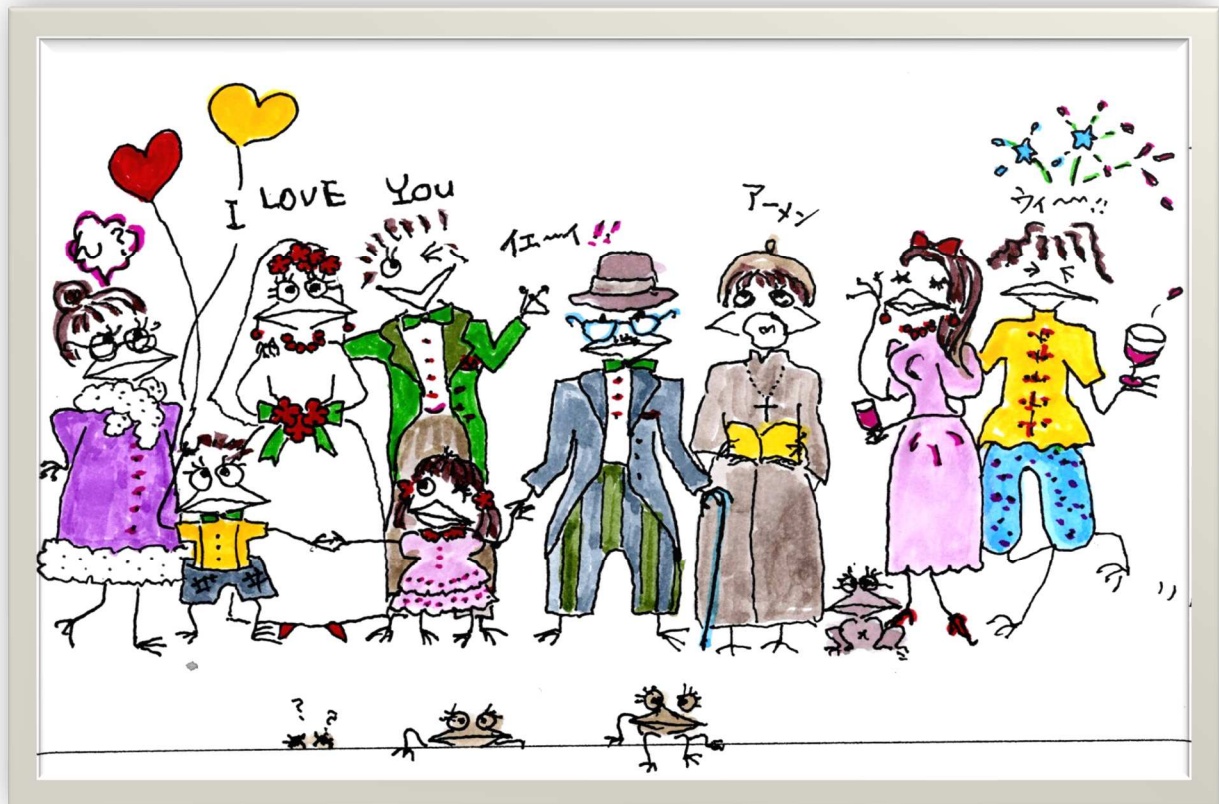


SSKA 全国パーキンソン病友の会

Japan Parkinsons Disease Association

宮崎県支部会報誌 -No. 7-

Miyazaki Prefectural branch News letter No.7



連絡先

〒880-0947 宮崎県宮崎市薫る坂二丁目9-10

支部長 甲斐 敦史 (Kai Atsushi)

TEL / FAX : 0985-50-3395

携帯電話 : 090-3663-4208

郵便振替口座 : 17380-10376471

加入者名 : 全国パーキンソン病友の会 宮崎県支部

目 次

患者を応援してくれる学生が患者の数よりも多くなる都城地区

福島みずほ参議院議員から手書きのエールが届きました。

友の会L i n eグループ トークの一部を紹介します。

会員の近況など思い思いに書いてもらいました。

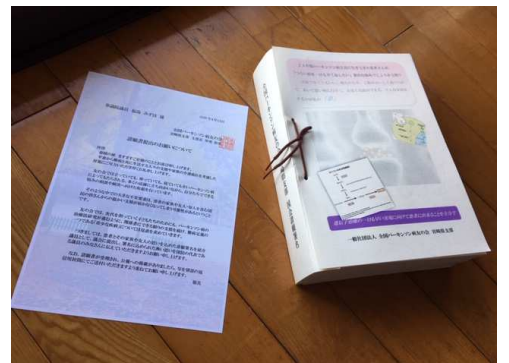
どこに何が掲載してあるかは、開いてのお楽しみ

～ ニュース速報 ～

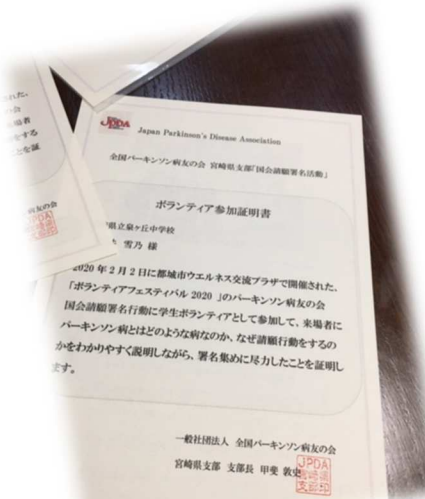
◎都城市立図書館に会報誌(6号)を寄贈しました！



◎福島みずほ参議院議員から
みなさんへエールが届きました。

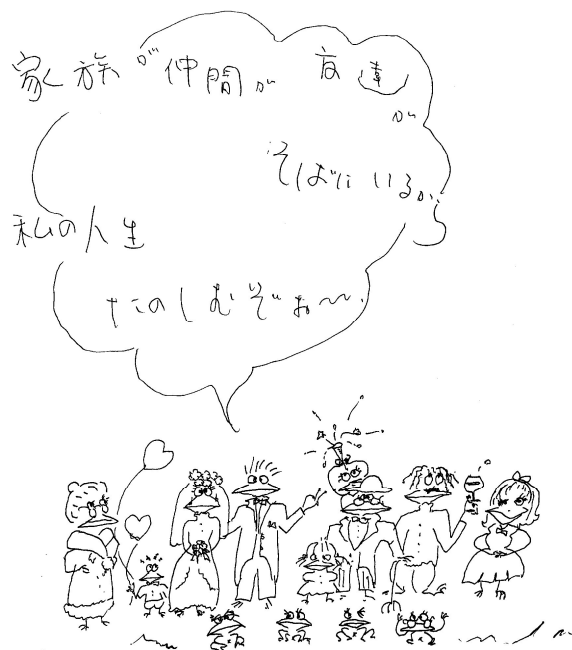


◎署名活動に参加してくれた学生さんに「ボランティア証明書」を発行



友の会に集う「なかま」

下書志

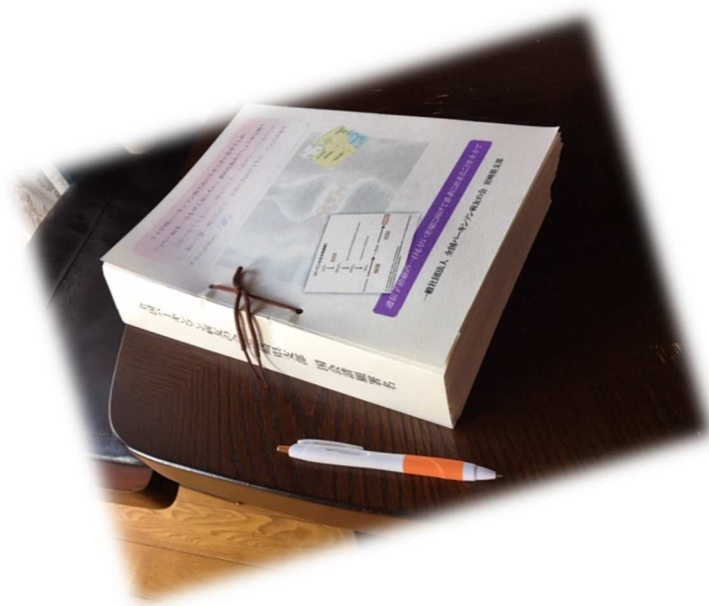


2枚描いてみました。お好きなほうを使ってください！

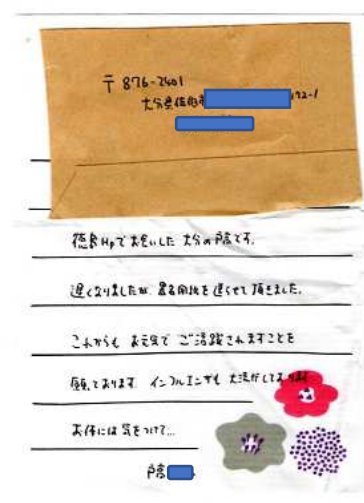


国会請願署名報告

2020 国会請願署名は 62 名の会員さんで
5,042 筆の署名を集めることができました。



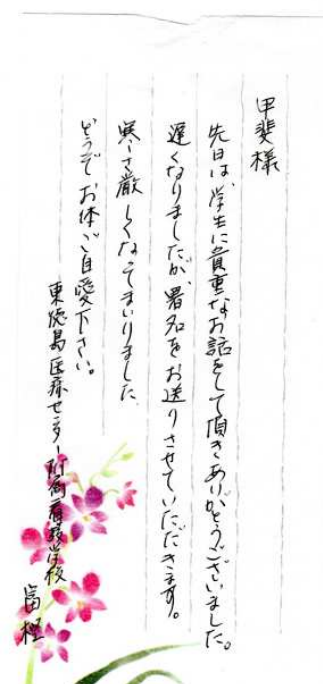
**徳島病院入院中に
国会請願署名の取組
について語ったみなさん
からも署名が届きました。**



