

医療ルネサンス No.6934

パーキンソン病と歩む

1/5

「どう生きるか」考える



自宅近くの体験農園で野菜作りを楽しむ平峯さん(東京都練馬区で)

難病のパーキンソン病患者者らでつくる「東京都パーキンソン病友の会」会長、平峯寿夫さん(70)は、練馬区の自宅近くにある体験農園通いが楽しみだ。「野菜づくりの仲間たちには会える。今年の夏は、ナスが200個も採れたよ」

夏には、トマトやキュウリの伸びたつるを支柱にひもで縛る。指先が思い通りに動かないと、病気が進行したことを実感する。だが、同時に「こうも思う。「まだ、できる」と。平峯さんがパーキンソン病を発症したのは、生命保険会社に勤めていた2006年頃。右の手足の外側にしびれを感じ、やがて腕が小刻みに震えるようになった。爪先も思うように上がらない。脚を前に出しにく

くなり、歩幅も狭まった。パーキンソン病は、全身の運動を調節したり、快感や幸福感をつかさどったりすることに関わる神経伝達物質「ドーパミン」を作る神経細胞が、脳内で減少して起きる。手足の震えや筋肉のこわばり、歩行障害などの運動症状が大きな特徴だ。他にも、便秘や睡眠障害、排尿障害、抑うつ、嗅覚低下など、様々な症状が出て患者を悩ませる。

患者数は全国で推定16万20万人とされる。発症原因は解明されておらず、根本的な治療法はないが、今年に入り、iPS細胞(人工多能性幹細胞)を使った新たな治療法の治験も始まった。運動症状を抑えるには、ドーパミンを補うレボドパ製剤や、脳内でドーパミンを受け取る組織を刺激するドーパミンアゴニストを使

う。平峯さんもレボドパ製剤を服用し、症状を抑えている。思うように手足を動かせない時はもどかしいが、「できないことを悩むより、どう生きていくかを考える方が大切」と言い切る。

友の会の勉強会用に、難病の支援制度や薬剤の基礎知識などの資料を作ったり会報を発行したりと、毎日忙しい。「参考になった」と、皆が喜んでくれると自分もうれしい。ドーパミンが出て、体の動きが良くなるような気がします」と笑顔を見せる。

連載「医療ルネサンス」は、原則、月曜日から金曜日の掲載です

くらしの家庭

きょうのひと皿

イクラとサケの Pasta

時間の目安 20分/熱量 634kcal/塩分 2.2g (1人分)



- \*材料 2人分  
イクラ(しょうゆ漬け) 30g / 甘塩サケ 1切れ / マイタケ 1パック / タマネギ 1/2個 / スパゲティ 120g / 生クリーム 100cc / パルメザンチーズ 10g / 白ワイン 大さじ 1/2杯 / 粗びき黒コショウ 少々
- \*作り方  
1. 耐熱皿にサケをのせ、ワインをかけてラップをして、電子レンジ(600W)で1分30秒

- 加熱する。粗熱がとれたら、皮、骨を除き粗くほぐす。
- 2. マイタケは小房に分ける。タマネギはみじん切りにする。
- 3. 塩大さじ 1/2杯を1.2lの湯に入れる。スパゲティを入れ表示時間より1分短くゆでる。
- 4. フライパンにオリーブ油大さじ 1/2杯を熱し、タマネギ、マイタケをいためる。サケ、生クリームを入れ1分煮る。
- 5. スパゲティは湯を軽く切って(4)に入れ、チーズを加えて混ぜ、塩、粗びき黒コショウ各少々で味を調える。器に盛りイクラをかける。 藤井恵



# 運動療法ダンスで効果



指導を受けながら体を動かす参加者たち（大阪府茨木市の藍野病院で）

理学療法士らの指導のもと、テンポが速めの音楽に合わせて、両手でタオルを持ったまま肩を上げて体を左右に倒したり、立った状態で円を描くように腰を回したり。

大阪府茨木市の藍野病院で11月中旬、地域のパーキ

ンソン病患者を対象にしたダンスの会が開かれ、15人の患者が集まった。大阪府高槻市の主婦A子さん(58)は、「ダンスをした後は足がスムーズに前に出せま

す」と笑顔を見せる。A子さんは3年前、主に右の手足に震えが出て、別の病院でパーキン

ソン病と診断された。ほどなくインターネットで会のことを知り、「体をもっと動かしやすくしたい」と、通い続けている。ドーパミンを補充する薬などで症状を抑えているが、最近、少しずつ手足が動かしにくくなってきた。それでも「ダンスは楽しい。終わっ

