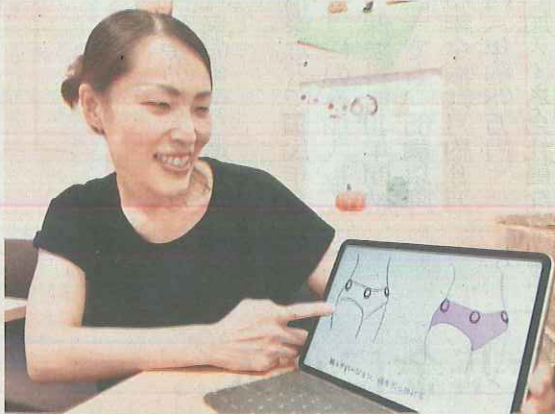
時間を盗まない」という薬に感動し、自分を律しました。でも、遅刻したことは一度もありません。

ません。

医療ルネサンス No.7383

若年性パーキンソン病 ④/6

トイレの悩み 下着開発へ



考案中の下着のデザインについて説明する岩井さん

パーキンソン病は、薬で震えなどの症状を抑えられるが、進行すると、薬の効果が続く時間が短くなり、薄れた時に症状が出てしまう。こうした煩わしさを少しでも減らし、いかに生活の質を高めるかが課題だ。

福岡市のパーキンソン病患者、岩井里美さん(37)は、歩こうとしてもなかなか1歩目が出ない。歩き出すと、止まりたいところで止まれない。自宅でトイレに行くこととして、前を通り過ぎてしまふことがある。

間合わないこともあった。以前は看護師として病院で働き、入院患者にトイレの介助をすることもあった。それだけに「来る時が来た。自分でトイレに行けなくなつたと思うとショックでした」と振り返る。

岩井さんは、ほかの患者からもトイレの悩みを聞いていた。そこで、パーキンソン病患者が使いやすい下着を作ることなどを目的に、昨年9月、「Lim」という会社を設立した。

指先を動かしにくくても脱ぎ着しやすい下着がない。患者仲間と話しながら、腰の周りに穴を開け、指を引っ掛けられるデザインを考えたと。現在、材料の調達先や製造してくれる企業を探している。岩井さんは「将来的には、患者を雇用できる会社にしていきたい」と意気込んでいる。

福岡大病院脳神経内科教授の坪井義夫さんは「パーキンソン病の人は、必要な時に手足などを動かしたり止めたりすることが難しい。周囲の人が思っている以上に、日常の一つ一つの動作に困っています。トイレは、服を脱ぎ着する、便座に座る、トイレレットペーパーを出すなど、いろいろな動作が必要で特に大変です」と説明する。

薬が効いている時は調子が良くても、薬が切れると思うように動けなくなり、その波が大きい。薬が効きすぎると、体が勝手に動いてしまふ「ジスキネジア」が出ることもある。

こうしたことから働けず悩む若い患者は少なくない。中には、パーキンソン病であることを職場で言わず、病気の進行とともに仕事が続けられなくなってしまう人もいる。

「病院の実力 2020総合編」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

暮らし 家庭



*過去記事はヨミドクターで



きょうのひと皿

ショウガちりめん

時間の目安 15分/熱量 431kcal/塩分 9.1g (全量)

*材料(作りやすい分量)

ちりめんじゃこ100g/ショウガ30g/粒サンショウ(冷凍あるいは瓶詰) 小さじ1/2杯/粉サンショウ少々/日本酒1/2カップ

*作り方

- 1.ちりめんじゃこはざるに入れてさっと洗い、水気を切る。ショウガはみじん切りにする。
2.厚手の鍋に日本酒、みりん大さじ2杯を煮立て、しょうゆ同1杯、砂糖小さじ1/2杯を加えて、(1)と

