

あけびだより

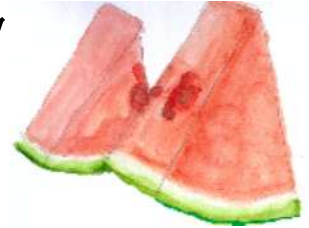
No. 226
2023年8月1日発行

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

(岐阜県の機関誌に掲載されていた

順天堂大学 脳神経内科 准教授 大山彦光先生の講演より)

令和5年8月



絵画教室 中谷恭平 氏

「一緒に考えるパーキンソン病の治療」 よりよい生活を送るために (2)

治療 パーキンソン病には治療のタイミングがあります。

病の原因はわかっていますが、異常なたんぱく質、(アルファ・シヌク
レイン)が脳の神経細胞の中にたまり、その結果、ドパミン神経が減ってきます。

ドパミン神経が減ることはドパミンが減ることなので、回路がうまく働かない。それならドパミンを補充するのが一番シンプルです。ドパミンは口から飲んでも脳に届かない。血液と脳の中にバリアがあって、そのバリアを通れないのです。ドパミンになる前の物質、材料になるレポドパを飲むとバリアを超えて脳に届くので脳でレポドパからドパミンに変換され、これが使われるのです。ドパミンとは、神経伝達物質の一つです。ドパミンが足りないと運動回路がうまく機能しなくなる。補充すればいいのですが、進んでくると薬の効きが短くなる、ウェアリング・オフが出てきます。さらに進んでくると、同じ量を飲んでも効きすぎてジスキネジアが出てきます。当初は1日3回でよく効いていたのですが、進んでくると、飲んだら効きすぎてジスキネジアが出たり、すぐにきれてしまうので、飲む回数が多くなる。運動合併症(ジスキネジアとウェアリングオフを合わせて運動合併症)を避けるための工夫として

- 1, COMT阻害薬 薬の効く時間を長くしたい時。血液の中で分解されずに効率よく脳に届くように・・・コムタン、スタレボ、オンジェントス
- 2, MAO-阻害薬 ドパミンは情報を伝達した後速やかに分解してなくなります。この分解するのを阻害する薬・・・アジレクト、エフピー
- 3, ドパミンアゴニスト ドパミンもどき、ドパミンの代わりをする薬。張り薬、徐放剤にできる薬。1日1回で済むが副作用が出やすい。量が増えると幻覚やジスキネジアも出てくる。

レポドパでの調整が難しくなってきたときは、1回の量は少量で頻回に飲まないといけない

薬だけで難しくなった場合

- 1, チュオドーパ (ポンプを使ってレポドパ薬を持続的に注入する方法)
- 2, DBS(脳深部刺激療法)

運動療法(リハビリテーション) お薬やその他の療法は、動くための準備をしているだけで「動かないことには、動けるようにはならない」錆びた自転車に油をさすだけで動きません。回してやらないと動くようにはならないのです。だから運動療法が必要なのです。基本的には何でもいいですが、やればやるほどいいです。特に体を柔らかくするためのストレッチや体操。これが重要です。楽しく無理せず、続けられること。自転車こぎや卓球。

未来の治療法 1, IPS移植療法 2, 免疫療法 3, 遺伝子療法

最後にパーキンソン病で一番大切なことは「希望」「ハッピー」でいることです

認定・特定非営利活動法人あけび

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

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

TEL079-280-6931 FAX079-280-6932

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

TEL079-284-0055 FAX079-284-0056

Mail: akebi-no-wa@akebi.or.jp

訪問看護ステーションあけび

〒672-8064飾磨区阿成植木836番地A号

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

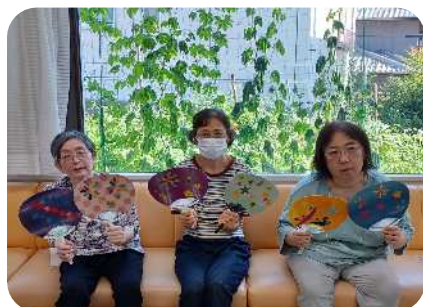
Mail: akebi-herupa@akebi.or.jp

あけびの実



♪うちわ制作

素敵な和紙をたくさん頂いたの
で各自で色、柄を選び切って貼っ
て…オリジナルうちわの完成！
緑のカーテンをバックに賑やか
な撮影会となりました。個性が
出ていますね。



誕生日会

♪お誕生会

今月のお誕生会は《夏祭り》です。射的と
スーパーボールすくい。どっちも子供のこ
ろにしたわあ、懐かしい〜と皆さん力が入
りましたよ。ポイが破れても残っている枠
で一生懸命すくう方がいて大笑いでした。



♪お誕生会にてN様コメント

「あけびに来て12回目の誕生日会
です。一番印象に残っているのは10年前に姫
路城をバックにみんなでビーチバレーをやっ
たことです。」（あけびの実、創立からのご
利用者様です。誰よりもあけびの歴史をご存
じですね〜）



