

長崎北病院 伝言板 6月号

令和4年6月1日発行

6月。水無月（みなづき）。水が無い月ではなく「無」は「の」を意味しますので「水の月」です。まさに梅雨の月。長崎の梅雨入りの平均は6月4日頃ですが去年はなんと5月11日、長梅雨でした。今年はまだ晴天続きです。時には雨も欲しい。晴れば雨を乞い、降れば晴れを願う。何事も中庸、適当が大切。



Parkinson Pandemic—A Call to Action

「今年ももう5ヶ月過ぎましたよ。一年が早い」とある方からボソッと言われました。コロナに振り回されたり、ぼんやりしている間に早くも6月。このままでは1年はあつという間です。こりゃいかん。

久しぶりに本業、病気の話。最近、神経難病が増えています。特にパーキンソン病で顕著です。現在でも60歳以上では100人に1人がパーキンソン病と言われています。さらに、今後もどんどん増えるとの研究結果が出てきています。「The Parkinson Pandemic—A Call to Action」(パーキンソン病のパンデミックが来る—行動を起こしましょう)という論文では2015年から2040年までの25年間で患者数は倍増する、2040年ごろには60歳以上では15人に1人がパーキンソン病になるというショッキングな内容が書かれています。同じような論文が続いています。高齢化が大きな要因ですが、食事や環境の化学物質の影響、診断率の向上、禁煙の影響(喫煙者はなぜかパーキンソン病が2割ほど少ないのです。そのかわり喫煙で癌にはなりますのでタバコはやめましょう)などが言われています。増える要因はいろいろ言われていますが、発症を減らす方法は今のところありません。コーヒーを飲む方はパーキンソン病の発症が少ないという論文が



ありますが、膵臓癌が増えるとの報告もあります。コーヒー好きには朗報ですが微妙です。当院でもパーキンソン病が増えたという感覚はありましたので上記の論文に納得です。100人に1人でも多いのに15人に1人となると「貴方も私も誰でもなる」という感じ です。確かに「こりゃなんとかしなきゃ」です。この病気の発症は防げない。さらに寿命は病気のない人と変わらないことはわかっています。寿命が変わらないなら動けて長生きを目指しましょう。

それではどうするか。まずは早期診断、治療です。以前はなるべく遅く薬を開始した方が良く言われていましたが、これは嘘でした。現在では早期から治療した方がずっと先まで状態が良いという結果が出ています。手、指(特に母指)や足が何もしていない時に震えている、動きが鈍くなった、急に年取った感じ、歩行などもたもたする、表情がない・暗いなどがあれば可能性あります。「年のせい」と、勧められても受診されない方もおられますが、家族や知人などが上記症状に気付いて連れてこられることも増えています。きちんと診断し、必要な治療をすれば病気で動きが悪くなった分の100%とはいきませんが80%程度は戻る可能性があります。薬物治療が基本ですが



最近ではリハビリテーション・運動・栄養の重要性がクローズアップされています。日本人は病気があるとすぐ「安静に」「無理しなさんな」となりますがこの病気には安静が一番の「悪」です。運動、筋トレ、栄養摂取することで筋力がつき、さらに脳からは「脳由来神経成長因子」が分泌され進行が抑制されると言われています。運動は「金」、安静は「悪」。なんで自分がこんな難病になったのかと嘆きたくなくとも思いますが、治療薬・治療法がある病気です。さらに世界中で新薬・新治療法の開発が盛んに行われています。必要十分な治療、運動、栄養。医師、看護師、リハ、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカーなど多職種が連携することで予後が良くなります。診療の他にパーキンソン病教室、患者会、難病カフェなどで情報共有や知識の取得も有用です。大変だけど皆で頑張りましょう。(A.S.)

