

SSKA

全国パーキンソン病友の会会報

茨城県支部だより

第 5 4 号
 平成 1 3 年
 (2001年)
 5 月 1 7 日

全国パーキンソン病友の会茨城県支部
 〒三五〇二八 石岡市若松一七七一
 TEL & FAX 〇二九九(二二)五五八〇
 郵便振替 〇〇三〇〇一四一三八〇四二

目 次

*第一六回定期支部総会挨拶文	二
*平成一二年度一般会計決算報告・特別会計決算報告	三
*平成一三年度一般会計予算・特別会計予算	四
*祝電・メッセージの紹介	五〇八
*平成一三年度活動方針・支部役員・総会の総括	九
*QOLに関する陳情・請願書	一〇
*JPCの請願書	一一
*講演のレジメ	一二
*新会員の紹介・訃報	一三
*県南地区交流会に参加して	一四〇一六
*国際会議場で開催した講演会と総会の写真	一七〇一九
*編集後記	二〇

第16回定期支部総会挨拶文

支部長 清水 昇勝

皆さん、お早う御座います。只今ご紹介頂きました、清水で御座います。本日は、ここ茨城県総合福祉会館に於いて、第16回定期支部総会を開催出来ました事を感謝申し上げます。

また、会員の皆様には、お身体の大変のところ、県内各地より、お集まり下さいまして、お疲れ様で御座います。

平素は、皆様方が支部の運営に対するご理解とご協力により、ここまでこられた事を心よりありがとうございます。

厚生労働省は昨年4月1日から介護保険の始動や難病医療費の一部導入と相まって、じわじわと私達の家計を圧迫してきました。

難病判定にコンピューターを導入など、私達の闘病生活を大きな不安に追われています。

午後の医療講演には、国立水戸病院の神経内科吉沢先生の講演を皆様と一緒にご拝聴したいと思います。今日の総会にご出席の皆さん、日頃から体調を整え勇気を出しご参加されて自信がついたと思います。

この後、ご披露されます多数の祝電・メッセージには身にあまる励ましのお言葉を頂いております。

最後に、朝早くから、お手伝いをして下さって居りますボランティアの皆様に関心から感謝申し上げまして、ご挨拶と致します。



第16回定期支部総会に頂いた祝電・祝辞・メッセージの紹介

(順不同)

