

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2013.5

vol.324

|隔|月|発|行|

日赤News

[特集]

難病・ パーキンソン病 との付き合い方

ぼっとニュース

毎年5月は赤十字運動月間!

赤十字の生みの親ってどんな人?

時短レシピ

さわやか一品!

旬野菜の梅しらすオイルかけ

information

「糖尿病教室」のお知らせ

「腎臓病教室」のお知らせ

赤十字講習会

「健康生活 支援員養成講習」

病院ボランティアさん大募集!

写真は当院で働くスタッフが毎号出ます。



今号のテーマ: 「パーキンソン病」

難病・パーキンソン病との付き合い方

特定疾患(難病)に指定されるパーキンソン病。
もしも身近な人や自分が発症したら?
正しい薬の処方
病気と上手に付き合う方法を探りましょう。

教えて
ドクター
Q & A

神経内科 救命救急センター長
小張 昌宏 (こはりまさひろ) 副院長

趣味は音楽鑑賞。学生時代にクラリネットを吹いていたこともあり、聴くのはもっぱらクラシック。
アメリカ生活6年。

Q パーキンソン病はどんな病気ですか?

A パーキンソン病は、脳にある神経伝達物質「ドパミン」の不足によって起こりますが、減少理由は未だ解明されていません。そのため、特定疾患(難病)に指定され、完治する治療法は現在残念ながらありません。男女問わず50代くらいからの発症が多く見られます。ドパミンが30%ほどまで減少すると発症しますが、数年単位で減少するため気付くまでに時間がかかります。

Q どんな症状が起こるの?

A 神経の情報伝達が衰えるため、運動障害が起こります。分かりやすいのは、手足の震え、動作が鈍くなる、筋強剛といって関節の動きが悪くなる、歩行障害などが挙げられます。仮面様顔貌(かめんようがんばん)といってまばたきが減り、表情が乏しくなるのも特徴で、ご家族が察知されることも多いですね。歩行時のバランスが悪くなることで、転んだりして外傷を負うこともあります。

Q どんな検査をするの?

A まずは客観的な視点で神経学的に診察します。ハンマーで軽く体の一部を叩き反応を診たり、歩行状態をチェックします。また、頭部MRI検査で、正常圧水頭症や脳血管性パーキンソン症候群のように類似症状が出る病気の可能性も探ります。最近では「MIBG心筋シンチグラフィ」というアイソトープ検査によって心臓の交感神経を調べます。この検査により、かなり正確に診断ができるようになりました。



社会の高齢化により増加する パーキンソン病

「パーキンソン病」と聞いて何を思い浮かべるだろうか？ 体が不自由そう、表情が硬いなど、多くの人はそのくらい知識はあるかもしれない。では全国で約15万人もの患者がいることはご存知だろうか。加齢によって発症率が高くなるとあって、社会が高齢化すればするほど患者数も自然に増えるというわけだ。そのため、手足の震え（振戦）や歩行障害などの症状を見過ごしている人も多いという。神経内科の小張昌宏副院長に話を聞いてみた。「一気に症状がひどくなるというよりは徐々に発症しますから、最初のうちは年のせいと考えがちです。振戦は安静にしている時ほど出やすく、少し力を入れると治まります。動作が遅くなったと思ったら、同年代の人と比べてみると分かりやすいですね。ご家族など、周囲の人ほど気付きやすいかもしれません」。

薬の処方では日常生活を取り戻そう

今の段階では、パーキンソン病の原因が判明していないため防ぎようがないのが現実。「とはいえ、1972年にエルドーパ（別名レボドパ）という薬が開発されたことで治療が可能になりました。それ以前はたいした治療

法がなく、衰えていくのを見守るしかできない家族も辛かったことでしょ

う」。進行は防げないが、今は薬を飲むことで症状は抑えられるという。意外にも薬剤治療をしながら、仕事はもちろん車の運転やスポーツなどでもできるそうだ。「中にはピアノの先生をしている方もいますよ。薬を飲まない」と症状が出てしましますが、重度でなければ、外来通院による薬の処方によって通常どおりの生活が送れます。この病気によって表情が乏しくなってしまうますが、薬の効果で『表情が戻ってきた』と喜ばれるご家族も多いですね」。また、症状が似た病気や、飲んでいる薬によって似た症状が発症することもあるそう。「あれ？おかしいな」と思うことがあったら、まずは診察してもらおうのが賢明だ。

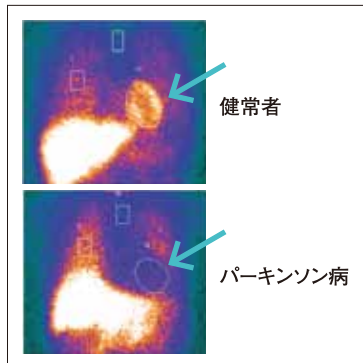
先生おすすめのパーキンソン病の本



やさしいパーキンソン病の自己管理
村田美穂 編著
／医療ジャーナル社

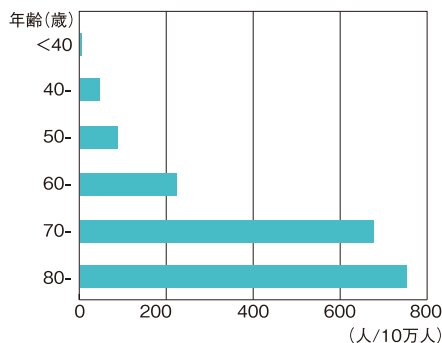
パーキンソン病専門医による解説本。分かりやすい説明と、誰もが読みやすい文字の大きさなど、工夫がされている。医学以外にもリハビリや住宅設備など知っておくと便利な情報も満載。

