

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成29年4月発行

第177号



パーキンソン病について

新潟県立十日町病院 神経内科診療部長 山崎 元義 先生

高齢社会になってパーキンソン病が増えています。作家の三浦綾子さんはご自身がこの病気と闘い「難病日記」という自作で、日々の生活を記述しており、大変参考になります。昨年、作詞家の永六輔さんが、長きにわたってこの病と闘って亡くなったことが報道されました。

この病気は中高年に発症しやすく、高齢になるにつれ増加してきます。最初は、片手の手の細かいふるえで始まることが多く、手のふるえはじっとしているときに目立ちますが、書く際には止まる傾向があります。次第に動作が鈍くなりがちです。歩く際には、歩幅が狭く、小刻みになって、早く歩くことが難しく感じます。向きを変えるときも、ぎこちなくなり、動作の始まりも滑らかにいけなくなったりします。体が固くなったようにも感じます。姿勢も前かがみになりがちで、坂道で脚が止まらなくなり、転んでしまうこともあります。年のせいかな、という程度が最初の症状です。

また多くの方が便秘症状を自覚されます。寝つきが悪くなったり、夜間脚がむずむずして気になる方もおられます。豊かだった表情が乏しくなり、顔に汗をかきやすくなります。話し声も話していると段々小さくなりがちです。

思いあたることがありましたら、神経内科を受診してください。三十年前は使える薬は少なかったのですが、今は効果のある多くの薬が使えるようになりました。根治はできませんが、進行はゆっくりです。十分仕事を続けながら、上手に薬を服用して、有意義な生活を送ることができます。そのためにも生活習慣やリハビリも大切です。カラオケで大きな声を出すこともいいでしょう。歩く時、腕をよく振って、少し胸をそらし気味に散歩することも大切です。動作が鈍くなるため運動を控えがちになり、下半身の筋力が落ちてしまいがちですので、気をつけましょう。固い身体をほぐすストレッチも有効です。また便秘にならないように心がけてください。あきらめることなく長生きして、その後はi p s細胞に期待したいものです。

米国の俳優のマイケル・j・フォックスも、この病気を持ちながら今も仕事を続けています。彼の作った財団で、この病気の研究を後押ししています。世界中の人がこの病気と向き合っています。決して怖がることはありません。パーキンソン病と向きあう本人と家族の方々と、これからも共に歩んでいきたいと思えます。