た後に友達とランチをしながら悩みを言い合えるのもうれしい」と話す。パーキンソン病の患者は体の動きが小さくなりがちだ。藍野病院では2014年から、治療の一環としてダンスを始めた。体を①ほぐす②大きく動かす③重心移動させる—の三つの要素を取り入れている。

院長の杉野正一さん(神経内科医)は、「歩く時に一歩が出ない『すくみ足』になると、転びやすくなる。運動する機会も減り、筋肉も減少する。ダンスは、そうした負の連鎖を断ち切るのに役立つ」と説明する。参加者40人でその効果を調べたところ、月3回以上行った後の方が、歩く速度などが向上していた。杉野さんは、「みんなで体を動かした達成感で、抑うつなどが改善できる可能性もあります」と指摘する。ダンスを。パーキンソン病

患者の運動に役立てる活動は、イタリアでも活発だ。同国の「CSC現代演劇センター」のメンバーが来日した。美術館などで主にパーキンソン病の人たちと踊る「ダンス・ウェル」という取り組みを行っている。その活動を日本に紹介するため、11月、東京都千代田区のイタリア文化会館でダンスの体験教室を開いた。

「葉っぱを踏む音を聴いて」「太陽を体いっぱい感じてみましょう」。ダンサーが、具体的な場面や体の動きを意識させる言葉を投げかけ、約40人の参加者が音楽に合わせて、思い思いに体を動かした。責任者のロベルト・カザロットさんは、「創造的な動きがドーパミンの放出につながるのではないかと考えています」と語る。体を動かす運動療法は、患者の症状の改善に有効とされ、ヨガやタンゴ、卓球などに取り組む患者も多い。

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.jp)で

## くらし 家庭

### きょうのひと皿

### エリンギすき焼き

時間の目安 10分/熱量 482kcal/塩分 2.8g (1人分)



＊材料 2人分  
牛赤身肉(切り落とし)200g/焼き豆腐150g/エリンギ1パック(100g)/シラタキ100g/長ネギ1本/シュンギク100g/卵2個

＊作り方  
1. 牛肉に砂糖、酒各大さじ1杯を加えてほぐす。  
2. 豆腐は4等分に切る。エリンギは、繊維に沿って4~8等分に切る。ネギは斜め1cm厚

さ、シュンギクは軸ごと4cm幅に切る。  
3. シラタキは食べやすい長さに切る。鍋に水とともに入れて煮立てて、ゆでこぼす。  
4. 鍋に水½カップ、しょうゆ、酒各大さじ2杯、砂糖同1杯、みりん同½杯を入れてさっと煮て割り下を作る。  
5. すき焼き鍋に油少々をなじませて火にかけて、ネギを焼き、適量の肉と割り下を入れてさっと煮る。残りの割り下、材料を入れて煮る。溶き卵につけて食べる。

今泉久美

# 睡眠障害を受け止める

午前3時。東京都文京区の松井理恵さん(67)はベッドを出て、リビングルームの机に向かう。パソコンを開き、日中に見たことや思ったことを詩やエッセーにまとめる。

パーキンソン病を発症してから、夜中に何度か目を覚ましてしまい、熟睡できない。こうした生活をもう何年も続けている。

「なぜ眠れないのか」と悩んだこともあったが、今は現実を受け止めて、「誰にも邪魔をされない私だけの静かな時間」と考えている。

松井さんは1996年夏、右足のすねの辺りがピクピクと震えるようになり、翌年、パーキンソン病と診断された。当時、母親も同じ病を発症していた。

書き始めた。

2015年に発表した「病気と共に」という詩では、母親の姿と自分を重ね合わせた。「死のその時まで自分らしく有り続けた」とつぶつた。

患者会の会報などに寄稿することも多くなった。執筆以外にも、朗読や傾聴のボランティアをしたりヨガを習ったり。今年から、震える指先のリハビリなども兼ねて手品教室にも通い始めた。「やらないでいるより、やれば何とかできる」ということを示したい。人からはチャレンジャーと言われる。「詩などを書くことは松井さんの活力になってい