今年の請願集会は、新型コロナ感染拡大防止
のために中止、



福島みずほ参議院議員に署名の紹介議員を
お願いするために、社民党宮崎県連を訪問して
満行代表に直接手渡し



福島みずほ参議院議員事務所から届いた FAX

本会議開催中の忙しい中、患者さんのために書いてくれたメッセージを紹介します。

送 付 状

TO : 全国パーキンソン病友の会 宮崎県支部
Fax

FROM : 参議院議員 福島みずほ
〒100-8962 東京都千代田区永田町 2-1-1
参議院議員会館 1111 号
TEL: 03-6560-1111
FAX: 03-6561-1111

用件 : エーレのメッセージです

担当 : _____

DATE: 2020/4/30

TOTAL 1 PAGE(S)

故郷の宮崎のみなさん、こんにちは。全国パーキンソン病友の会 宮崎県支部のみなさん、こんにちは。心から活動に敬意を申し上げ、厚生労働委員会で国会でがんばります。

厚生労働委員会で難病のみなさんへの支援、パーキンソン病について質問し、取り組んでみました。私のまわりにもパーキンソン病の人がいます。

パーキンソン病の原因究明と治療法の開発、全国どこに住んでいても追った治療が受けられるよう努力をいたします。また、難病の政策のみなご、患者だけでなく、十分に広げられた支援があるよう（難病の指定を変更することなど、さっさと）取り組んでいきます。

社民党 参議院議員 福島みずほ



本人の手書きで、途中に本人の思いが追記挿入してあり、便せんではなく「FAX 送付状」に書いてある。私が欲しかったメッセージそのもの、3年かかってようやく福島みずほ議員とここまでの関係を持つことができた。FAXを見た瞬間とても嬉しかった。

Jpda 宮崎 代表:甲斐敦史

署名活動で少しずつ増えていくパーキンソン病応援団

宮崎県都城市で毎年開催されている”ボランティアフェスティバル”
ことしもボランティア団体”サークル虹”の協力を得て、**学生ボランティアと共に**
署名活動を行いました。

今年の**みやこんじょボランティアフェスティバル**には泉ヶ丘附属中学校と山田中学校
から4名の生徒さんが参加してくれました。

パーキンソン病ってどんな病気・患者さんたちはどのような悩みを
抱えて生活しているの・どうして署名を集めるの
生徒さんたちの疑問に答えて署名活動開始！

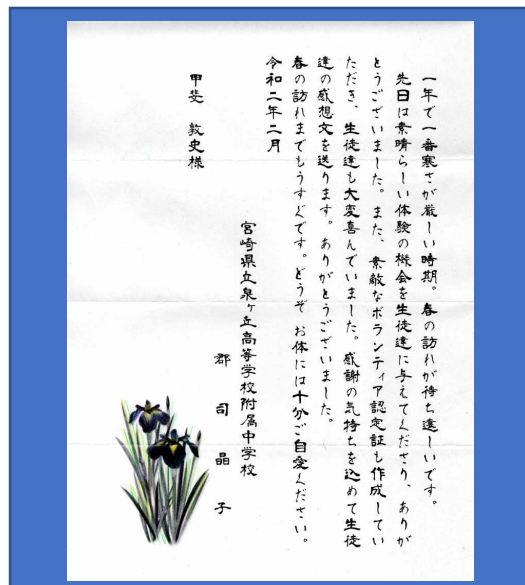
目的は**署名を集めること だけ ではありません。**
もう一つは一人でも多くの人にパーキンソン病を知ってもらうことです。



そのために、フェスティバル終了直後、学校宛に
ボランティア証明書と感謝状を郵送しています。

宛先は〇〇学校 教頭先生経由 担任の先生へ
担任の先生へ宛てた手紙には「教室の生徒さん
の前で本人に渡していただけないでしょうか」

都城地区には250名を超える患者さんが
進行性難病と共につらい日々を過ごしています。
活動が4年目を迎える来年は、パーキンソン病
友の会が活動していることを**知っています**と言ってく
れる学生さんが パーキンソン病の**患者さんよりも**
多くなります。



2年 A組・名前 今村 華音

先日は、パーキンソン病の方々を救うための署名活動
のお手伝いをさせて頂きありがとうございました。

パーキンソン病という難病を知らなかった私は、患者の方
がどういった現状なのか、ということを知って驚きました。

何をしてもつらい、こんな思いを抱えながら日々を送るの
ではなく、笑顔で生活するためにも早く治療法を見つけて
欲しいと思います。署名活動のとき、多くの人に声をかけて、
パーキンソン病について理解してもらおうとしましたが、言葉が
足りず、どうしようと困っていると、代わりに説明してくださ
り、私までサポートしてもらい、申し訳ないと思いました。ですが、
少しずつ緊張が取れて、多くの方が快く署名してくださると、
患者を救うことができる、と嬉しくなり、楽しく活動するこ
とができたと思います。パーキンソン病について、患者の現状
を説明していると多くの人が耳を傾けてくれました。

私がボランティア活動を通して感じたことは、人々
が助け合うことで、ふれあいの輪を
広げたり、くらしを良くしたりすることがで
きるということです。また、パーキンソン病
の患者の方々の笑顔が見られることを願います。



この作文は本人とご家族の許可をもらって掲載しています。

1年 A組・名前 櫻井 雪乃

先日、「ボランティアフェスティバル 2020」では署名運動で、お世話になりました。ありがとうございました。署名運動をして、バに残ったことは、署名をい下された方々のお話でした。「私の父もパーキンソン病でした。」という言葉や「知り合いがパーキンソン病で大変ですね」という言葉で、パーキンソン病って何なのか、と思いました。

家に帰ってから調べてみると、次の三つのことが分かりました。一つ目は、パーキンソン病は、中脳の黒質にあるドーパミン神経細胞が壊れ、ドーパミンが減ると発症するということです。ドーパミンは体の動きをスムーズにする働きがあり、これが減ってしまうと、体が動きにくくなり、ふるえが起こるようになります。二つ目は、患者さんの数が年々増え続けているということです。患者さんは10万人に100~150人の割合でいて、60歳以上は10万人に1000人と言われています。三つ目は、原因不明ということです。病勢、そもその進行をとめる治療がまだ開発されておらず、患者さんがつらい思いをしているということです。そして、最も驚いたことは、指定難病から除外される可能性があるということです。人口の0.1%以下でないと難病と認定されないのは、なぜなのか知りたいです。

私は、「ボランティアフェスティバル」に参加したことで、色々なことを知ることができました。私にできることは、まだないかもしれないけれど、少しでも多くの方がパーキンソン病を理解し、協力し合っていく社会になるといいなと思います。



この作文は本人とご家族の許可をもらって掲載しています。

一枚の写真

会員さんがスマホの 10 秒セルフタイマー
と格闘の末、撮影に成功した写真です。



気持ちよさそう～こんなところで高菜おにぎりにかぶりつきたい。

素晴らしい！ 手本のような外出ですね。

外出してはいけません。

私はたまたま出かけてしまいました。

自転車に乗って

日光消毒のつもり

**写真の芝生広場は、近場の金卸岳、
471m から飛んでくるハングライダー
の着地点です。**



娘と二人? ……

佐伯 大羽栄津子

去年の7月に名古屋に居る娘と二人? 北海道へ行きました。
私は、心臓病(心臓神経痛)なの? 娘についていくのかと
心配しながらの旅でした。

三泊四日 北海道はとて広い?。ほんの一部の札幌
の旅です。

娘が予約していたレンタカーで4日間 娘の運転で?
過ごしました。私は右も左もわかりません。

広い所なの? 移動するのに時間もかかりました。

歌に出てくる有名な小樽運河を散策していると人力車のお兄さんに声をかけられつばは乗ってみたいと思っていたの?
それに乗り運河の回りを案内してくれました。

運河は奥の方よりも入り江の方が昔からの古い建物が
たくさんあるのだと教えてくれました。

ここでお兄さんから写真を撮ってもらいステキな二人の思い出
になりました。

夜は、楽しみにしていた食事、娘が予約をしていた有名な
寿司屋さんで"カウンター"に並び次から次へと
注文 …… ととてもおいしくいただきました。

そして偶然にも名古屋から見えていた所と一瞬になつて話もはずみ
なごやかな雰囲気でした。ごちそうさま。



ホテルは、海が見えるヨットハーバーが一望できるスキな所。
バカほど広くてこの一日つかれお疲れしました。
朝食はバイキング たんごんの料理 デザート
娘は、いろんな物をトレにのせテーブルにつきました。
私は、ぶくりにして、ニメで笑ながらすべてをおいしそうに
食べ デザートも食べ最後はコーンおなかいっぱい。
そして30分 ホテルを出発 富良野へ
有名なラベンダー畑 雄大でした。
ラベンダーの回りにも、たんごんの花があり見歩くのも大変
お利にも広大な道のトラクターのバスがありました。
それに乗って高い所まで行けるのです。
一望に見えてサイコーでした。
天候にも恵まれ幸せな時間でした。
北海道ありがとう
元気にして いたらまた行けるでしょうか！
宿屋へ帰って孫娘と「ぶつまふし」を食べに行きました。
それもとてもおいしかったです。
ありがとう。



