

2020年
春号

加戸病院通信 第71号



ハンド イン ハンド

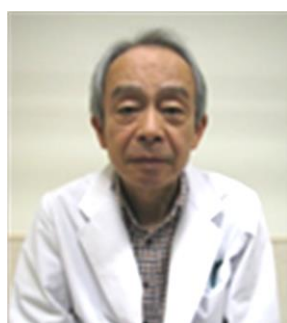
hand in hand



特定医療法人弘友会
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地
E-mail: koyukai@kato-hp.jp

TEL:0893-44-5500 FAX:0893-44-3300
URL: http://kato-hp.jp/



■ ドクターシリーズ ■

手足の震え その1 パーキンソン病

加戸病院 脳神経外科 非常勤医師
老人保健施設フレンド施設長

ししど とよふみ
矢戸 豊史

1817年に英国のJames Parkinsonが振顫麻痺^{しんせん}という題名で小冊子を発行しました。その後Parkinsonが報告した振顫麻痺がひとつの疾患群であり、さらにこの疾患には麻痺はみられないこと、振顫のない場合もあること、などが報告されパーキンソン病と呼ぶことが提唱されました。

この疾患は、中脳^{ちゆうのう}黒質^{こくしつ}の神経細胞の変性を主体とし、神経伝達物質である脳内ドパミンが減少不足して振顫、固縮^{こしゆく}、無動、姿勢反射障害^{すいたい}などの錐体外路症状を呈する疾患です。近年では、黒質にとどまらず自律神経^{きゆうききゆう}、嗅球、脳幹、大脳皮質にも病変が広がっていることが明らかにされています。

原因としては、遺伝的素因と環境因子の相互作用のうえにミトコンドリア機能異常や酸化ストレスで細胞死を起こすと考えられていますが、未だ特定されてはいません。

有病率は人口10万人あたり100（～300）人で、国内では約15万人いるとされ、年齢とともに増加します。

50歳以降に発症することが多く、動作が遅く動きが少なくなる（動作遂行のスピードが遅い、動作開始が困難）、手足がふるえる（振顫、安静時に出現し精神的緊張で顕在化し随意運動によって消失するが再び静止時振顫として出現する、左右差がある）、筋肉がこわばり硬くなる（固縮、歯車様固縮^{かどう}）、寡動、姿勢のバランスがうまく保てない（姿勢障害、歩行が遅くなり時間がかかる、姿勢が前屈みになり膝が曲がり歩幅が小さくなる、方向転換の際に転倒しそうになる）などの症状がみられます。

パーキンソン病の振顫（ふるえ）は姿勢時ではなく、安静静止時に出現するものです。

一般的に、片方の手の震えや歩きづらさ、前屈みで小刻みに歩く、などで気が付かれることが多いようです。歩き初めの一步が出にくく、歩幅も小さく、動作が遅くなり、方向転換が困難、歩いているうちに足が身体に追いつかず、姿勢反射も障害されているために、前のめりに転倒することもあります。



治療の基本は、抗パーキンソン病薬の内服治療です。ドパミンの前駆物質であるレボドパ（L-ドパ）や、ドパミン受容体を直接刺激するドパミンアゴニストを服薬することにより脳内で減少したドパミンを補充します。早期パーキンソン病の場合は発症から数年間はドパミン補充療法が著効を示す場合が多く、職生活を継続することが十分可能です。



進行期になると、ノルアドレナリン神経、アセチルコリン神経などのドパミン神経以外の神経にも変性が進行する結果、ドパミン補充療法に抵抗性の運動症状（姿勢反射障害、すくみ、姿勢異常、など）が目立つようになり、ドパミン系以外の多種薬剤やリハビリテーションを組み合わせた治療が必要になります。

外科的治療としては、脳内の視床の一部を破壊する定位的視床破壊術や、視床下部や淡蒼球内側を刺激する脳深部刺激療法などがあります。

日常生活では、転倒による骨折や便秘などに注意することが必要です。さらに、病状が進行して長期臥床（寝たきり）となった場合には、褥瘡（床ずれ）や肺炎を合併することがあり、それらの予防が大切になります。



死因としては、肺炎や窒息などのパーキンソン病による運動機能・嚥下機能の障害に関連したものが多数を占めます。肺炎はパーキンソン病では、一般人口における死亡原因割合の約2倍とされています。しかし、抗パーキンソン病薬を含めた医療の進歩により、発症後10年間の薬剤の有効性が高い時期の後に合併症が出現し、20年の経過で死亡することが多いのが現状でしょう。

最近になって、人の細胞から拒絶反応が起きにくい型のiPS細胞（人口多能性幹細胞）で、ドパミンを放出する神経細胞を作製してパーキンソン病患者の脳に移植する治療法の治験が開始されたそうです。