指先のリハビリなどを兼ねて、手品教室で練習に励む松井さん

ます。ただ、夜寝ないと薬の効きが悪くなるため、できるだけ体は休めるようにしてほしい」といたわる。

松井さんのように、睡眠障害に悩むパーキンソン病の患者は少なくない。夜中や早朝に目が覚める人もいれば、寝つけない人もいます。夢を見ながら暴力的な行動をしてしまう症状が出る人もいます。

睡眠障害は、脳内で、睡眠に関わる神経伝達物質のバランスが崩れることが要因の一つと考えられている。寝ている間は薬を飲まないため、脳内のドーパミンが不足する。運動機能が低下して寝返りを打てないことが、睡眠の質を低下させている場合もある。

大山さんは、「症状によって解決策は異なるため、まずは主治医に相談してほしい。寝る前に部屋を暗くしたりスマートフォンやパソコンを見ないようにしたりするなど、寝るための環境づくりも大切です」と指摘している。

## マッシュポテトグラタン

時間の目安 20分/熱量 336kcal/塩分 1.6g (1人分)

## きょうのひと皿

＊材料 2人分

合いびき肉(赤身) 100g / ジャガイモ(大) 2個 / タマネギ 1/2個 / ニンジン 2cm / ショウガ 1かけ / 牛乳 大さじ 3杯 / ピザ用チーズ 30g / パン粉 大さじ 1杯 / カレー粉 小さじ 1/4杯

＊作り方

1. ジャガイモは皮をむいて八つ割りにする。水にさらして水気を切る。耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)に約5分半かけ、火を通す。
2. タマネギ、ニンジンはみじん切りにする。
3. ショウガはすりおろす。
4. フライパンに油大さじ1/2杯を入れ、(2)をいためる。肉、ショウガを入



れていたため、塩小さじ1/4杯、カレー粉を加える。水分が飛んだら、トマトケチャップ大さじ1杯を加えていたため、グラタン皿に敷く。

5. (1)を潰し、牛乳と、塩、コショウ各少々を混ぜる。(4)に重ね、チーズとパン粉をふり、トースターで5～7分焼く。 今泉久美

50代自営業女性。実家で暮らす兄夫婦と両親のことで悩んでいます。

実家は、農業をしています。兄は優しい性格なのですが、過度に

## こがた

私は両親に対し、「おねえさんに食事を作ってもらえるだけでも感謝してね」と言ってい

# 薬で「衝動制御障害」も

パーキンソン病を患う横濱市の高垣照雄さん(67)は今、模型のログハウス作りで熱中している。材料となる割りばしを木工用の接着剤でくっつけ、牛乳パックなどで作った型紙に貼り合わせる。パーツが次々とできあがっていく。

「集中していると手の動きもスムーズで、それがいい。指先のリハビリにもなります」。2か月前に始めたばかりだが、すでに17個のログハウスを作った。

夢中になれるのを見つけてのには、理由があった。高垣さんは、民間企業を定年退職する5年前の2006年頃、右の手足が動かしくなってきた。右手の振りが小さいと指摘されるようになり、病院でパーキンソン病と診断された。脳内で、体の動きの調節に関わる神経伝達物質のドーパミンを受け取る組織に働く「ドーパミンアゴニスト」



模型のログハウス作りに取り組む高垣さん(横濱市で)

や、ドーパミンを補充する「レボドパ製剤」を飲むと、震えは抑えられた。

ところが、これらの薬を飲み始めてしばらくした頃、パチンコ店に出かける回数が増えていった。朝ごはんを食べると自宅を出て、閉店までパチンコ台に向かう。やがて借金を背負い、その額は1、2年で約50万円に膨れあがった。

治療薬の影響でこうした症状が出ることは知っていた。だが、震えなどの症状は落ち着いていたため、薬の量は変えたくない。

挑戦するものを見つけたら、パチンコにのめり込まずに済むのではないかと一念発起した。ログハウス作りもその一つ。他にも、野菜作りやグラウンドゴルフなどに取り組む。毎年新しいことに挑んでいこうと決めている。