私のキッチンリフォームについて

水本 由美子

私は現在67才 主人と二人暮らしです。

家の家事はほとんど主人がしてくれれます。

掃除・洗濯・買い物・病院への送迎など。

しかし炊事だけは私がして来ました。

ところがその炊事もだんだんとしんどくな

ってきました。ナベが重くてコンロが遠く

て、蛇口が遠くてなかなかでした。そこで

思い切りました。流し台を替えよう。リネー

ムしようと思いました。しかし主人はあと

何年台所に立てるかどうかわからんのに、そ

んなものにお金をかけるのは気が知れんと

言います。でも私はあと何年立てるか分か

らんからこそがマンしないで自分なりの

納得した台所に立ちたいと思いました。そし

てリフォームしました。水道の蛇口はセン

サーにしました。熱し台は車イス対応にし

ました。コンロはIHにしてイスにすわっ

たままで料理できる高さにしました。

まだまだ私には調理台などが高いので、
高さを考えなくてはならないので。まだリフ
ォーム途中です。リフォームだけではなく
ヘルパーさんの手助けも大きいと思っていま
す。彼女がいてくれるので。とても台所の
家事がスムーズにいくようです。

感謝！



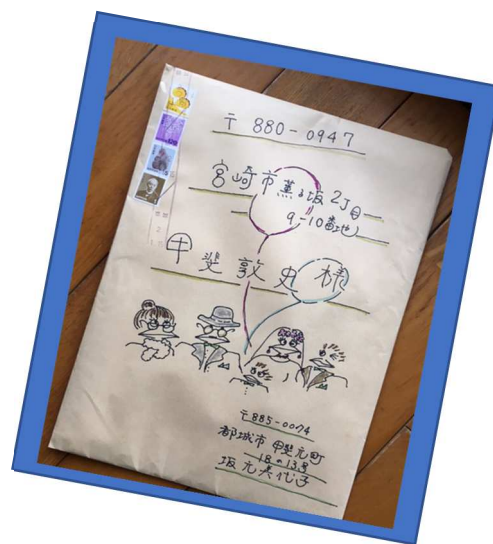
都城市立図書館に友の会会報誌を寄贈しました



都城市立図書館に「パーキンソン病友の会で手作りした会報誌を図書館に置いて
いただくことはできないでしょうか」と尋ねたら、

難病患者さんが書いた原稿を綴った書物は一冊もありません。

是非お願いしますとの返事が返ってきました。



都城市立図書館は管内で普通に
お話しができる図書館で
館内に喫茶店もある今までにない
市民の憩いの場

お手紙をいただきました

おひさしぶりです。川南の永友です。今年で11年目に入ります。私の最近の様子です。

朝は7時頃までは、まあまあ。それから8頃に飲む薬まで、つらいです。少し早くても最近はこの感じです。

薬がきいてくるまでは、歩けないです。つらいです、歩いても家の中をサポーターを付けて、手でバランスを取って、口では1、2と言いつつ用事を済ましています。あと昼頃と夕方は、少しかるいのがあります。夜中のトイレも足が進まない時は、ぐうぜん孫が土、日はとまりに、来るので中3の男の子におんぶしてもらって用をたしてきます。

2月22日の会にもう一回くらいは行ってみたいけれど自分だけでは、今の所自信がありません。

少しでも外に、出ると気分がさわりてわやかに、なります。又こちらの方は、ぼろぼろと田畑の準備があり他の人は忙しいです。私はしません。

毎日、笑顔で、笑顔で、前向きにと

思っているけど仲間です。色々書いて、まとまりませんがよんで下さい。永友美枝子



私は薬を飲み始めて、まだ一年弱です。

薬を飲み始めた当初はパーキンソン病と言われた事が、うその様に、手足の震えは全くなくなり、もしかして違うのかも思ったりもしました。

昨年末はダットスキャン検査を受けました。そして確定したのです。最近手足の

震えが出始め、いつもの薬が少しずつ効かなくなり、進行しているのも確かです。

ふっと悲しさと寂しさが横切りましたが、「なったものは仕方がない！」です。

これは初めて友の会に参加した時におっしゃって下さった言葉です。これがパーキンソン病としての私の出発点です。いつまでも振り返ってたら、前に進めない
と自分に言い寄らせてます。

「あんぱんまん」の歌の中に、

“なんのために生まれて

なにをして生きるのか

答えられないなんて

そんなのいやだ” という歌詞があります。



今の自分に問いかける心境にぴったりのんです。これから出てくるパーキンソン病の諸症状と一生付きあっていく上で、私がかくじけそうになったら愚痴も聞いて下さると嬉しいです。この病気の事は、まだまだ無知で、まだまだひよっこです。いろんな方、助言等頂きながら、

「笑う」「しゃべる」「体を動かす」に努めていきたいと思っています。

宜しくお願いします。

岡村 恵子（現在66才）

大きな写真

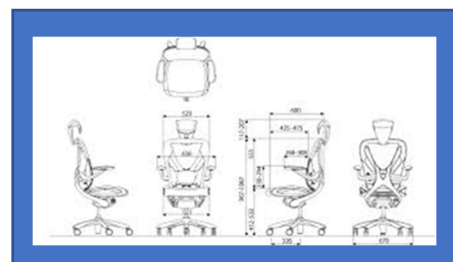
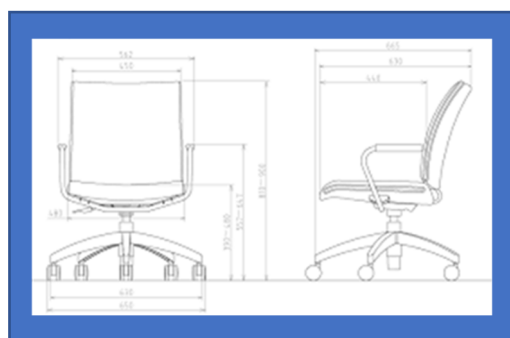
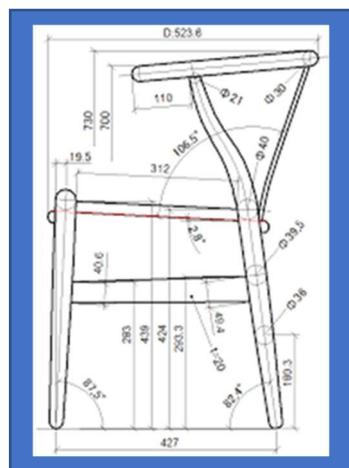
みやざき県支部のみなさんをご紹介します。



パーキンソン病とつき合い始めて18年月。その数年後激しい腰痛に始まり大腿骨の髄までうつくような痛みや縫い針でチクチク足の指先を刺すような痛みにさいなまれた。背中は一パンパンに張り立っていられない。
 そのうち腰が曲がりだし左側に倒れると同時に前屈姿勢に陥っていた。左手で身体を支えなければ坐位保持ができなくなり、何をするにも右手しか使えなかった。
 そこで家にある椅子や、弟の家の不用に終わった椅子を主人が素人ながら改良してくれたがどれもしっくりこない。
 幸いケアマネージャーさんにも恵まれ、展示品の椅子を我家に運び試用してもらったりインターネットで探してくれたりしたが、どうも今一つだった。そこで提案されたのが車椅子の改良だった。他の車椅子から広めの手台を取りだし、私の乗る車椅子の手台の上にとりつけた。背中にはクッションが置かれ2-3時間坐っても苦痛がない。坐高とテーブルの高さが合わねばオートメイトでしかない限りピッタリという訳にはいかないので、坐位保持ができ両手が使えるような私はピッタリの椅子は
 どこに〜

- ・人前で背筋を伸ばし美しい姿勢で食事したい。
- ・熱いラーメンを割り箸ですくい上げスプーンはダリ
 ティルチェルとすくってみたい

竹下 美津子



認定調査

先日の認定検査で介護1が要支援2に判定されました。審査を受けている時点で質問のやり方が、この病気を知らないな……という感じをずっと持っていました。

サービスがないと、1人暮らしでの我が家の生活は成り立ちません。ガビガビに固まる日々です。

途方に暮れています。ケアマネさんも動いてみるということでした。昨夜は寝るまで完全に固まり、家事をこなすのが数時間かかりました。倒れそうになっても、やらなきゃならないことがたくさんあり、ベッドに入るのはかなり遅くなります。

物を使ってでも、しゃがみこんででも、やらなきゃならない事があるのです。

おかげで、睡眠をとれば朝は調子がよかったのに、今朝もまだ起き上がれそうもありません 身体全体が痛いのです。

入院より家の方が生活の実感があります。薬が効かないというのは本当に困ります。いつまで、この生活ができるのか不安が、又、出てきました。

やろうとする根性だけはあるのですが、身体が動きません。

ラクラク寝返りシーツ

母親に、寝返りシーツを使わせたところ寝返りができるようになり、「夜痛みで目覚める事はなくなった、起きるのはトイレの時だけになったみたい、うれしい。」睡眠時間がのびたととても喜んでおります。