メッセージ

◇ 拝啓、親愛なる茨城県支部の皆様いかがおすごしでしょうか。

第16回茨城県支部総会の御盛会を心よりお祈り申し上げます。

共に、希望をもって、はげましあい、この難病に立ち向っていきましょう。

簡単ですが、お祝いの言葉とさせていただきます。

全国パーキンソン病友の会岡山県支部

支部長 青山 峰子 様

メッセージ

◇ 総会の開催を祝し、心からお慶び申し上げます。

貴会の皆様方が、日頃より、会の発展と難病に苦しむ患者や家族のために、医療・福祉を願って、ご努力されておられますことに深く敬意を表します。

現在、私たち難病患者を取り巻く環境は厳しく、一日も早い完全な治療法の確立が訪れる日まで、患者同志は力強くスクラムを組んでお互いに励まし合いながら頑張りましょう。

貴会の今後のご活躍ご発展を祈念致します。

全国パーキンソン病友の会広島県支部

支部長 山脇 和子 様

お祝い電報「フレグランス」

◇ 第16回支部総会おめでとうございます

新しい医療の進歩、福祉の向上を目指すとともに、ますます会員の皆様が親睦を深め、会の発展することを祈念いたします。

全国パーキンソン病友の会長野県支部 様

メッセージ

◇ 第16回茨城県支部定期総会の開催を心よりお祝い申し上げます。

難病患者と、その家族の医療と福祉を増進するため、貴団体が活発な活動を続けられていることに厚く敬意を表します。

患者と家族が安心して生活できるよう医療と福祉の実現を目指し共に手をつないで頑張りましょう。

貴会が益々ご発展されますことを祈念いたします。

全国パーキンソン病友の会愛知県支部

支部長 八野 健蔵 様

お祝い電報「カトレア」

◇ 茨城県支部の第16回定期総会開催に対し、心からお祝い申し上げます。

日頃の活動に敬意を表し、貴会のますますの発展をお祈り申し上げます。

全国パーキンソン病友の会北海道支部

支部長 山根 義洵 様

お祝い

◇ 茨城県支部第16回定期総会の開催、おめでとうございます。

本日のご盛會を心よりお祝い申し上げますとともに、日ごろより清水支部長様をはじめ、会員の皆様のためゆみないご努力に対し、深く敬意を表します。

難病者に対する医療行政は、依然として厳しい情勢にありますが、お互いに手を取り合いともに励まし合って、会員の皆様の幸せのため頑張っていきましょう。

貴支部の今後益々のご発展と、会員・家族のご健康を遥かにお祈りいたします。

全国パーキンソン病友の会京都府支部

支部長 相馬 光枝 様

メッセージ

◇ 第16回定期総会の開催おめでとうございます。

このところ全国的な景気の不安定さから何一つ心浮き立つ話もなく、相次ぐ医療保険制度の改悪で、難病患者と貧乏人は生きるなど言うことかと、益々、落ちこむ昨今です。しかし、ここで負けてはいけません諦めてはいけません。

私たちは先日、国会への初めての請願・陳情をなんとか成し遂げた様に、常に私達パーキンソン病患者でしか分かり得ない苦しみ・悩み、家族の気持ちなどを発信し続ける使命があります。

そして周りの人達の理解を深めていって

少しつつも私たちを取り巻く状況に変化を起こせるように、ネットワークを広げま

しょう。

友の会も患者と家族だけのものではなく、医療関係者・一般のボランティア・行政関係者など、色々メンバーで支え合いたいものです。

貴会のご成功と、皆様方の会の益々のご発展を心よりお祈り申し上げます。

パーキンソン病の根本的治療の朗報が届くその日まで、お互いに励ましあっていきましょう。

全国パーキンソン病友の会大阪府支部

支部長 近藤 晶一 様

電子郵便

◇ 全国パーキンソン病友の会茨城県支部の皆さん、第16回定期支部総会の開催に対し心からお祝い申し上げます。

連帯の輪を一層強め、明日への活動を期してお互いに頑張りましょう。

貴支部のますますの御発展をお祈り申し上げます。

全国パーキンソン病友の会群馬県支部

支部長 藤井 茂 様

御祝辞

◇ 茨城県支部第16回定期支部総会開催おめでとうございます。私達は「早急な原因究明と治療法の確立」を信じて闘病生活を送っています。消費税の引上げ、医療費の患者負担の導入、介護保険の実施等負担増と生活にひびいてきます。

どうか貴大会においても充分ご討議され有意義な一日となりますよう期待していま

患者・家族交流会に初めて参加して

美野里町 石田 樟

10月 13.14日、パーキンソン病患者・家族交流会に初めて参加させて頂きありがとうございました。

私も神経内科に通院する様になりもう5. 6年になります。ここ2. 3年体の不自由さが気になる様になりました。

福祉会館で行なわれた、講演会に出席した時、同じ病気で悩む仲間達と会った私も何年続くか分からない、そんな仲間の話の聞いたり話したい、そんな訳で、パーキンソン病友の会に入会しました。そして13年度患者・家族交流会に参加したのです。

娘に送られ私たち夫婦は11時10分、福寿荘に着きました。受付に行くとき綿引さんと清水さんが笑顔で迎えてくれました。それにしても皆の顔が明るい、初めて会う清水さん肝っ玉母さんそのもの、皆さん悩みを全部引き受けてくれるそんなタイプの方でした。

昼食を取って午後2時頃、清水会長さんと綿引さんの進行により交流会が始まりました。色々な体験談、介護する者の苦しさ、患者の苦しみ、自分も何年か先には皆に世話になる時が来るかと思うと恐しささえ感じる。

大森さんの話を聞いた時、夫婦愛そしてお互いに相手を思いやる夫婦の原点に戻ったそんな気がした。

自分の体が不自由になった今、健康であった頃を思い出す、今まで歩ける事当たり前、話せる事当たり前、食べる事当たり前そんな生活をしてきて、改めて自

分の歩いて来た道を振り返って見る、自分が健康な時には病気の事など考えもしなかった。

司会進行の先生の冗談混りの明るさに私たち病気で悩む者に笑顔を教えてくれた。そんな交流会が終わり、夜の懇親会食事を取りながら盛り上がるカラオケ、益田さん、響さんによる歌謡ショー、益田さんの作詞作曲による「ふれあい音頭」を合唱、この歌の詞を歌っていると、今日は参加して良かった、そして、歌詞に感激、病気に勝とう、気持ちだけでも明るくしようと言う気になった。