今でもパチンコは楽しむ

が、週1回程度にしている。「周囲の人をがっかりさせてはいけないから」と話す。

性欲が異常に増す。ギャンブルへの欲求が止まらなくなる。衝動的に買い物をしてしまう。

パーキンソン病患者が治療を続けていると、こうした「衝動制御障害」と呼ばれる症状がみられることがある。ドーパミンは、達成感や快感にも関わっている。薬により、ドーパミンの量が増えると、過剰な達成感や快感を得ようとしてしまい、症状が出てしまうのではないかと考えられている。

東京都立神経病院(府中市武蔵台) 脳神経内科医長の沖山亮一さんは、「効果がゆっくり長く続くアゴニストを使っている人などに起きやすい。薬の量は減らさずに、種類を変えるなどして対応できるため、主治医に相談してほしい。ほかに趣味などを探すことも重要です」と話している。

「病院の実力 2018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

## くらし 家庭

### サバのおろし煮

時間の目安 25分/熱量 368kcal/塩分 1.9g (1人分)



### きょうのひと皿

- \*材料 2人分  
サバ(半身) 1枚 / ダイコン 5cm(200g) / シメジ(小) 1/2パック(50g) / ゴボウ 30g / ショウガ汁 1かけ分 / 万能ネギ 1本 / だし汁 1/2カップ
- \*作り方  
1. サバは6枚にそぎ切り。酒大さじ1杯、しょうゆ同1/2杯、ショウガ汁を混ぜて漬け、10分ほどおく。  
2. シメジは石づきを取りほぐす。ゴボウは斜め薄切りにし、さっと洗い水気を拭く。ネギは小口切り。ダイ

- コンはすりおろし水気を切る。  
3. フライパンに油大さじ2杯を熱し、シメジとゴボウをしんなりするまで焼く。水気を拭き、片栗粉適量をまぶしたサバは両面キツネ色になるまで焼く。ペーパータオルに取って、油を切る。  
4. 鍋にだし汁と、しょうゆ、みりん、酒各大さじ1杯を煮たて、シメジ、ゴボウ、ダイコン、サバを順に入れてさっと煮立て、器に盛り、ネギをふる。  
今泉久美

医療ルネサンス

No.6938



パーキンソン病と歩む

5/5

発症40年の経験をもとに



「きぼうの会」の会合で参加者の質問に答える岡田さん

11月中旬、東京都内で若年性パーキンソン病の患者会「きぼうの会」の会合が開かれた。40年以上にわたりパーキンソン病と付き合っている、昨年まで病院の皮膚科医として診療に当たった岡田芳子さん(68)が、参加者からの質問に答えた。

パーキンソン病患者に多い便秘の話題になると、岡田さんは「私はみかんを食べています」と回答し、「今の調子が最良となるよう患者としてもいろいろ工夫し努力してほしい」とアドバイスした。岡田さんは「患者と医療者をつなぐことが、医師でもある私の役割だ」と考えている。

医師になりたての25歳の頃、手に震えが出るようになった。30歳を過ぎ、夫の転勤で引越した米国で、パーキンソン病と診断された。処方された薬を飲むと手の震えは治まったが、体が勝手にくねくねと動く。ジスキネジアという副作用が出た。1回に飲む量を減らせばジスキネジアは出ないが、薬が効かず思うように体が動かない。自分で飲む量を試行錯誤する日々が続いた。

約2年半の滞在後は、石川県内の病院に勤務した。診察時に調子が良くなるように服薬しても、睡眠不足やストレスなどによって効果は変わる。「早く効け」と焦ると、余計に効かない。岡田さんは約20年前、メーリングリストで、多くの若年性パーキンソン病患者と交流を始めた。

年齢が近く、症状もよく似た2人と意気投合し、病気についての情報を交換した。「日常生活で困った時、どう対処すればよいか。みんなに役立つ知恵袋のような本が欲しいね」。そんな