粒サンショウを加え、煮立ったら蓋をして弱火で時々混ぜながら5分ほど煮る。

- 3.蓋を取り、混ぜながら汁気が飛ぶまで焦がさないように煮る。粉サンショウを加えて混ぜ、クッキングシートを敷いたパットに広げて冷ます。



冷ました後は空気を入れないように密閉袋に移し、冷蔵庫で保存しましょう。 今泉久美

服薬しながら出産、子育て

「この1年くらいの間に身長がぐぐぐと伸びて……」

千葉市の主婦、佐野和子さん(42)は、小学5年生の長男(10)の成長を喜ぶ。足のサイズは自分とほぼ同じになり、身長は10センチほどに縮まった。ご飯を作ったり宿題を見てあげたり。子どもを産む前は、そんな日常が訪れるなんて思ってもいなかった。

大学生の頃、筋肉が硬くなる感じがして、スムーズに歩けなくなり、社会人1年目の時、パーキンソン病と診断された。30歳で結婚。子どもが欲しいと思ったが、自分が元気で育てられるかどうか自信がなかった。

結婚した翌年に妊娠がわかった。体の動きの調節に関わる神経伝達物質「ドーパミン」を補う薬などを2種類飲んでいたが、一つは中止した。



長男と腕相撲をする佐野さん。「久しぶりにしてみたら勝てませんでした」と話す(佐野さん提供)

すると、体が動かなくなり、寝てばかりの状態になった。「なんで、妊娠してしまったのだろう」。自分を責めた。「子どもの運動会の日、体が動かさずお弁当を作ってあげられない」。そんな夢を見ることもあったが、帝王切開で無事に出産。中止した薬を再開すると、動けるようになった。

5年ほど前から手に震えが始め、薬が切れると体を起こせなくなる。そんな時は長男が「薬飲む?」「手握る?」と声をかけてくれる。子どもが病気の「一番の理解者」であることがうれしい。

以前はできなかったことができない自分を受け入れることはつらい。最近「無理せず理想を求め過ぎないことが大事。夫と息子と過ごす時間を大切に、笑顔でいたい」と考えている。

佐野さんが通う「脳神経内科千葉」の医師、川口直樹さんは「妊娠や出産を希望する場合は事前に主治医に相談してほしい。できる

限りのパートナーと受診し、病気のことを理解してもらうことが必要です」と話す。服用していた薬を自己判断でやめるのは危険だ。主治医と話し合いながら、薬を中止したり種類を変えたりし、胎児に影響が出ないようにする。川口さんは「薬を中断したことで母親が動けなくなれば、出産後に育児ができないくなります。最低限、自分の身の回りのことはできるよう、薬を調整していくことが大切です」と説明する。

出産後に薬を再開した時に心配になるのが、授乳をしても問題ないかどうかだ。国立成育医療研究センターの妊娠と薬情報センター長、村島温子さんは「母乳に移行する薬の成分は一般的に少なく、授乳ができないわけではないとあります。主治医や家族と話し合い、最善と思える育児をしてほしい」と話している。



※過去記事は「ミミドクター」で

サバのみりんゴマ焼き

時間の目安 15分/熱量 230kcal/塩分 1.2g(1人分)
(サバとミョウガを漬ける時間を除く)



5. (2)の汁気を切って、グリルなどの天板にアルミホイルをのせて薄く油を引く。好みで身か皮目を上にしてのせ、全体にゴマをふって中火で火が通るまで焼く。

きょうのひと皿

- ※材料 2人分
サバ(半身) 1枚、いり白ゴマ大さじ1/2杯、ミョウガ2個
- ※作り方
1. サバの皮を拭いて、そぎ切りにして6枚にする。
2. 密閉容器にみりん20cc、水80cc、粗塩小さじ1/2杯強を混ぜ、(1)を入れ、表面に油を塗りつけてから、蓋をして冷蔵庫で半日漬ける。
3. ミョウガは縦半分に切る。
4. 耐熱カップに酢、水各大さじ1杯、砂糖同1/2杯、塩少々を入れて混ぜ、(3)を入れてふんわりラップして、電子レンジ(600W)に30秒かけ、