MIBG心筋シンチグラフィ



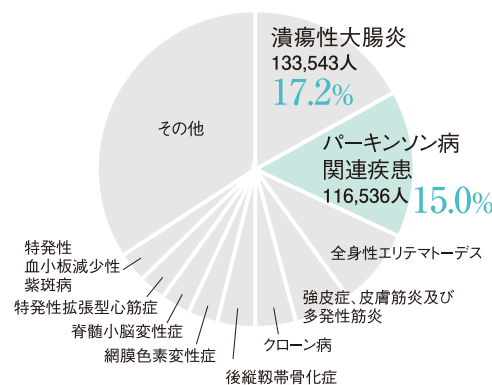
パーキンソン病患者では、健常者で確認できる心臓交感神経が写らない

パーキンソン病の有病率(米子市)



特定疾患(難病)患者数

(平成23年度)



病院ボランティアさん 大募集!

明るく活動的なボランティアさんを募集しています。活動内容・活動時間などご希望があればご相談ください。

【活動内容】外来受診のご案内・お手伝いなど

【活動日時】平日の午前9～12時

【対象・条件】長期(半年以上)活動できる方、週1回・3時間以上活動できる方

【問い合わせ・申込み先】

総務課:ボランティア担当

Tel.054-254-4311(代表)／内線3412

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ



医師 山梨 裕貴さん(左)

医師 大鐘 崇志さん(中)

医師 望月 健太朗さん(右)

今春から後期研修医としてのスタートを切った3人は、2年間の初期研修を一緒に過ごした仲間。学生時代からバレーボール選手として活躍し当院女子バレー部のコーチを勤める山梨さん、小説から漫画まで趣味が読書の大鐘さん、望月さんに至ってはストリートダンスが得意と、三人三様タイプは異なるが、小さな頃から医師に憧れ夢を実現したことは一致。「初心を忘れず、患者さんに優しい医師でありたいです」と、フレッシュな笑顔で語ってくれた。



毎年5月は赤十字運動月間&6月は創立記念日。 『しずおか日赤まつり』を開催!

5月8日の赤十字デーにちなみ、毎年5月は「赤十字運動月間」です。今日は赤十字の生みの親、アンリー・デュナンについてお話ししましょう。デュナンは1828年5月8日、スイス生まれ。貧富の差を問わず病人のために尽くす両親のもとで育ち、大人になって遭遇した戦場で救護隊をつくり多くの人を助けました。戦後、各国で敵味方関係なく救護活動を行う民間団体をつくる委員会を5人のメンバーで設立。1863年、各国の協力を得て、正式に赤十字が生まれました。その時に誕生したのが、スイスの国旗の色を逆にした赤十字のマークです。デュナンがつくった赤十字は現在187の国と地域に広がり、苦しんでいる人を助ける活動が行われています。そして、6月11日は当院の創立記念日。1933年に現在地で開院し、今年で80周年を迎えます。6月29日(土)には、地域の皆さんとの交流を目的とした『しずおか日赤まつり』を開催。ぜひお越しください。詳細は、当院ホームページでお知らせします。



第一回
ノーベル平和賞を
受賞しました



本館1階に建つアンリー・デュナンの銅像。「各国民が団結して、良心に従って行動するならば、戦争を防ぐことができる」とは、デュナンが残した言葉

『しずおか日赤まつり』では、救護員や医師・看護師になりきる着せ替えコーナーのほか、楽しいイベントを企画しています



I N F O R M A T I O N

「糖尿病教室」のお知らせ

- 糖尿病について(村上医師・糖尿病専門医)
……5/24(金)、6/21(金)
※参加人数により開催しない場合がありますのでご了承ください
(電話でお問い合わせください)

- 薬・食事について……5/29(水)、6/12(水)
- 検査・網膜症・日常生活について……5/31(金)、6/14(金)
- 食事会……5/15(水)、6/19(水)

申し込み・お問い合わせは、3号館2階・栄養相談室まで
TEL.054-254-4311(代)／内線8033

「腎臓病教室」のお知らせ

- 血液検査・血圧・体重は何を示す?薬についてなど……5/28(火)
 - 食事・日常生活での注意点・透析について……6/25(火)
- 申し込みは、内科外来または本館1階総合案内まで

赤十字講習会「健康生活 支援員養成講習」

高齢の家族や地域の人々に対する、こころとからだのケアについて学びます。

7/23(火)～25(木)の3日間 10:00～15:00

申し込みは、本館2階・医療社会事業部訪問看護室まで(午前のみ)



旬野菜の 梅しらすオイルかけ

材料(4人分)

アスパラ……………250g
さやいんげん……………80g
豆苗……………1/2パック
〈梅しらすオイル〉
釜揚げしらす……………30g
刻んだ梅干し
(あればカリカリ梅)……大2個
みりん……………大さじ1
醤油……………小さじ1弱
オリーブオイル……………大さじ2

1. アスパラ、さやいんげんは茹で、豆苗は洗い、それぞれ食べやすい大きさに切る。
2. 梅しらすオイルの分量をすべて混ぜ、レンジ(500w)で1分加熱する。
3. 1を皿に盛りつけ、2をかけて出来上がり。パスタソースにしても◎!

和風バーニャカウダソースの「梅しらすオイル」は、冷蔵庫で1週間保存可能。梅干しを豆板醤や柚子胡椒に、豆苗を水菜に変えてもいいですよ。