部屋を一緒にした寺門さんの介護者の生活、明るく生きる様子、ボランティアなどでストレスをためない工夫など話を聞く事ができ二人で感激しました。

午後9時頃より、支部長さんの部屋で行なわれた座談会とてもためになりました。

これから先、私たち二人も皆さんの話を参考にしながら頑張りたいと思います。

交流会に参加させて頂き、役員様はじめ皆様に大変お世話になりました。また参加させて頂きたいと思います。



第16回患者・家族交流会について

牛久市 川口 弘容

13年度の患者・家族交流会が、10月13日14日に久慈郡大子町のリバーサイド奥久慈福寿荘で開催されました。

清水会長の挨拶の中で、明るいニュースがあるとして、パーキンソン病の原因が判明したので、今後は企画的な治療が期待できると発表がありました。

パーキンソン病の患者と家族を励ます歌「ふれあい音頭」の北原純先生、「さわやか体操」の響さえ子先生も参加され、歌と体操が療養に役立つ事を自らの体験を元に話をされました。懇親会では、お二人は、プロ歌手としての歌も披露されみんな感銘してお聞きしました。

大森誠様が、妻の介護についてエピソードをまじえ、ユーモラスに明るく話をされ、なみたいていでなく、苦勞と妻への愛情に感銘を受けました。

皆な悩みや、判らないで、不安等を持っていますが、交流会や懇親会での話合いで、経験談や体験談の意見で、大変役立ちました。

寺門正次役員が懇親会の司会して頂き配慮がゆきとどき、カラオケをもり上げていただき有り難うございました。

今回の会の出席は21名でしたが、平成5年～11年は40名代の出席があり、近年はダンダンと減ってきています。

会の「しおり」に54名の欠席者の近況が記載されていましたが、病状が悪化した為や、体調がおもわしくない為等が多く残念でした。

会長より「難病見舞金について」茨城

難病連で県下の市町村に実施の請願に廻り、現在17市町村で実施されています。各市町村の金額は違いますが、実施されている市町村にお住まいの方は、申請を急いで下さいとの事です。

パーキンソン病患者は、度数が3～4年毎に上って、薬の副作用で苦しみながら、通算で10年～15年でジエンドになると聞いています。しかし、発病者の3割の人が薬の量を増やさず比較的少量で副作用もあまりなく、10年～15年を経過元気でいます。自分もそうでありたいと思いました。

その為には、いくつかの努力する要因が必要ですが、一つはL-ドパの使用の仕方にあると思いました。

今回の出席者にお聞きしましたが、10年以上の病歴者でL-ドパは3錠しか服用していない人が二人いました。L-ドパは特効薬で劇的に効きますが、長期に大量に服用すると効かなくなり、副作用に苦しめられます。

L-ドパは毒説ていうのがあります。講談社ブルーベックス「脳の老化と病気」小川紀雄著では次の様な記述があります。

「L-ドパは試験管内の実験や動物実験で神経毒性がある事を示しています。L-ドパはフリーラジカル（酸化）を発生させ、脳組織のもつ内因性フリーラジカル消去活性を減少させ、又、それ自身フリーラジカルとなり、さらにはDNA損傷を促進させます。又、培養細胞に作用してアポトーシス（死滅）を発生させ、

平成13年度活動方針

1. マスコミ、県や市町村の広報、病院、各保健所を通じて未加入潜在患者の発掘につとめると共に、一般社会にパーキンソン病の啓発宣伝を行います。
2. 地区別（ブロック）活動の推進をはかります。
3. 患者・家族交流会を行います。
4. ご要望に応じて患者宅の友愛訪問を致します。
5. 県難連、他の難病団体、パーキンソン病友の会他支部との連帯を深めていきます。
6. 支部会報（支部だより）を発行いたします。

平成13年度支部役員

（敬称略）

支 部 長	◆※清 水 昇 勝（石岡市）	中央地区担当
副 支 部 長	◆植 本 泰 久（竜ヶ崎市）	県南地区担当
事 務 局 長	◎清 水 晴 美（石岡市）	中央地区担当
事 務 局 員	◎綿 引 義 男（笠間市）	”
”	寺 門 京 子（那珂町）	県北地区担当
”	◎植 本 純 代（竜ヶ崎市）	県南地区担当
会 計	※寺 門 正 次（那珂町）	県北地区担当
会 計 監 査	◇◎小佐畑 弘（ ” ）	”
”	◇◎大 森 誠（水戸市）	中央地区担当
凡例	◆本部役員 ※県難連役員 ◎健常者 ◇事務局員兼務	