「ツルツルすべって、すごく縫いにくかったけど頑張って縫ったよ！」
寝返りシーツ(キット)を母親自身で縫うことができました。
身体を折りたたむようにして苦労して縫っておりました。

新たに布反物を購入して色々作ってみたいと前向きな意欲を持たれた様でとてもうれしく感じております。

金子美穂

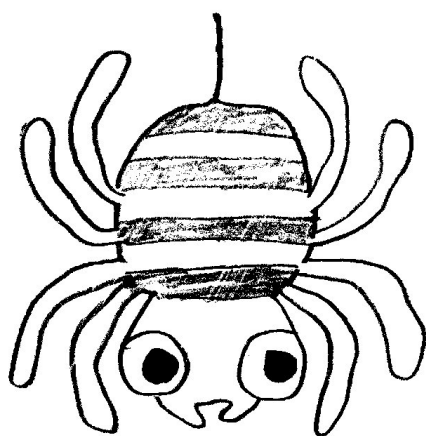
この寝返りシーツは旭川の石坂照代さんの作品です。
パーキンソン病患者の悩みを少しでも減らしたいと色んな
アイデアを出し合って作ったシーツです。



夜に台所に8センチほどのクモが現れました。びっくりしてすぐにハエたたきを握きり振り返りましたがいません。もう～気持ち悪い、いどこに行ったのかなあ? 探したけど見つかりません。ハァー ハエたたきをもとめ隣りの部屋に行くと、何と寝るばかりに敷いてある布団のど真ん中にはいました。ぐえ～ すぐにハエたたきを取りに行きました。が、またしても逃げられました。しかたなく不安な気持ちで床につきました。

朝になるとすっかり忘れて、気持ちよくカーテンをハァーと開けました。と、そこに目の前に昨夜の仕返しをするかのようにばあ～と言わんばかりに窓戸に張りついていました。またしてもやられました。玄関から外に出て裏側からスプレー攻撃です。戦いは終わりました。

中平百代

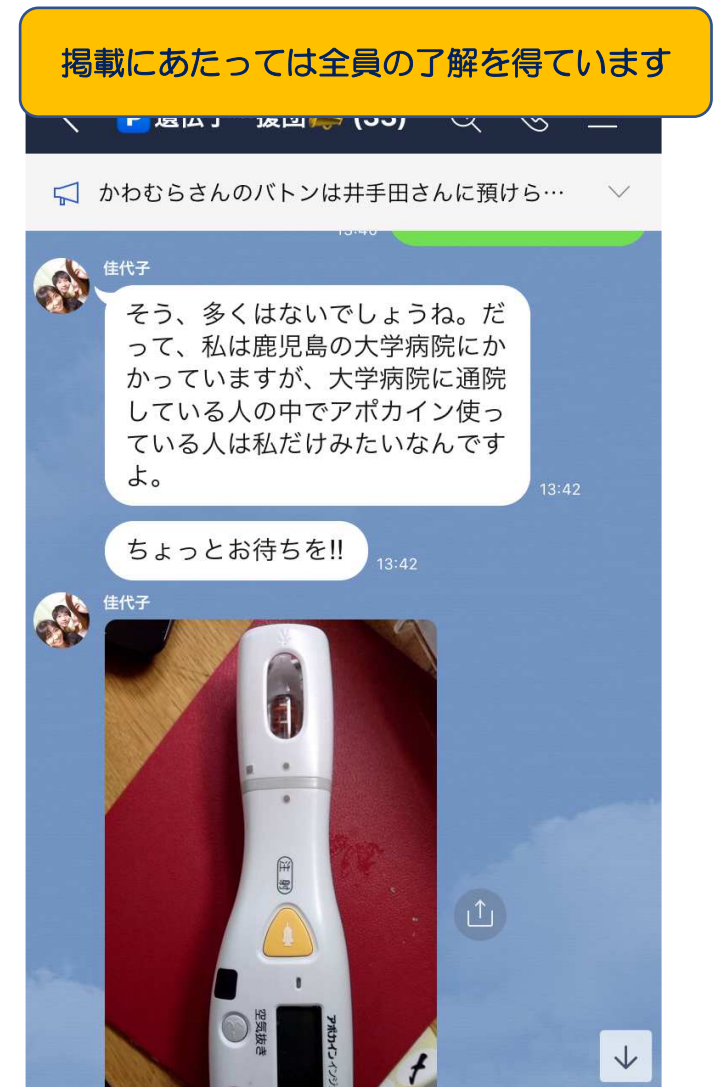
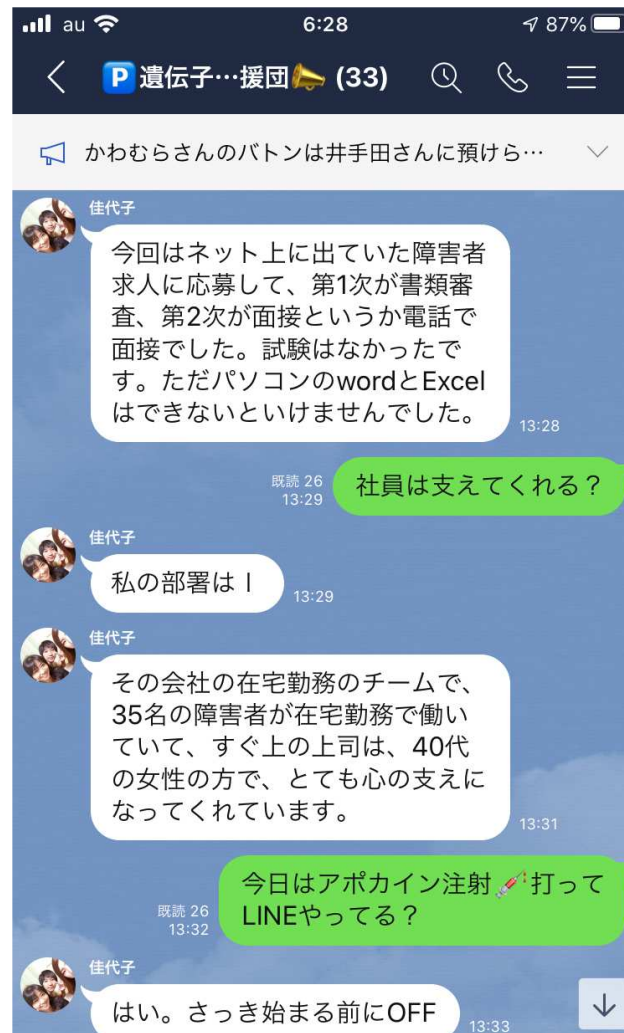
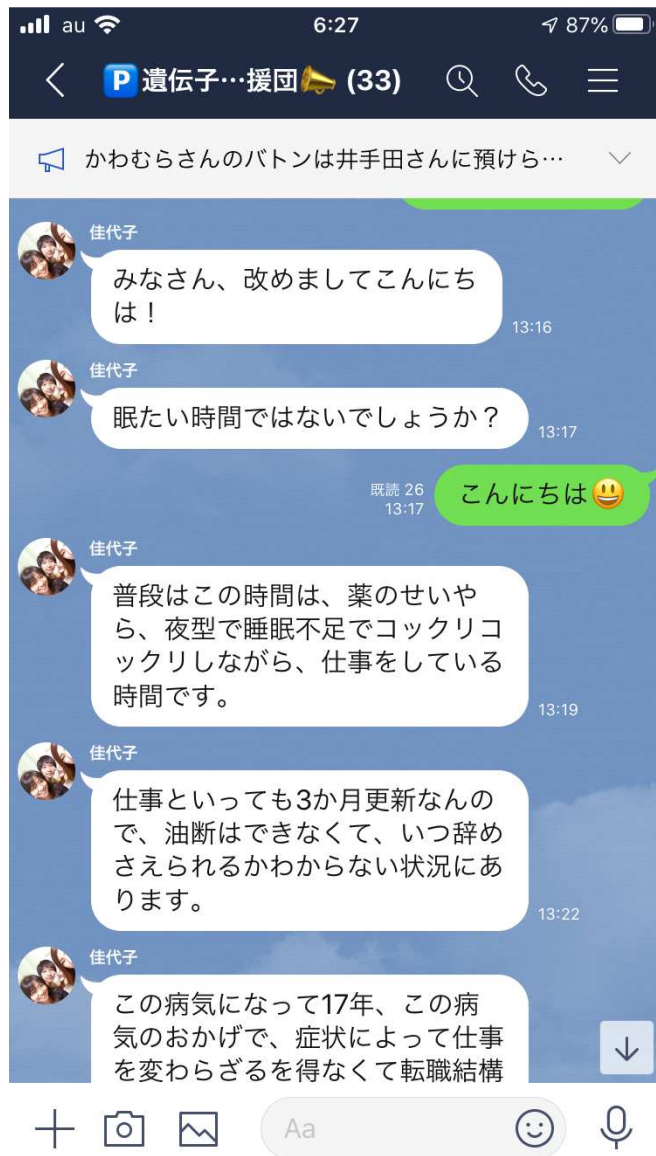


