

あけびだより

No. 215

2022年9月1日発行

URL <http://www.akebi.or.jp/>

令和4年9月



福江弘子氏

パーキンソン病の薬事情

コロナの第7派は収まる気配がありませんが、パーキンソン病の多くの患者さんが体調を崩されているように思います。今更ですが今一度治療の基本を考えてみたいと思います。

脳のドーパミンは中脳の黒質から脳内に出ていますが黒質から線条体に行くドーパミンが不足すると運動の障害が出て来ます。と同時に前頭葉の方に行くドーパミンが不足すると満足感や幸福感が得られないなど不安や落ち込み等心の動きと関係していると言われています。

ドーパミンの原料であるL-ドパ(レボドパとも言う=マドパー・メネシット・ネオドパストン等)と言うお薬を飲むとお薬が腸から吸収されて、血液中に溶けて脳に入りドーパミンの原料になります。ドーパミンそのものの補充薬はレボドパしかないのですが、このレボドパの作用時間が短いと言う事で運動合併症(オン/オフ/不随運動)が生じてきます。最も良く効くレボドパの効果を長続きさせたい。効果が安定して長続きするレボドパを作ることが出来ないかと言うことが一つの課題になっているのです。レボドパを血中濃度で見ると2時間から3時間しか薬剤の濃度が維持されません。これが欠点になっているのです。もう既に皆さんご存じだと思いますが、**ライタリーというお薬です**。米国でしか発売されていないのです。溶ける時間を変えることによって5時間とか6時間効けば朝昼夜3回飲むと18時間もつ計算になり日中は安定してお薬が効く事が期待できるようです。このお薬が何故日本に入っていないのか？**一番の理由は薬価です**。薬L-ドパがとても安いためにL-ドパという同一成分・同一薬価と言う原則があってL-ドパである以上溶け方を変えても同一成分なので薬の値段は変わらないとのこと。日本神経学会からも厚労省にこういうお薬が日本に必要であると・・・10年近くありますが書類を出して認められているのでもう少しかかるようですが期待できそうなのです。

(あけびだより2020年12月No194参照)

(オンライン医療講演会 パーキンソン病の理解とその治療についてより抜粋しています)

* 早期の段階(脳の中のドーパミンが少ないけれど残っている状態)少ないドーパミンを有効活用するということが治療法の中心となります。

レボドパを節約する事でオン、オフとかジスキネシアの運動合併症予防して、よい状態を作っていくというのが治療の基本的な考え方になります。

* 進行期になると、主役がレボドパに交代します。ドーパミンを直接増やすお薬ですので、レボドパを中心とした治療に変わって来ますがこのお薬は薬効の時間が短いので、今開発中の皮下注射や徐放錠などそれぞれ特徴のある薬剤が開発されて、専門医は症状に合わせて組み合わせられます。ここではお薬を飲んで体を動かすと言うことが治療の二大柱になります。

(K/M)

認定・NPO法人あけび

認定・NPO法人あけび 事務所
TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703
グループリビングあけびの里
TEL 079-262-6707 FAX 079-262-6703
〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10
Mail: day@akebi.or.jp

訪問看護ステーションあけび
〒672-8030 姫路市飾磨区阿成植木836-A
TEL 079-262-6708 FAX 079-240-6765
Mail: houkan@akebi.or.jp
訪問介護ステーションあけび
〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10
TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703
Mail: akebi-herupa@akebi.or.jp

通所介護施設デイサービスあけびの実
〒670-0804 姫路市保城363番地の3
TEL 079-280-6931 FAX 079-280-6932
Mail: akebi-no-mi@akebi.or.jp
通所介護施設デイサービスあけびの輪
〒670-0952 姫路市南条1丁目101-1
TEL 079-284-0055 FAX 079-284-0056
Mail: akebi-no-wa@akebi.or.jp

あけびの実

盆踊り & 誕生会



盆踊り & お誕生会

少しでも夏を堪能して頂くために“あけびの実盆踊り”を開催しました。全員でおそろいの法被を着て播州音頭、炭坑節などを踊りました。普段とは雰囲気の違い、超カッコイー調理のさんの三味線に合わせて、車いす、歩行器でも輪に入り楽しめました。炭坑節や河内音頭に合わせ、なんと社交ダンスを踊る方も・・・それもジルバとワルツです。(笑)笑顔と笑いの絶えない時間となりました。お祝いケーキは試行錯誤し、桃のケーキとスイカのフルーツポンチが完成しました。桃→バラの花びらに、タルト生地→黒糖きな粉プリンで工夫を凝らしています。今月もアイデア満載です。

レク色々

テーブル卓球

卓球大会

総当たり戦の卓球大会と銘打ったのですが、車椅子でも歩けなくても、昔取った杵柄という方もおられ、大汗を流しながら頑張られました。来月以降も取り組んでいきますよ



新聞紙相撲



お引越し



岡野悦子氏



中本弘子氏



今月も新しいレクリエーションを考えました。割り箸を使ったゲームにO様も大健闘されていました。商品がかかるといつも以上に白熱しましたよ。



佐橋蹊子氏

朝のミーティングより

あけびの輪

★朝のミーティングである女性から「主人が私の病気に理解がなくケシカの日です。どうすれば良いですか？」と問いかけがありました。皆さんからのアドバイスは、

- ・あけびに来てもらって、ここでの活動を見てもらってはどうか？
- ・ご主人に病気を理解してもらうためには自分の努力も必要。私は主人の前で、友の会の冊子を朗読しています。
- ・感謝の気持ちをことばで伝える。ダメ出しは絶対にダメ。
- ・「悪いけど…」と遠慮がちにお願いし、きちんとお礼を伝える。
- ・友の会交流会参加を促してみては・・・