ブロック活動に伴う世話人

日立保健所管内患者・家族会	世話人	君 島 政 雄
”	”	益 子 健 次

第16回定期支部総会の総括

水戸市の県総合福祉会館で第16回定期支部総会が開催された。第二部の医療講演に、国立水戸病院神経内科医長吉沢和朗先生による「パーキンソン病の診療の現場から」と題して講演を拝聴することが出来ました。尚、昼食の時にオカリナの演奏を聞きました、また、「ふれあい音頭」のテープが流されました。

□ 日 時 平成13年4月15日（日）午前10時30分より午後3時30分

□ 参加者 会員32名・付添者25名・一般参加者62名・那珂町オカリナ同好会7名
ボランティア3名・合計129名 委任状47名

今回は、朝日・読売・毎日・茨城新聞が医療講演会の報道があり、62名の一般参加者がありました。

議長に寺門正次氏が選出され、第1号議案から第6号議案まで承認されました。

2001 パーキンソン病患者・家族の療養生活の質向上（QOL）に関する陳情書・請願書

署名・募金活動協力者

（敬称略）

番号	月日	住所	氏名	番号	月日	住所	氏名
1	11. 20	水戸市	大津茂雄	11	12. 12	石岡市	清水昇勝
2	24	荳崎町	木村安	12	14	東海村	宮部昌子
3	25	水戸市	大森信枝	13	16	水戸市	大橋清子
4	"	"	佐藤秀太郎	14	19	守谷町	益田功
5	27	"	新井知恵子	15	29	牛久市	川田弘容
6	"	日立市	永井絹子	16	30	友部町	山口房枝
7	28	古河市	阿部由美子	17	1. 6	笠間市	今泉八重子
8	30	大洗町	滝口立子	18	24	旭村	安達明雄
9	12. 5	笠間市	綿引玉子	19	2. 10	那珂町	寺門京子
10	9	牛久市	池田弥生	20	"	竜ヶ崎	植本泰久

署名総数 198名 募金総額 49,900 円

【配分】

本部70% 34,930 支部30% 14,970

4月11日「世界パーキンソン病の日」世界各地でパーキンソン病患者たちが色々な催しを繰り広げました。全国パーキンソン病友の会もこの日、五項目の要求を掲げて国会へ請願行動を行いました。茨城県支部から清水支部長夫妻と植本副支部長の3名が参加しました。全国から60名が集まり、6つの班に分かれ、衆参厚生労働委員と地元紹介議員（当支部は丹羽雄哉元厚生大臣）に署名簿を手渡しました。

午後3時から厚生労働省に移動し、全国から集まった30,411人分の署名を提出して交渉を行いました。

夜は、南青山会館で今回の行動に参加した人たちの交流会が行われた、一人一人が請願行動の感想を出し合った。大阪から参加した婦人は「参議院員の西川きよしさんと握手ができて一生の思い出になり感激」等の報告があり交流会は盛り上がりました。この席で当茨城県支部の会員、北原純さんの作詞作曲のパーキンソン病患者と家族を励ます歌「ふれあい音頭」が披露され参加者も軽快なリズムに手拍子をあわせていました。翌日、第25回大会にむけての全国役員会が行われた。