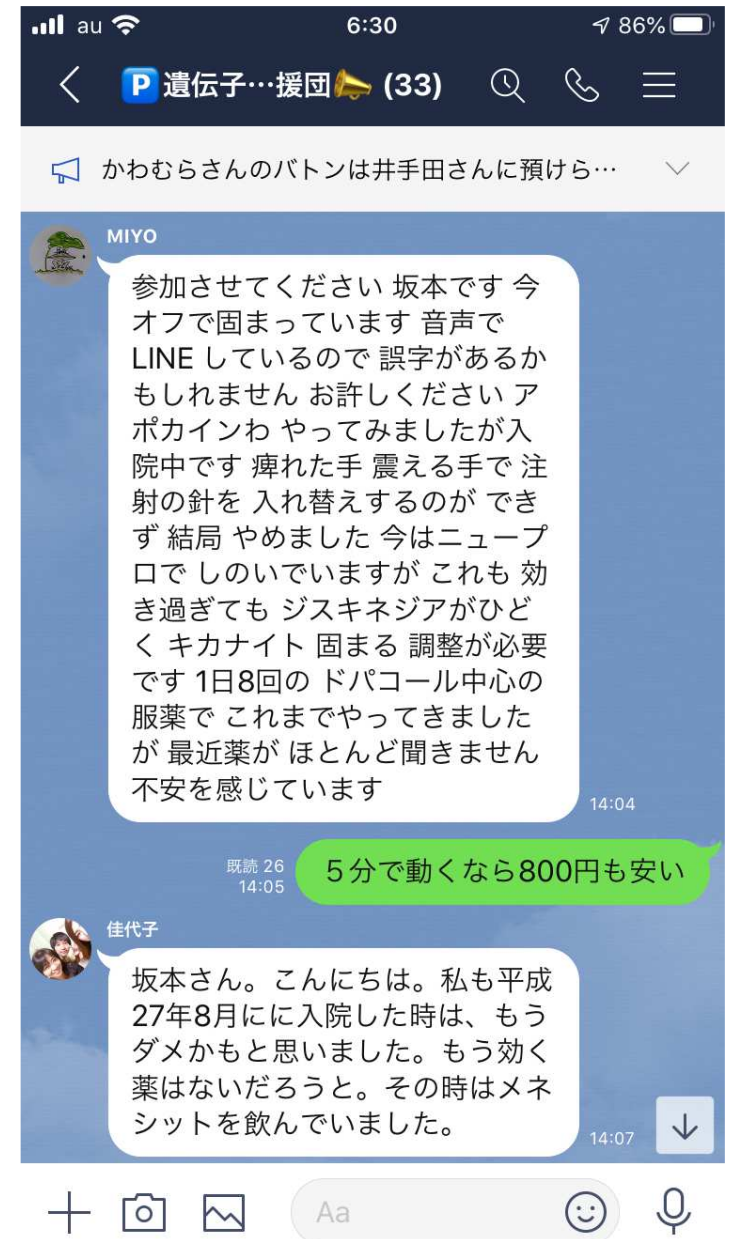
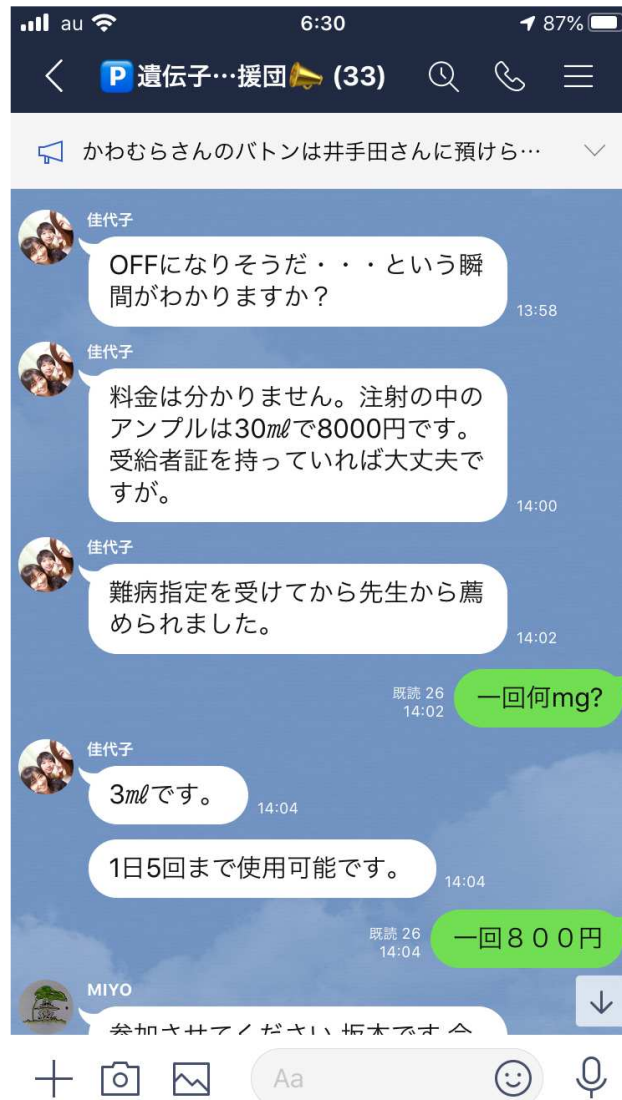
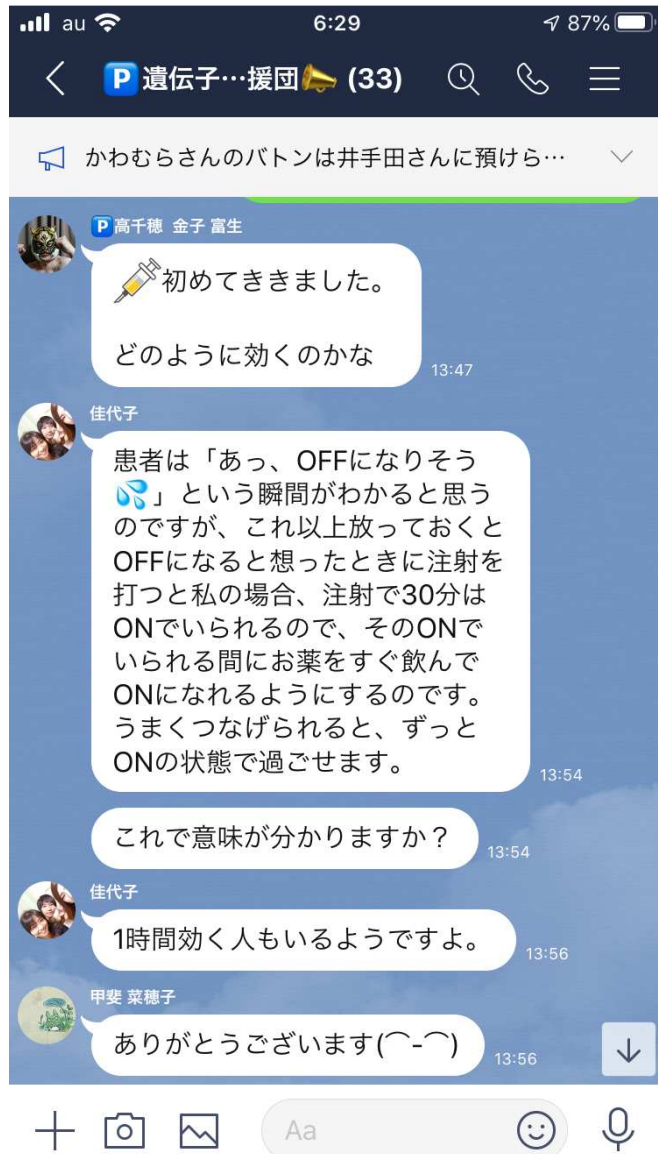
スプレーは反則じゃが