令和2年4月より、水曜日の救急医療体制が変更されます

曜日	変更前	変更後
水	加戸病院：8：30～翌8：30	加戸病院：8：30～17：30 喜多医師会病院：17：30～翌8：30

□ ■ □ 栄養だより □ ■ □

フレンド管理栄養士 みやうち けいこ 宮内 景子

🌸春バテ(五月病)に注意

春は一年の中でも寒暖差が大きく、気温や日照時間の変化により体調を崩しやすい季節です。就職、転職と環境の変化で心身の不良を感じる方、最近では新型コロナウイルスの不安から知らないうちにストレスをためている方もいるのではないのでしょうか。春バテ、ウイルスに負けないようにストレス発散方法を見つけ、食事や体調管理にも注意し生活していきましょう。

～春バテの症状～

- ・だるさを感じる ・気分が落ち込む ・疲労感 ・日中に眠くなる
- ・落ち込んだりイライラする ・肩や首の凝りを感じる ・手足が冷える など



🌸改善方法 (自立神経を整える)

- ・お風呂にゆっくり浸かる：体の深部体温を上げ、リラックスして質の良い睡眠をとる
- ・ストレッチする：疲労回復を早め、だるさや不調の緩和に繋がる
- ・温かい物を食べる：体内から寒暖差を感じにくくし、体を冷えから守る など

～食事の面から～

🌸疲れやだるさに【糖質、良質たんぱく質、ビタミンB1+アリシン】

- ・糖質：エネルギー源 ・たんぱく質：疲労回復 ・ビタミンB1：糖質をエネルギーに変える+アリシン：ビタミンB1の吸収アップ



おすすめごはん

- ・豆ごはん：ビタミンB1、B2が豊富。糖質も多くエネルギー源となる
- ・とろろそば：そばはビタミンB群とアミノ酸が豊富、長芋のねばねばで消化機能アップ
- ・酢豚：豚ヒレ肉はビタミンB1が豊富、玉葱のアリシンも一緒に
- ・ぬか漬け：ぬかのビタミンB1が野菜に吸収され、栄養豊富



🌸免疫カアップに【良質たんぱく質、ビタミンC】

- ・良質たんぱく質：免疫細胞のもとに ・ビタミンA：のどや鼻の粘液を保護 ・ビタミンC：白血球の働きを活発に



おすすめごはん

- ・たまご雑炊：温かくて消化の良い雑炊に良質たんぱく質の卵を加えて
- ・クリームシチュー：いろいろな野菜を入れてビタミンA、ビタミンCを効率よく摂取
- ・レバニラ炒め：ビタミンAが豊富なレバーと緑黄色野菜を組み合わせる
- ・フルーツポンチ：いちご・キウイ・みかん等ビタミンCが豊富な果物を



はじめまして！新入職員です☆



▲入社式記念撮影

令和2年4月1日より特定医療法人弘友会職員として、老人保健施設フレンドで勤務することになりました。

どうぞよろしくお願いたします。

4月1日付入職者

- ☆ おおの あけみ 大野 明美 (老健フレンド 看護)
- ☆ おおの あかね 大野 茜 (老健フレンド 介護)
- ☆ おおつか みさき 大塚 美咲 (老健フレンド 介護)
- ☆ いちみや ゆうか 一宮 夕夏 (老健フレンド 介護)



外来担当医のお知らせ

(2020年4月1日～)

受付時間：午前8時30分～午後4時30分（土曜日は午前11時30分まで）

お見舞い・面会時間：現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、原則面会禁止とさせていただきます。

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤	渡部 (1回/月)	平澤	平澤	平澤 行本	平澤/東 淡野 (3回/月)
	午後	平澤 (予約のみ)		平澤 (予約のみ)		行本 平澤 (予約のみ)	
外科	午前	下田	加戸	下田	加戸	小川 下田	加戸
	午後	下田 16:30～		加戸		小川	
整形外科	午前	城戸	城戸	城戸		城戸	柴田 (11:30まで)
	午後	城戸 16:00～					
脳神経 外科	午前		穴戸			穴戸	

※ 手術などのため、変更になる場合があります。

※ 糖尿病内科を月に1回（原則第1火曜日[祝日の場合は第2火曜]の予定）午前中に愛媛大学医学部附属病院 渡部医師による診察を行っております。5月12日、6月2日、7月7日に診察の予定です。

※ 火曜日の午前中に子宮がん検診を、城戸美穂医師（女性医師）が実施しております（予約制）。

当院は敷地内禁煙を実施しています。ご理解、ご協力をお願いします。