尚、「パーキンソン病患者の療養生活の質の向上等に関する請願」は参議院広報第54号の通り、第1107号として、参議院に受理されたと文書で通知がありました。

記 清水

2001 総合的難病対策の早期確立を要望する請願書

署名・募金活動協力者（敬称略）

番号	月日	住所	氏名	番号	月日	住所	氏名
1	9. 16	関城町	山口 公彦	21	10. 31	東海村	宮部 昌子
2	"	水戸市	大津 茂雄	22	"	小川町	飯島 寿子
3	"	石岡市	藤崎 庄次	23	11. 20	高萩市	會澤 元
4	19	取手市	河村 よしみ	24	22	友部町	山口 房枝
5	21	日立市	鈴木 輝美	25	25	水戸市	大森 信枝
6	23	つくば市	佐藤 幸子	26	28	古河市	阿部 由美子
7	27	日立市	加藤 睦子	27	12. 5	笠間市	綿引 義男
8	29	水戸市	成田 弘市	28	10	石岡市	清水 昇勝
9	"	荃崎町	木村 安	29	19	守谷町	益田 功
10	10. 2	取手市	四ツ谷 実	30	20	石岡市	清水 晴美
11	"	日立市	永井 絹子	31	29	牛久市	川口 弘容
12	6	原町市	高野 登司美	32	31	ひたちなか市	山村 不二乃
13	11	ひたちなか市	久保 悦郎	33	1. 6	笠間市	今泉 八重子
14	13	結城市	吉田 政治	34	8	土浦市	飯田 すみ子
15	"	藤代町	河野 房子	35	15	山方町	中嶋 雅子
16	14	ひたちなか市	平戸 初枝	36	24	旭村	安達 明雄
17	"	笠間市	桜井 政憲	37	30	ひたちなか市	坪 不二夫
18	18	岩間町	島田 貴美子	38	31	牛久市	色川 きく
19	26	水戸市	大橋 清子	39	2. 10	那珂町	寺門 京子
20	27	東海村	荷見 のぶ	40	"	竜ヶ崎	植本 泰久

署名総数 840名 募金額 187,308円

【募金配分方法】

皆様のご協力誠にありがとうございました。

支部長 清水 昇勝

募金総額	必要経費	支部還元	取纏団体	J P C
100%	切手代・謝状	50%	20%	30%
187,308	23,308	82,000	32,800	49,200

パーキンソン病の診療の現場から (レジメ)

国立水戸病院 神経内科 吉沢 和朗 先生

【1】 最近の傾向

3年毎の入院理由

平成4年度から6年度	入院21名中	コントロール目的17名 (81%)	合併症4名
平成7年度から9年度	入院45名中	コントロール目的34名 (76%)	合併症11名
平成10年度から12年度	入院35名中	コントロール目的17名 (49%)	合併症18名

入院のデメリット

1. 時間的・経済的・社会的な負担
2. 環境変化に対する精神面での負担
3. 院内感染などの問題

入院のメリット

1. 治療薬の開始・変更の際、対応が早い
2. 生活や食事が規則正しくなるだけで症状の改善が期待でき、生活パターンの理想像がわかる。

【2】 初診から治療までの標準的なプロセス

- ① パーキンソン病を疑わせる症状
- ② パーキンソン病に似て非なる疾患や状態の識別
- ③ 生活状況や就労状況の把握
- ④ 必要な社会的な手続き1
- ⑤ 初期治療法の選択 (チャレンジ)
- ⑥ パーキンソン病関連の合併症対策
- ⑦ オーダーメイドの治療法 (アレンジ)
- ⑧ たまたま併発する疾患対策
- ⑨ 必要な社会的な手続き2

【3】 ワンポイントアドバイス

- ① 診断は何となくわかったでも・・・
パーキンソン病は急速に進行する疾患ではない。

急速に悪化する時に考えるべき事? ↗

↗② 始めの一步が出ない、気持ちは焦る。

視覚的な変化を求める

一步下がってから歩き出す

③ 肺炎はこわい、何かできないか・・・

嚥下障害対策は?

肺炎の原因は何か?

口腔内ケアの目的と実際

④ 転倒しない、でもしたら・・・

転倒しない工夫

転倒しても骨折しない準備

⑤ 今は調子がいい、でも薬が効かなくなる?・・・

使いきれないほどの治療薬がある

治療の目標をよく相談する

他の人とあまり比べない

これからの人生では「今日が一番若い」

⑥ 市町村から健康診断の案内が来た、通して行く必要があるのかな?・・・

癌や循環器疾患は誰にでも起こるりうる
乳癌や婦人科検診が盲点

⑦ 新聞に新しい治療法が載っている

学会の前になると何か必ず記事になる。

治療法として利用できるまでには厳格なプロセスがある。

発病当時の“家内の介護”を振り返って

水戸市 大森 誠

1. 家内の病歴

幸か不幸か家内は私の定年退職後のS63年の8月はじめて、パーキンソン病症候群とわかり、以後H10年の9月まで水戸協同病院に通院、この間2度ほど筑波大付属病院に入院しました。