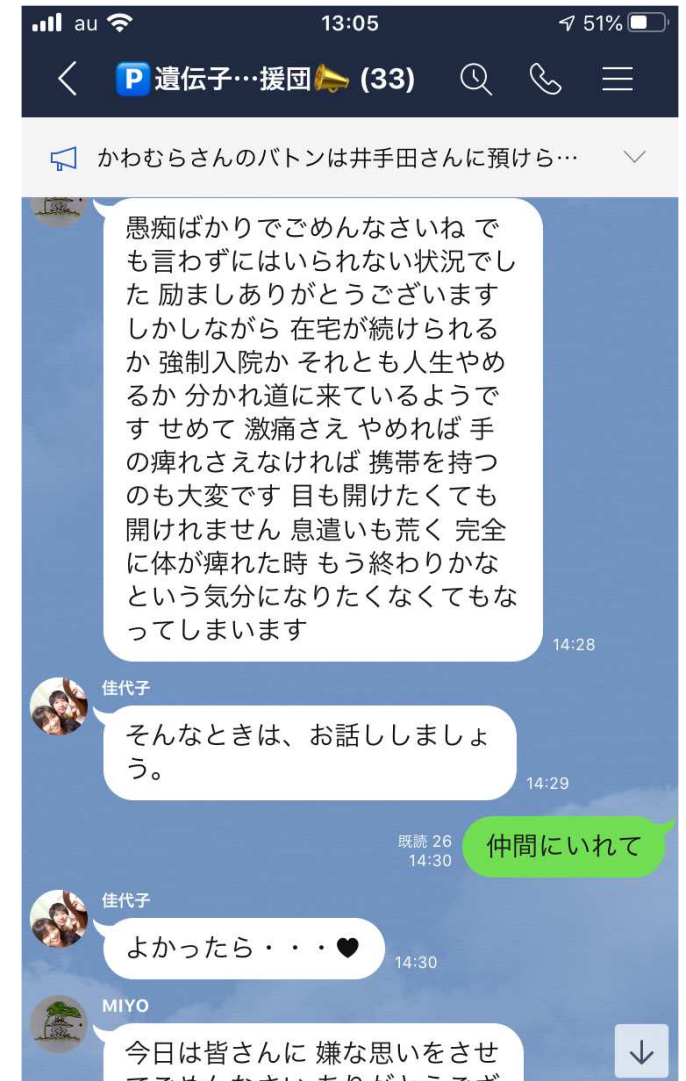
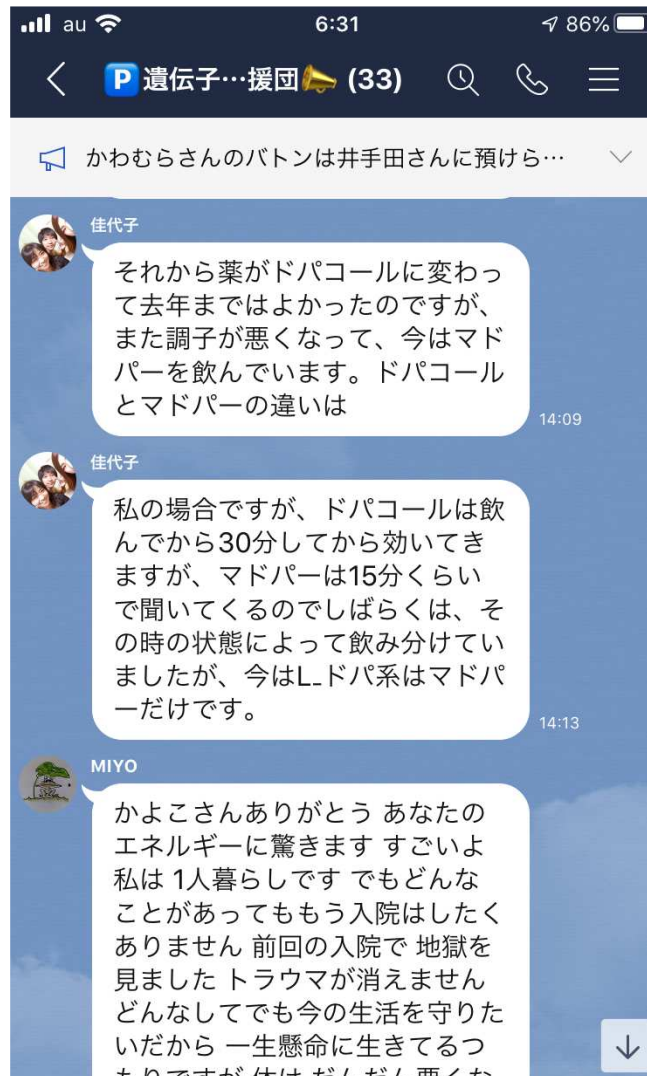
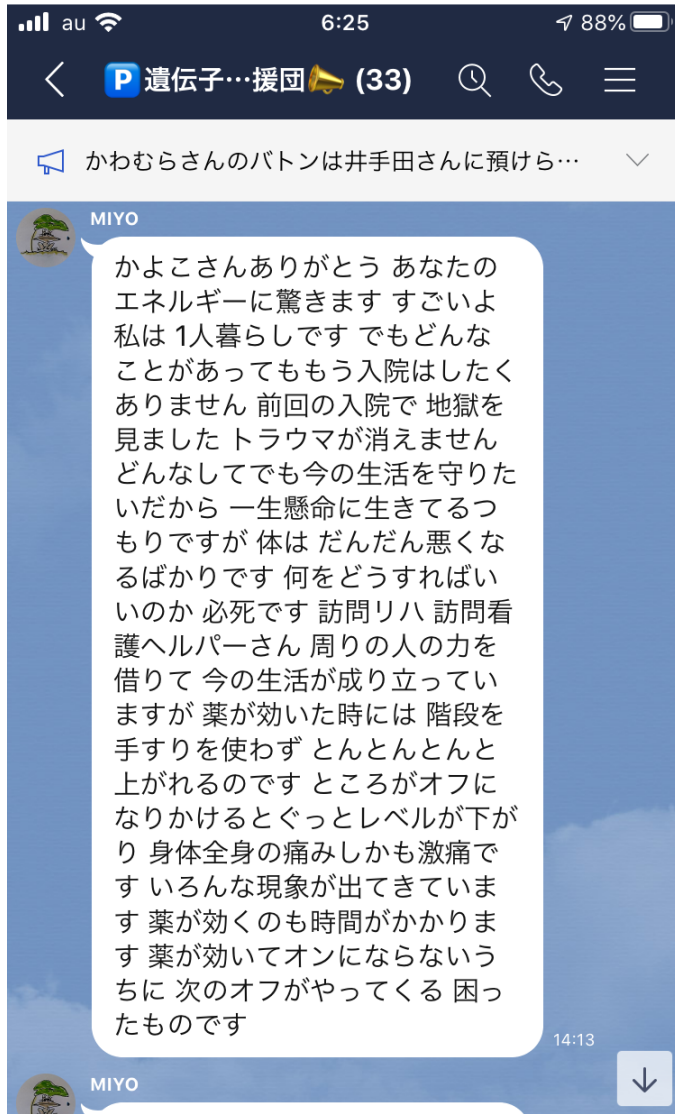
おさらば え～

宮崎県支部では 33 名がLineグループのトークで支え合っています。～トークの一部を紹介します～

1 / 5

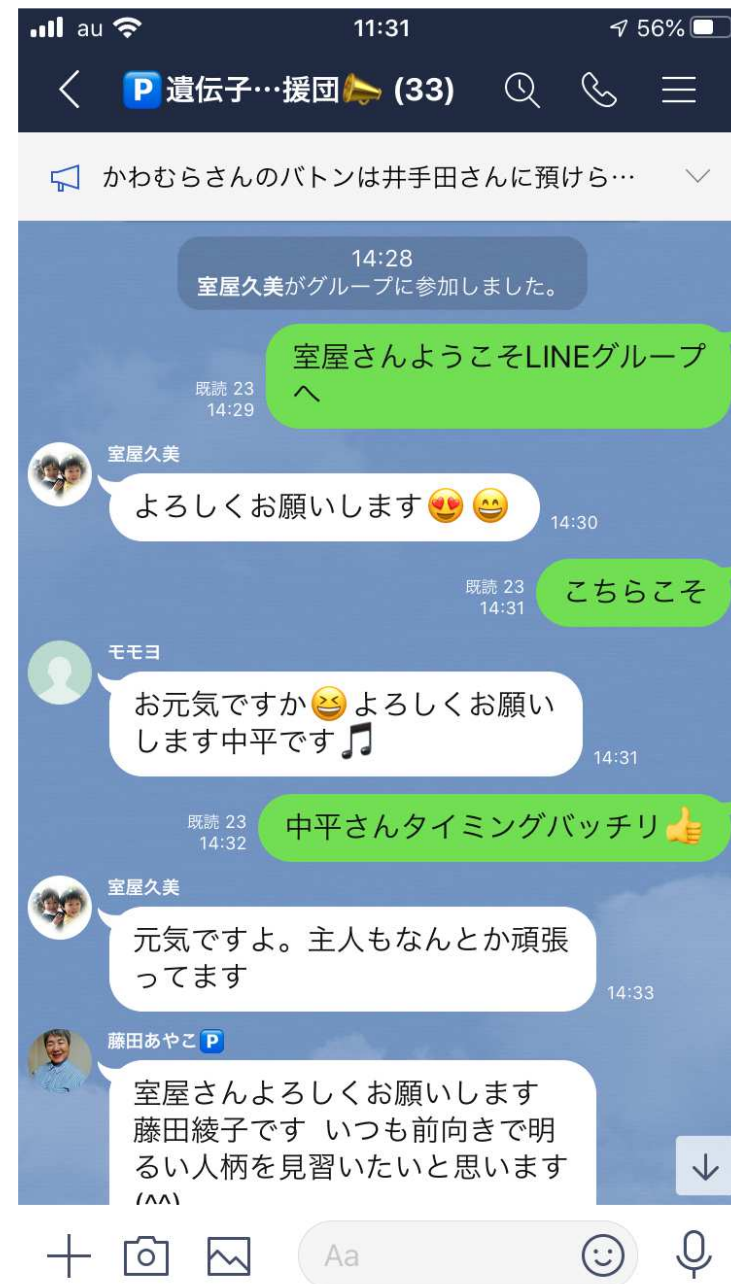
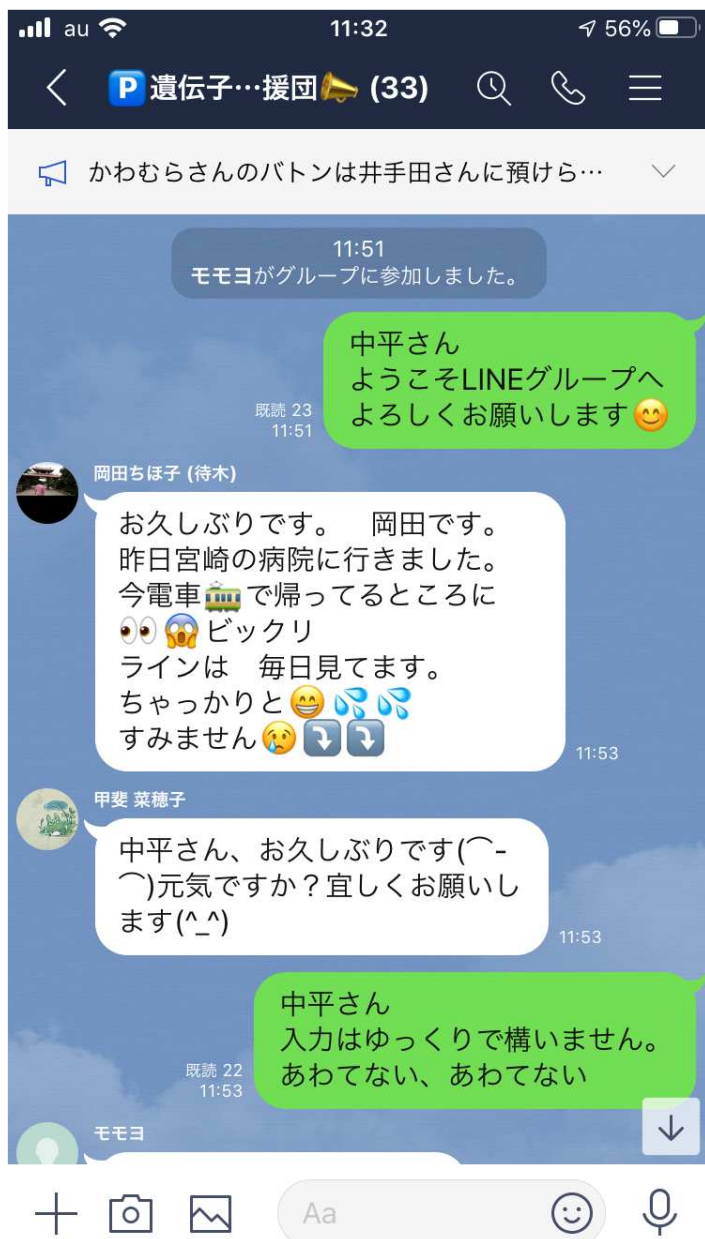