と沢山の意見がでました。しまいには、早くにご主人を亡くされた方からは、「いてくれるだけでいいやん！」と切実な声もありました。いずれにしても残りの人生一日一日を大切に丁寧に過ごしたいね！の言葉でミーティングは締めくくられました。同じ病気の仲間の声には、強い説得力があるなとあらためて感じました。



★今月の共同作品は、9月のお月見に合わせた作品です。



★誕生会は、スタッフさんの三味線演奏に合わせて炭坑節を、播州音頭保存会段文会の播州音頭（CD）に合わせて盆踊りをしました。コロナのため大々的な盆踊り会はできませんでしたが、生演奏に心が躍る大満足の会になりました。ヨーヨー釣りも楽しかったです。



レク色々



★スタッフ手作りの風船飛ばしゲーム『ジェット・バルーン』。筒の下を皆で力を合わせて風を送ると、ジェット気流が起これり風船がふわふわと飛び上がります！皆さんオフも忘れて、懸命にうちわをあおぎました。



★フェルト工作がご趣味のMさまが、ハートをモチーフにしたマスコットキットをご持参くださり、皆さんにご指導してくださいました。二色のフェルトを編みこむ作業は脳トレにもなりました。



★曜白対抗輪投げ天会を開催しました。団体戦は土曜日が優勝！個人戦も豪華賞品をかけて、甲子園に負けない程の白熱した戦いが繰り広げられました。



訪問看護の診て聴いて

2022年7月から始まった新型コロナの第7波は大流行になりました。皆さんも実感している方が多いのではないのでしょうか。あけびでも利用者様、スタッフ、家族にコロナ陽性者が出たと報告を受けることが多くなってきました。もし、コロナにかかったら、どう対応すれば良いのでしょうか？まず発熱など気になる症状が出た時は、慌てず、かかりつけ医に電話で相談をしてください。そして、コロナ陽性と診断が出たら、自宅療養が始まります。自宅療養で一番大切なことは健康観察を行うことです。顔色が悪い、唇が紫色、息が苦しい、横になれないなど症状があれば症状悪化のサインです。すぐにかかりつけ医か保健所、訪問看護利用の方は訪問看護ステーションに連絡を入れてください。その次に大切なことは他の家族や周りの人への感染を防ぐことです。個室で過ごす、マスクを着ける、入浴は最後、トイレの蓋は閉めてから流すなどです。もし、コロナにかかっても慌てないために今からどう対応すれば良いのかシミュレーションしておくことも良いかもしれません。そして重症化しないためにも食事をしっかり食べ、体力を維持しこの苦しい時をのりきりしましょう。

★コロナ事情Ⅱ

3年目の制限のない夏』という事で、高校野球・花火大会に祭りと、多くの人出をテレビで見ます。それに反して感染者が毎日過去最高という文字が消えることはありません。身近に押し寄せてきているような恐ろしさを感じます。あけびも子どもの感染から親の休職を余儀なくされ、一人復職したら次の人が休職するという状態に気持ちが悪化してきています。そんなところに、利用者さん数名と職員が相前後して発症し、ご家族様はじめ、関係各位には大変ご迷惑をお掛けしましたが、実は3日間の休業をさせて頂きました。マスク・手洗い・消毒など基本の対策はしっかりし、換気も充分に行っていました。今一度見直し、コロナ終息まで頑張っていきたいと思えます。皆様も体調に変化があった時はすぐに連絡頂きますようお願いいたします。パーキンソン病友の会の各行事も中止になることをうけ、患者家族交流会・嚥下指導・相談会も中止させて頂きます。来月には良い話が聞けますように

この夏は新型コロナウイルス第7波の感染爆発に加え強烈な暑さが猛威を振るいました。身体の冷えや運動不足によるサルコペニアやフレイルといっ多状態にも深くかわり、体への悪影響を及ぼします。自宅で気軽にできる「身体の冷えや運動不足を予防するために筋肉量チェックと体操を紹介します。

【1】指輪っかテスト

ふくらはぎの太さから筋肉量を図る簡易テストです。サルコペニアの危険度をチェックします。

●方法

- ①両手の人差し指と親指で輪を作る。
- ②利き足ではないほうのふくらはぎの一番太い部分を、力をいれずに軽く囲む

●判定

- ・隙間ができる人は、筋肉量が少なくなっている状態＝サルコペニアの可能性が高い
- ・「囲めない」や「ちょうど囲める」の人は筋肉量が足りている可能性が高い



残暑元気に乗り切ろう

【2】ふくらはぎのストレッチ



ふくらはぎのストレッチ。後ろ足のふくらはぎを伸ばします。急に伸ばさずゆっくり伸ばしましょう。座位中断や立ち仕事の合間でも効果的です。

【3】ふくらはぎの筋トシ



かかとを2秒かけて
まっすぐ引き上げる



かかとを2秒かけて
ゆっくり下す

お知らせ

パーキンソン病友の会兵庫県支部
姫路ブロック

*9月患者・家族交流会
お休みします

*姫難連 医療講演会・相談会
[日時] 9月4日(日)の講演会
延期になりました。

嚥下指導・相談会

日時：9月 3日 [土]

場所：あけびの里

tel079-262-6702

fax079-280-6932

9月は中止いたします。



「卓球クラブ」

9月は体育館の事情で
お休みです

連絡先 (280-6931)