現在は病状の都合で国立水戸病院に移り月一度通院、吉沢先生のお世話になっています。

2. 筑波大第一回入院までの家内と私の介護

はじめの頃は症状も軽く、少し手をかせば問題はなかったが、少しづつ病状がすゝむにしたがい。他人様の悪い症状を見たり、また本などで。

(1) 現代医学では原因が判らず、病状も少しづゝすゝむ。……このことだけが頭に入り、その後につづく。

(2) 現在ではよい薬もあり、上手に服用すれば、余病を起こさないかぎり、生命に別状なく日常生活もある程度まではこなせることは頭に入らず、次第に落ち込み。

私の顔を見れば、愚痴や泣き言が多くなりそのときの、私の対応のまずさから、だんだんようすがおかしくなり、私が友部の東養護学校に孫を迎えにゆき帰宅しても、暗くなるのに電灯もつけず、涙をうかべ考え込んでいることが多くなりま

した。また、病状の方も、これにあわせるように悪くなり、私もびっくり、ことの次第を便箋に書き、外来のとき水沢先生に見せ、筑波大の入院手続きをして頂きました。

3. 家内の第1回入院と不思議な出来ごと。

H2年3月15日に家内を筑波大に入院させ、病院の外来食堂で見知らぬご婦人と同じテーブルになり。

(1) たまたま運ばれた弁当が同じ幕の内弁当だったため、「あら同じ弁当ね」と話しかけられ、これがきっかけで、雑談となり何気なく家内の入院のことなど話しました。

(2) ご婦人は聞きながら、私の顔を見ていましたが、「初めてのの方に失礼かもしれませんが、旦那さんは若い頃何か親ごさんに心配をかけ、また泣かせるようなことをしていませんか」と聞かれたのです。

(3) 思はず「ハイございます」と答えますと、ご婦人は「奥様はきっとお優しいお方でしょう」と聞かれ、その場の空気から。「そうですね、優しいほうかもしれません」と答えると、

(4) 今度は念を押すように。「奥様は優しい方なんです。だから旦那さんに代わっ

て病気になってしまったんです。勿論ご本人はそのことは判りません。結果としてはそうなんです」と言われ。

(5) びっくり、している私の顔を見ながら「余計なことかもしれませんが、毎朝お仏壇にお水を供へお線香をあげ、親ごさんへの不孝を詫び、奥様が退院したら親ごさんの命日には奥様とご一緒にお墓参りを続けて下さい、必ず奥様は快くなります。私はこれで失礼いたしますが、呉々も奥様を大事に優しく介護して下さい」と言って席を立たれました。

(6) 私は妙に、ご婦人の言葉が心に残りまた、家内のところにゆき、次の日曜日に来ることを約束し病院を出ました。

途中車を運転しながら、あれこれ考えると思いあたることばかりです。

帰宅するより早く仏壇に線香をあげ、明日から実行を誓い、以後今日まで続けております。

2) 約一週間後の家内の変化

(1) 日曜日の朝約束通り家内を訪ねました。家内はさも嬉しそうに私を迎え、一週間の出来ごとをいろいろ話してくれました。

(2) 検査の結果は、まだまだ初期の段階で、薬を上手につき合ってゆけば、日常生活は十分に出来る。クヨクヨ考えず出来ることは自分からやるのが大事と言われたこと。

(3) 同じ病室の面白いおばさんが毎日の

ようにみんなを笑わせ、お陰で体調がどんどんよくなって来たこと。

(2) そして帰り際にエレベーターのところまで送って来てこんなことを言ったのです。

(1) 入院して本当によかった。入院するまでは、なんで自分だけこんな病気になったのか、そのことにこだわり、ちいちゃん(家では孫がいるのでこう呼ばれていた)の苦労には気が付かなかった。

(2) 入院して一人になり、ちいちゃんの毎日のあれこれを思い出し。病気になったのが自分でなく、もしちいちゃんだったらどんなことになるか考えてみた。

(3) 車にのれない自分では、病気の孫の友部への送り迎をはしめ、次女の幼い孫たちの送り迎えも出来ず。長女や次女の家まで駄目にしてしまう。

(4) こんなことを考えると、病気になったのが自分で本当によかった。これもまた、亡くなった親達のご加護かもしれないと気がつきありがたくさえ思っえた。と恥そうに言ったのです。

3) 私はこれを聞き、一週間前の食堂での出来事と思い合せ。家内の病気はやはり私の身替りだと思い、心の中でこれからは家内を大事にしようと誓い、何んとも言えない感動をおぼえました。