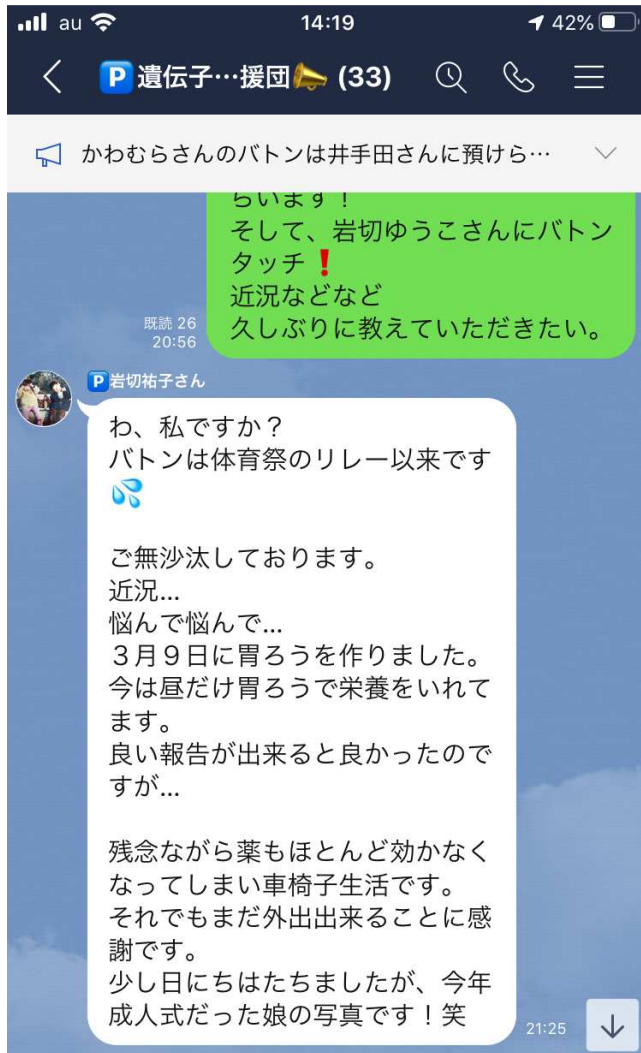


友の会 Line グループ(トーク)に参加する人が少しずつ増えています。

4/5



「多系統萎縮症でした」パーキンソン病ではないので、Line グループを退会します……



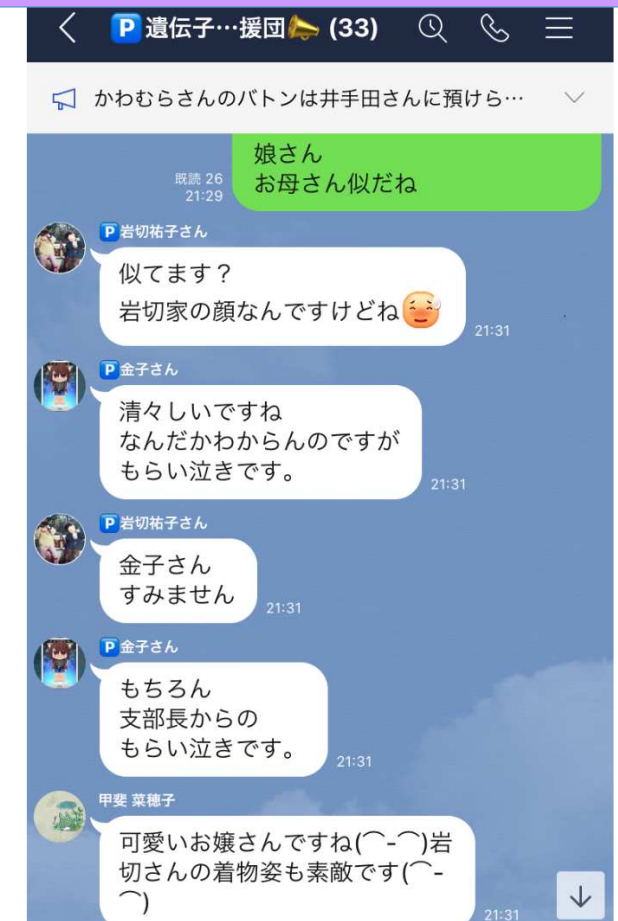
Line グループ全員での
リレートーク、あえて
岩切さんにバトンタッチ



「わかりました」とは返信できなかった。

病が違ったから今までの仲間と

さよならしますでは、寂しすぎる



難病楽笑談

永久少年 室屋 瀧雄 79 歳

会報誌 No.4 掲載の『難病楽笑談 ①パーキンソン病でよかった』より続く

②パーキンソン病の平均寿命は健常者と変わらない

20 年ほど前になるが、病院でパーキンソン病と診断された帰り道、ふと書店に立ち寄った。入った途端、所狭しと並んだ病気の本の多さに圧倒された。その中にパーキンソン病の本も 5～6 冊あったので手頃な本を読み始めた。

書店での立ち読みは初めてだったので店員の目が気になったが、やがて慣れてしまい一気に 1 冊読み終えてしまった。別の本を 3 冊買い帰宅すると好きな晩酌もほどほどに読書に熱中した。結局この日は 1 日でパーキンソン病の本を 4 冊も読んだ事になる。

書いてある事はどの本もほぼ同じであったがその中で一番印象に残った事は、パーキンソン病患者と健常者の平均寿命の曲線が寸分の違いもなく一致していた事である。やはりパーキンソン病は直接生命に関係しない病気だ。

一生付き合っていかなければいけない病気ではあるがじっくり対策を考えて頑張っていこうと思った。



③薬とうまく付き合う事の大切さ

新学期の諸行事も終わりそろそろ本格的な授業が始まりだした。パーキンソン病との生涯に渡る戦いへの心構えは充分出来たし対策もそれなりに出来たつもりであったが、それとは裏腹に何となく体調が思わしくない。今までに経験した事の無い言い様の無い疲労感があるのだ。

40年近い教員生活で休む事無く頑張ってきたが、今回は駄目かも知れない…と心ならずも連休を待ち詫びる始末。授業にも本来の力を発揮出来ないばかりか50分の授業が終わった時の達成感も無く異様な疲労感だけが残っていた。