30代の男性。派遣で働くエンジニアです。今後の仕事について悩んでいます。就職した直後から、転職を意欲して、ワクワクしながら様々な

ない 現状はありがたいことに、このコロナ禍で仕事を失うことなく、昏いままです。

服薬と運動で前向きに

Q&A

若年性パーキンソン病について、順天堂大脳神経内科准教授の西川典子さんに聞いた。

—どんな病気ですか。

「脳内で『ドーパミン』という神経伝達物質が作られなくなる病気です。原因はわかっていません。①手足の震えや筋肉のこわばりが出る②うまく歩けない③姿勢を保てない—といった症状が特徴的です」

「高齢者に多いのですが、40歳以下で発症することもあり、若年性パーキンソン病と呼ばれています」

—治療法は。

「完治はできませんが、服薬でドーパミンを補充し、体の動きを良くします」
「代表的な薬は『レボドパ製剤』です。薬の成分が脳内でドーパミンに変化します。このほか、脳内でド

順天堂大脳神経内科准教授

西川典子さん



信州大医学部卒。国立精神・神経医療研究センター病院脳神経内科医長などを経て、2020年4月から現職。

かせなくなり生活に支障が出ます。難しい問題です」
—解決策は。
「少量のレボドパ製剤を頻回に飲んだり、ドーパミンアゴニストを組み合わせたなど薬の種類や量を調整したりします」

「手術で脳に電極を埋め込む『脳深部刺激療法』という治療法もあります。もともとレボドパ製剤を服用して効果がある患者さんが対象です。この治療を行うと薬は減らせますが、飲み続ける必要はありません」

「腹部に穴を開けて、ポンプで小腸に薬を送る治療もあります。血中濃度を保って、症状の安定化が期待できます」

「レボドパ製剤を服用して3〜5年程度たつと、体が勝手に動く『ジスキネジア』が出る場合があります。薬を飲まなければジスキネジアは出ませんが、体が動

「様々な分野で活躍している人はたくさんいます。周囲に支えてもらいながら仕事を続けていくのが理想的です。上司や家族、友人

「仕事や子育ては。」「様々な分野で活躍している人はたくさんいます。周囲に支えてもらいながら仕事を続けていくのが理想的です。上司や家族、友人

らに体の状態を伝えておいてほしいと思います」

「妊娠や出産は、事前に主治医と相談し、計画的に進めることが大切です。赤ちゃんへの影響を考慮し、医師の指示に従い、レボドパ製剤以外の薬は、中断します。薬は自己判断でやめないでください。出産後、必ずしも授乳ができないわけではありません。薬を飲んで数時間たってから授乳をすれば安全です」

「日常生活で大切なことは何ですか。」

「体の動きを良くするために、運動は欠かせません。筋肉を使わないと筋力も低下してしまいます」

「人や社会との関わりを持ち、明るく前向きに生きることが大切です。同じ治療をしていても、明るく前向きの方が、治療効果も高いように思います」

(利根川昌紀)

(次は「オンライン診療」)



*過去記事は「ミミドクター」で

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

肉団子の中華煮込み

時間の目安 30分/熱量 492kcal/塩分 2.1g (1人分)



*材料 2人分

豚ひき肉150g/タマネギ(みじん切り)50g/ショウガ汁小さじ½杯/溶き卵½個分/ホウレンソウ4株/鶏ガラスープ150cc

*作り方

1. ボウルに豚肉、タマネギ、ショウガ汁、溶き卵、しょうゆと酒各大さじ½杯、片栗粉同1杯を混ぜて、8個に丸める。
2. 油を170度くらいに熱し、(1)

を揚げる。

3. ホウレンソウはゆでて水にさらし、水気を切って長さ4cmに切る。
4. 鍋にしょうゆ大さじ1杯、砂糖と酢各同1と½杯、ゴマ油小さじ½杯、スープ、酒大さじ½杯を合わせて火にかけ、(2)を入れて煮汁が少なくなるまで煮る。片栗粉同½杯を同量の水で溶いて加えてとろみをつける。
5. (3)を肉に盛り、その上に(4)の肉団子をのせ、あんをかける。

赤堀博美