4. 家内の退院とH13.9.26の産経新聞を讀んでの反省。

朝は6:30にNHKテレビ体操を行い、晩に風呂後にストレッチ体操をしています(我流で主として腹筋、足)。家にいる時は朝・昼食後に散歩を最低30分行う様にしています。しかし、この散歩は歩行困難の症状のためゆっく歩行だったり、30分以内に切り上げたりになっていました。

今回の医療相談会で初頭に自己紹介があって、毎日1時間半散歩している人があり私ももう少し困難でも、30分以上履行しなければと思いました。

サプリメントとしては、ビタミンC・Eと抗酸化材としてEM-X、便秘対策としてキャベジンを飲んでいきます。症状としては、先にあげた歩行困難があり、一番の課題です。林先生よりご指摘を受けた「間歇性跛行」はかかりつけ医で、すぐMRI等により調べて、一応その件は異常無しといわれました。しかし、その後本を読んでいたら、字違いますが、「間欠性跛行」として抹消血管の動脈硬化による虚血が原因で主として糖尿病の合併症というのがありました。

つぎの通院時にはこの点を調べてもらうつもりです。糖尿病はキャリアです。可能性は大ですが、もしこれが異常なければ、パーキンソン病が進行したものと認め、これ以上進行しないように運動で対処したいと考えています。

その他には、日常にはほとんど不自由を感じませんが、散髪で髭剃りの時、頭もたせに頭をのせるのにすぐに乗せられなくて、しばらくちゅうに浮いた状態になります。

書齋は少し改善しましたがまだ残っています。寝ている時寝返りは自由に出来ますが、胸と腹部の堺が横に少し抵抗感があります。これらは、ストレッチでこれ以上悪くならない様に現状維持に努めたいと考えています。

なお、パーキンソン病について出来るだけ意識を得たいと努めています。

乱読気味ですがこの一年に読んだ本を紹介しておきます。(図書館を利用してものはその旨注記)・脳を極める-脳研究最前線 立花隆(朝日新聞社)-図書館 ・パーキンソン病患者のケア・ポイント-病態整理・治療と看護事例-メジナ出版-図書館 ・脳と神経の生物学-伊東薫-倍風社-図書館 ・岩波講座現代医学の基礎-脳・神経の科学-岩波書店-図書館 ・神経内科-頭痛からパーキンソン病まで-小長正明-岩波新書no383 ・脳と神経内科-小長正明-岩波新書no475 ・パーキンソン病Q&A-東京都立神経病院長 平井俊策-医薬ジャーナル社 ・名医に聞くパーキンソン病の治療Q&A-全国パーキンソン病友の会。・パーキンソン病はここまで治る-日赤医療センター神経内科部長 作田学-主婦と生活社 ・順天堂大学脳神経内科水野教授が答えるパーキンソン病治療と生活Q&A-井坂広子-保健同人社 ・患者と家族のためのパーキンソン病Q&A-香川県立中央病院神経内科部長 山本光利-ライフ・サイエンス ・脳と老化 正常な老化からアルツハイマー病まで-小川紀雄-講談社ブルーバックス

・脳100 の新知識 その形態・機能から疾患まで—森昭胤—講談社ブルーバックス

・からだのしくみ辞典—聖路加国際病院 名誉医長 安藤幸男—日本実業出版
・脳と心をあやつる部質—生井哲—講談社ブルーバックス
・化学の常識おもしろ知識—大宮信光—日本実業出版社
・タンパク質の反乱—石浦章—講談社ブルーバックス

・図解雑学 脳のしくみ—岩田誠—ナツメ社
・薬に賢くなる本—水島裕—講談社ブルーバックス
・考える血管—児玉龍彦
・浜窪隆雄—講談社ブルーバックス

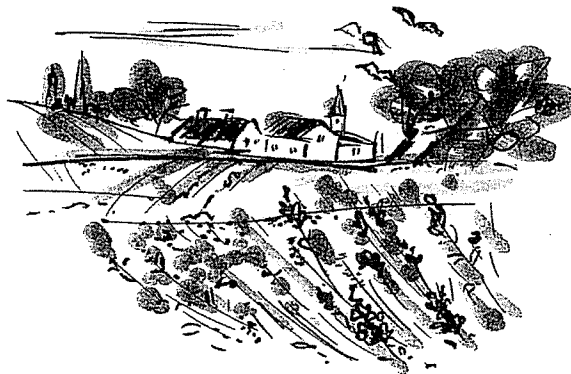
なお、全国パーキンソン病友の会のホームページは医療班が苦労して作成したもので、およそ知識として必要なものすべて掲載されています。