前任校の生徒達なら冗談一つ言わない私のこの異常事態に気付いたであろうが、高鍋高校の生徒達はまだ私の授業の実態を知らないので特に気にしてはいない様であった。

このままでは教壇に立てない！連休中にどうにか体調を整えなければ……

ふらつきながら職員室まで辿り着きかろうじて自宅に帰り着いた。そして帰宅するやいなや寝床に倒れ込んでしまった。

【 連休初日 】

体調悪し、食欲無し、寝たきり

パーキンソン病はこんな病気ではなかったはずだが……？

パーキンソン病で良かったなどと思ったから罰が当たったのか……？

【 連休2日目 】

昨日と全く同じ、起き上がる気力も無い

熱は無いが身体が今までに経験した事のない苦痛を訴える

疲れ果てた頭には悪い事だけが浮かんでくる。

明日が勝負だ。明日も駄目なら定年まで3年を残し教職は辞めるしかない…

結局、今日も食欲は無く薬も飲まずに眠りについた。

【 連休 3 日目 】

朝が来た！なんとなく身体が軽い！！昨夜までの鉛のような重量感が消えてまるで雲に乗っているみたいである！

ガバッと飛び起きて空を見上げてみた。

空は乗っていた雲どころか一片の濁りも無いまさに見事な五月晴れであった。夢ではない！雲にも乗ってない！

昨日までのあの疲労感は一切何だったのか？

まてよ？そーか！薬かもしれない！

診察を受けて以来、薬をちゃんと服用する事を心掛けてきたが、寝込んでからは食欲が無かったので薬もまともに飲めなかった。それが幸いしたのか！

子供の頃から病気 1 つせず、薬といえば仁丹と正露丸くらいしか知らない身には薬が強過ぎたのかも知れない。

そのまま薬は飲まず翌日病院に行き、主治医に事情を話し薬を調整して頂いた。

それからは前のような疲労感はなく、本来のユーモアと活力のある楽しい授業を取り戻すことが出来たのである。

薬とうまく付き合うことの大切さをこの時初めて身に染みて感じた。

こうして改めて私のパーキンソン病との長い付き合いが始まったのである。



宮崎県立図書館で
会報誌を見つけてピース！孫 5 歳

グランドゴルフ

毎週月水金の3日肉近くの広場まで歩いてグランドゴルフに参加しています
9時～10時30分と10時30分～12時と2つの時間帯があり人数は15名ほどで10名くらい参加されています
70才～90才までの人達でみんな元気です ランチ休憩から始めて、朝日公園に参
れ、試合をします。ボールをめがけてボールを打つのですが、なかなかボールに入らずに
4～5回～10回くらいです。試合が終わるとおしゃべりをしたり、お菓子を食べたり、自由な
楽しいです。病気のことも忘れて元気に暮らします。体が軽くなるので参加したいと思っ
た。誕生日が近いうちに、手紙を1封はあというように送ってほしいです。病気を
避けて、毎日毎日大変な日々。かえりながら、自分に体力をつけ、生活しています
これからますますお楽しみします

金内



病 歴

66歳の時右手のふるえがあり、身体のだるさ、きつさが出てきて「もしかして、私の一番なりたくない病気では？」と思った。初めての医師にかかった時、いとも簡単に「パーキンソン病ですね」と言われショックを受ける。医師は「症状が進むとこうなるよ」と立ち上がって、ヨロヨロとその恰好をマネしてみせる。薬を処方してもらったが、飲みだして、20日位で体中をカミナリが走ったような激痛で、動けなくなった。薬の副作用ではなかったかと思ったが、自信過剰の医師は怒鳴るばかり…薬は飲みたくない…どうしよう…悩んで、悩んで…鬱になり…リストカットをしてしまう。家族に迷惑をかけた。医師を変更すれば良かったのだ。

そして、ようやく今の医師にめぐりあった。平成26年12月に「パーキンソン病友の会」が発足した。やっと仲間ができた嬉しかったことを覚えている。他の人も同じだろうと考え、友達作りに努力した。悩んでいる人のなんと多い事だろう。このつらさは他人にはもちろん身内もわからない。患者本人だけの苦しみです。

あれから10年になる。今の支部長が言う様に「苦しくても、自分が愛する人達を悲しませてはならない」のです「あきらめてはいけないのです」苦しいのは、私だけではない…全国には15万人もの患者がいる。きっと科学は道を開いてくれるだろう。

藤田綾子 74歳

高校時代の同級生

毎年、恒例のように我が家に来て、汗を流して、また来るわけと帰っていく。

高校時代の同級生が来てくれるようになったのは、パーキンソン病の診断を受けてから、今般にウッドデッキを作ったり、訪ねてキッチン配管を取り替えたり、重機を使って庭のレイアウトを変更してくれたり、心身ともに支えてくれる。

私もその日のうちに成果が出せるように事前準備をする。

必要な材料を何度もホームセンターに行き買ってくる。

買い物に行ける時は、
必要な物をおしりUP



当日は朝早くから作業開始！
私もこの日ばかりは薬を多めに
飲んで作業に加わる。

メンバーは4名

1人は宮材所で働く 樹木についてのプロ

1人は電気工事の5100V～6,000Vまで

1人は土壌工事のプロ 測量、重機なんでもござれ

1人は電子制御のソフトがハードまで

この4人が集まれば、家も建つかも？

いつもありがとう！



こんなにも詰ま
っていました。

地方まで オリンピックの 波祝い

挨拶の 声が出なくて 悔しさが増す

胡蝶ラン 今年も咲いたよ 3年目

森本ハツ子

旅立ちに そつと手をやる 孫の肩

夫^{つま}の顔 なぜか今宵は 紅葉色

ひなたぼこ 今でも老母^{はは}が してるよな

汐崎信子

口腔ケアで肺炎を防ぐ

死因は1位が悪性新生物、2位が心疾患であるが、脳血管障害に代わって**3位が肺炎**となった事は耳新しい（2016年厚労省ホームページ）。中でも要介護高齢者の死因の1位は肺炎であり、その中でも**誤嚥性肺炎の割合は年齢と共に高くなる**。しかし、医療関係者以外でこの**誤嚥性肺炎に口腔ケアが効果ある事を知っている人はまだ多くはない**のではないかと。静岡県の開業医の米山武義氏が書かれた「要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究」が2001年に出されてから、施設や病院で徐々に日常的に口腔ケアがされるようになってはきたが、**まだまだ単なる歯磨きとされている**。実は**やり方次第では口腔内細菌が減少して唾液中の細菌群が変化し肺炎の発症率も減少し、口の機能が、向上し嚥下機能が改善して食べる事が可能になる事例がある**。この口腔ケアという言葉は要介護者に使われる事が多い、**歯磨きよりもっと広い意味をもつ**。歯磨きというと誰でも簡単にできると思われる傾向があるが、どっこい健康な大人でも**“細菌を除去する”**という見地からの正しい磨き方をしている人は少ない。いわんや幼児、障害のある人、要介護高齢者となると、**ほとんど歯垢中の細菌は除去されていない場合が多い**。では、どうすれば良いか？それは、誰かの手を借りることである。これは継続する事が必須要件であるので、家族、施設のスタッフ、看護師等からの**“介助磨きの手”**が必要でそれは専門的でなくても良いが、できたら**歯科専門家の指導を受けての“仕上げの歯磨き”**をする事である。そして、機能的な向上をめざす広い意味での口腔ケアが必要となってくる。私はスタッフと共に2006年から5年間毎月、リハビリテーション病院の病棟の看護師さんに口腔ケア指導に行っていた事があるが、3年程経過した頃から入院患者さんの熱発が減少した

との報告を受けるようになった。これらの確証を得る為その後、「**看護師への口腔ケア指導前後の要介護者の口腔内細菌の変化と使用した抗生剤量の年次変化**」という論文を書いたが、対象となった患者さんの口腔内総細菌の減少がみられ、慢性期病棟で肺炎に処方される抗生剤の使用量が減少した。この場合は歯科専門職でない看護師等がする口腔ケアであるが成果が出る結果となった。診療室ではおめにかかれない寝たきりの患者さんも多く様々な事を学ばせてもらい、その時の経験は今でも宝物である。誤嚥→誤嚥性肺炎というより高齢者は誰でも時には誤嚥するものであり、喀出力や免疫力や防衛体力等とのバランスが崩れた時に起こると考えた方がわかりやすい。そして、**この肺炎は食物の誤嚥より不顕性誤嚥（汚染された唾液を就寝時に気づかない間に誤嚥する事）により引き起こされる率が高いのである**。口腔ケア、低栄養の改善、リハビリテーションにより長臥をさせない事、これが誤嚥性肺炎を防ぐ最低限の方法ではないかと思う今日この頃である

ひとえ歯科クリニック ホームページから抜粋

院長先生の了解をもらってコラムを掲載しています。



photo by Jin Akutagawa



1971 年 8 月 7 日 第三種郵便物認可（毎月 6 回 1 の日 6 の日発行）

2020 年 05 月 02 日 増刊通巻第 10235 号



編集 全国パーキンソン病友の会 宮崎県支部

編集責任者 藤田 綾子

〒880-0021 宮崎市清水町 1 - 2 - 2

TEL/FAX 0985-22-7449

発行人 特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会 事務局

〒157-0072 東京都世田谷区曾師谷 3 - 1 - 17 - 102

TEL:03-6277-9611 FAX:03-6277-9555

JPDA みやざき

これからの活動予定をお知らせします。

[5 月] 交流会

[6 月] 交流会・障害年金勉強会

[7 月] 交流会・都城地区交流会

[8 月] 交流会・パーキンソン病医療講演会(都城市)

[9 月] 交流会

[10 月] 屋外交流会

[11 月] 交流会・都城地区交流会

[12 月] 交流会・2021 署名活動開始

[1 月] 交流会・児湯地区交流会

[2 月] 交流会

[3 月] 交流会

JPDAみやざき