意気がまとまり、2010年、3人の経験や思いを集めた「オン・オフのある暮らし パーキンソン病をしながらに生きる」(アルタ出版)を出版した。

△洋服は、動かしにくい方の腕を先に袖に通す▽  
△ハンカチは2枚以上用意する。ジスキネジアが出ているときには汗の量が多くなる▽

△料理は、体調が良い時に作りおきしておく▽

本には、病気を抱えながら少しでも楽しく自由に生きるための269の知恵が集められている。

岡田さんは、病気と歩んだ人生をこう振り返る。「次々に難題をふりかけてくるこの病気は、打ち負かそうとするのではなくうまく付き合っていくしかないといけない。憎たらしいけど、病気を通じていろいろな人と知り合えたことは良かった」

(次は「平成時代 患者が主役」)

(利根川昌紀)

「受けたい医療 2019年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています

くらし 家庭

きょうのひと皿

クラムチャウダー

時間の目安 20分/熱量 287kcal/塩分 1.6g (1人分)



\*材料 2人分

アサリ水煮缶(汁ごと) 1缶(125g) /ベーコン 1枚/タマネギ ½個(100g) /ニンジン 2cm /ピーマン(小) 1個/ジャガイモ 1個/バター 15g /牛乳 1カップ/チキンコンソメ ½個/ドライタイム 少々

\*作り方

1. タマネギ、ニンジン、ピーマンは粗みじん切り。ジャガイモ、ベーコンは1cm角に切り、

ジャガイモは水にさらして水気を切る。

2. 厚手の鍋にバターを溶かし、(1)を入れていためる。しんなりしたら小麦粉大さじ1杯を加えていため、水1カップ、アサリの水煮の汁、酒大さじ1杯、コンソメを加え混ぜながら煮立てる。
3. アクを除き、タイムを加え、蓋をしてジャガイモに火が通るまで、途中混ぜながら6~7分煮る。
4. 牛乳、アサリの身と塩、コンソメ各少々を加えて温める。器に盛る。

今泉久美

医のねだん



「調剤基本料」は、薬局が薬の在庫を確保したり適切な管理を行ったりするための費用です。薬局の基本料金とも言つべき費用ですが、薬局のタイプによって値段に差があります。

場所や役割で3タイプに分類

◆薬局のタイプによる調剤基本料の種類

調剤基本料 個人薬局など	41点
調剤基本料 病院・診療所の前にある 門前薬局など	25点 20点 15点
特別調剤基本料 病院の敷地内にある 門内薬局	10点

一つは、地域にある個人薬局など、様々な医療機関の処方箋を受け付けているタイプの薬局です。調剤基本料は41点(1点は10円、窓口負担はその1/3割)です。

二つ目は、病院や診療所の近くにある、いわゆる門前薬局です。特定の医療機関から

の処方箋の数や割合が一定以上であることや、同じ調剤薬局グループの処方箋受け付けが一定以上あるなどの条件の違いによって、25点、20点、15点の3段階あります。

三つ目は、病院の敷地内に立てられた薬局。国の規制緩和策によって最近増えつつあり門内薬局とも呼ばれます。特別調剤基本料という名前で10点となります。

ただ、「門前薬局や門内薬局だからといって、患者さんへの服薬指導がおざなりになるわけではない。どんなタイプの薬局であれ、患者さんには十分な服薬指導が行われるべきです。患者さんは、お薬手帳に希望や要望を書き込んでおき、日頃から相談できる薬局を見つけておくといひでしょう」と水さんは指摘しています。

「調剤基本料」薬局ごとに差



\* 毎週木曜日  
お便りは、kur  
ファ

◆経過措置の主な例

2019年

- 住宅の新築リフォーム
- 結婚式
- 雑誌の定期購読
- 定期券・回数券
- 映画・スポーツの前売り券
- 電気・ガス・水道



愛犬や愛猫にはお金がかかる。楽天インサイト(東京)の調査によると、ペットにかかる食費は、犬が月平均3848円、猫が同3473円で、犬の方が37

気になる値

\*「消費増税に備える」は随時増

税は240万円だが、10%なら300万円。60万円の負担増だ。ただ、ファイナンスシャルプランナーの今関倫子さんは「増税だからといって焦る必要はありません」と話す。消費増税に伴い、負担軽減策が用意される方が大切です」

円に増額される  
ン減税も、控除額  
が検討されている  
今関さんは「日  
ではなく、自身の  
ランに照らして無  
購入なのを見極  
の方が大切です」