外国のものも多く、翻訳ソフトを利用して拝見しています。大変役だっています。

以上まとめがありませんでしたが、パーキンソン病を患って一年余で思ったこと

は、Lドーパは、大切な主薬でありますが多く使いすぎるとレセプター（受容体を減らす悪い面があり、必要最低限しか使わない事、ドーパミン不足以外に、淡蒼球のニューロウの興奮しすぎがあり、定位手術による破壊や電極の電気刺激等が現在の対応ですが、良い薬ができまでは、アルコールを利用したい、医事研究によると飲酒後10分後はドーパミンの血中濃度は増え、その後は通常より減るとの事。

歩行困難はドーパミン不足以外のものが併行してあると思えてならない、近く調べてもらい決着をつける。歩行にしても、他の筋肉は運動等動かさないうえ衰弱・硬直してしまいます。改善すればよいのですが。そうでなくても現状を出来るだけ維持するために毎日の日課として、ラジオ体操、朝屋30分以上の散歩、晩の風呂あがりのストレッチ体操を励行する事、さらに病気に対する知識を深めること。 以上。





つくば市・国際会議場



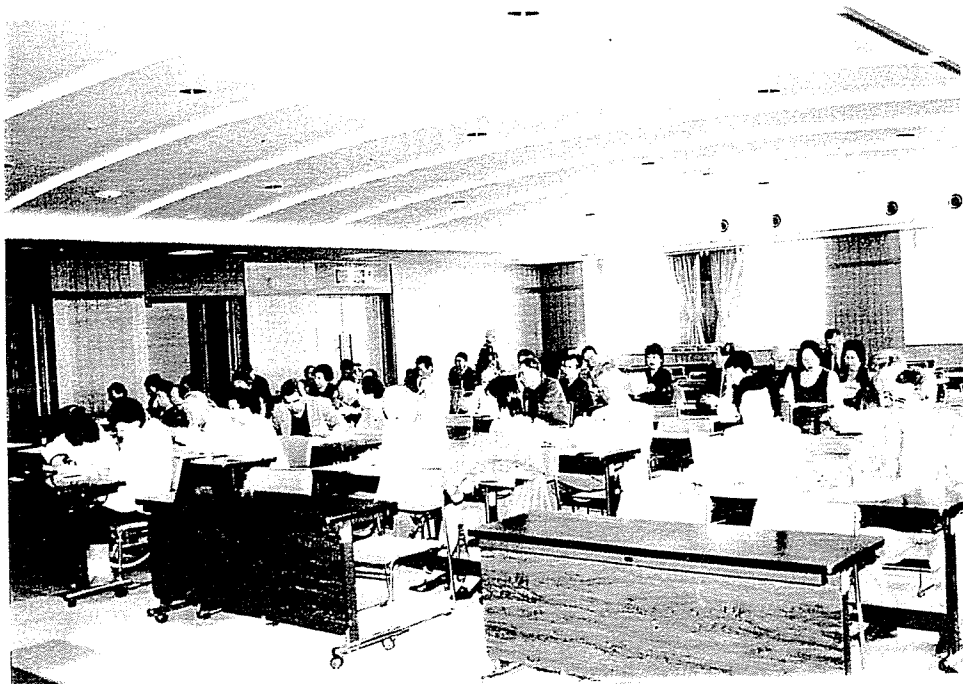
「ふれあい音頭」の北原 純・響 さえ子さん
と共に国際会議場の受付



3月11日国際会議場講演会の参加者



那珂町オカリナ同好会の皆さん



第16回定期支部総会の参加者



医療講演の国立水戸病院吉沢先生

編集後記

本誌14頁～16頁は、昨年の暮れに牛久市の川口弘容様からの投稿を載せました。内容は、あくまで本人の場合です。会員の皆様はご存じと思いますが薬については、主治医の処方に従って下さい。

どんな事でも結構ですから、どしどし原稿をお寄せ下さい。(S)

編集者 全国パーキンソン病友の会茨城県支部
〒315-0018 茨城県石岡市若松1-7-5
TEL&FAX; 0299-22-5580
メールアドレス syosn@polar.con.ne.jp
郵便振替口座番号; 00300-4-38042
発行者 特定非営利活動法人・身体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; 03-3416-1689 頒価300円