♪七夕

F様のご家族様が毎
年たくさん七夕飾り
を作って下さいます。
有難うございます。
それぞれ短冊にお願
い事を書きました。
〜皆さんの願いが叶
いますように〜



♪フラワーアレンジメント

Y様の好きなお花は、ひまわりだそうです。
穏やかな笑顔で明るいY様にお似合いですね！



♪スイカとカラオケ

O様の畑で穫れたスイカを今年もたくさ
ん頂きました。カラスとの闘いに奮闘さ
れているそうです。とっても甘くて美味
しかったです。ご馳走さまでした！！



あけびの輪

お礼

★先月、神戸新聞が、ちぎり絵について記事掲載してくださったところ、ある方からご連絡いただきたくさん和紙を頂戴しました。早速、和紙を使ってちぎり絵やはり絵をしました。これからも、いろいろな作品に活用させていただきます。さま、ありがとうございました。



寺下典子氏



芹澤登代子氏

★今月のちぎり絵は夏らしい作品です。抜けるような青空を背景に、大輪の向日葵と元気いっぱいの少年を表現しました。

★朝のミーティングで「今日は何をしたいですか？」とお尋ねしたところ、久しぶりに女子会がしたい！と喫茶店に行くことが決定しました。もう皆さん朝からワクワク♪が止まりませんでした。美味しいケーキに会話も弾みましたね！



★お楽しみDay。マクドナルドが食べたい！というリクエストにお応えしました。ふだん食べないので目新しく美味しいとなかなか好評でした。



誕生会



★七夕飾り。短冊に願いを託しました。

★ある日の暑い昼下がり、リバーシティの長い通路を歩きました。歩いた後は冷たいジュースで汗も引きました。明るい店内の雰囲気にも気分も上がりましたね！



★夢前町へ蓮の花をみにお出かけしました。夏空に美しい蓮の花が映えました。



★今月の誕生会は、7月生まれのNさまのリクエストにお応えして、カルロス率いる“虹色の風”さんの歌謡ショーでした。懐かしの昭和歌謡に皆さんノリノリでした。最後は、GOGOタイムで大盛り上がりでした！

★利用者さまとスタッフで朝のミーティングをしています。テーマは毎朝いろいろで、この日は『便秘』について。大多数のパーキンソン病患者さんは便秘でお困りなので、それぞれが工夫されている知恵を出し合われました。自分の考えを皆さんに披露するのはとっても良い訓練ですね。

訪問看護ステーションあけび

訪問介護ステーションあけび

グループリビングあけびの里

めざせ 健口長寿

オーラルフレイル予防

舌を鍛えてはっきり発音

本来器用な舌
年齢を重ねるとともに滑舌が悪くなってきたと感じることがあります。滑舌が悪くなることは「こちの周りの衰え」（オーラルフレイル）の一つのサインです。舌は多くの筋肉の集合体なので器用に動かすことが出来ます。食べ物をのどに送り込んだ陸地の中で動かして最も噛みやすい位置に移動させて租借し、唾液と混ぜながら飲み込みやすい形にまとめます。そして食道に送り込むという複雑な動きを無意識に行っています。舌の筋肉が低下しないように鍛えることが大切です。舌は発音にも大切な役割があります。いつも練習されているパターンには大きな意味があります。今回紹介する発音訓練は、（無意味音音節連鎖訓練）です。

「無意味音音節連鎖訓練」の一例
①～⑩を各5回行ってください

月曜日	火曜日	舌は、意識してはっきり大きく口を動かして会話したり、歌を歌ったり本を音読して声を出すことで舌の運動量が増え、鍛えることが出来ます。発音訓練と共に「ペコパンダ」という器具を使い筋力強化の訓練もいんですよ。
①マダテ	①カダマ	
②マジテ	②カジマ	
③マズテ	③カズマ	
④マデテ	④カデマ	
⑤マドテ	⑤カドマ	
⑥マダテ	⑥カバマ	
⑦マジテ	⑦カビマ	
⑧マズテ	⑧カブマ	
⑨マデテ	⑨カベマ	
⑩マドテ	⑩カボマ	

引用：東京都健康長寿医療センター研究所



橋本幸子氏

お知らせ



田中千満氏

パーキンソン病友の姫路ブロック

*8月患者家族交流会
お休みです

「卓球クラブ」

8月9月は、体育館の使用ができませんためにお休みになりました。



★医療座談会＆医療相談会がありました。今回の座談会もたくさんの話題ができました。その中の一つ、熱中症について。夏は暑いので水分不足、食欲低下、睡眠不足などが起こり、パーキンソン病の症状悪化したり、薬の副作用が出やすくなります。年齢が高くなると、暑さを感じにくくなりますので、温度計・湿度計を置いて昼夜問わず、室温は28℃以下を保つように心がけてください。



立派な非常階段が出来ました。使うことがあってはならない階段ですが、訓練を計画しますので協力をお願いします。

セミナー 考える 支援を 日常生活 の方の 神経難病

●日時：9月21日（木）14：50～17：00

●定員：60名

●講師 *内藤裕二氏

京都府立医科大学大学院医学研究科
生体免疫栄養学講座 教授

*井上治久氏

京都大学ips細胞研究所
増殖分化機構研究部門教授

●申し込み：FAX0791-58-1070

●会場：西播磨総合リハビリテーションセンター
研修交流センター1階 交流ホール
TEL0791-58-1050

●締め切り：2023年9月13日正午まで

●参加費無料