

あなたからの『嬉しい声♪』

第30回

病気が何か分かる事ができた。
家族と本人の「メンタル面」が
シンクロすることが分かった。



Y・Sさん (73歳男性 東町) の娘さん

ようこそ「我が家」へ

鳩通信

くぐい (=白鳥) だより

5年半程前、一人暮らしのうえ、ふらつきがあり、夜もあまり眠れなくなりました。リノール酸も摂り、私たちが家を建てたので、父は清水から浜松へ引越ししてしまいました。(下記に続く)

清水でも神経内科に通っていたため、捜していたところ、白鳥内科の看板を見つけ、受診するようになりしました。

■聞きなれない病名
受診してすぐに、今までは違う病名の「**脊髄小脳変性症**」と診断されました。聞きなれない病名のため、インターネットで調べたり、患者会で出している本を取り寄せて、はじめてどういいう病気なのかということになりました。

本にも書いてあったように、少しずつ今までできたことが、できなくなっていく、本人はつらそうでした。私たちも病気だからしかたがないとは思っていたのですが、少しでも今の状態を維持できるように・・・と介護保険の手続きをして、リハビリに通わせてい

鳩通信(くぐいだより) 第73号
発行日: 平成21年8月1日
発行人: 白鳥政之
住所: 〒430-0814
静岡県浜松市恩地町192
白鳥内科医院
定価: 500円



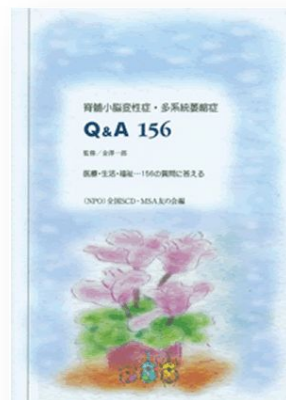
中村さんからいただいた朝顔の苗7個。最初に咲いた「信濃柿」です。

2009年8月号

看護師・受付スタッフ募集。



「当院での対応が良かった」と感じたあなた。まずは応募者リストに登録を!



患者会発行の書籍

■小五を筆頭に三人の子供を持つ親として
一昨年十一月に誤嚥性肺炎を患って以来、自分で歩く事が出来なくなり、オムツの生活、食事をキザミ・トロミ食(おかゆ)になつてしまいました。

家事・育児と介護の両立が出来たのか不安の中、一年余を迎えた頃、父の薬をもらいに来て診察室に入った時でした。先生から「最

次のページに続く

診察・CT受付



053-427-0007

頭痛・めまい・物忘れ
「ねたきり」予防

脳検査・治療センター

白鳥内科医院

検索

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	○	○	○	-	○	○	○	○
15:30~18:30	○	○	-	-	○	-	-	-

夏こそ「自分の病気」をつかもう! 参考図書ならドクター白鳥に相談を。

近どう？」と聞かれたあとに「そろそろ最期を迎える準備をしたら」と言われドキッとしました。

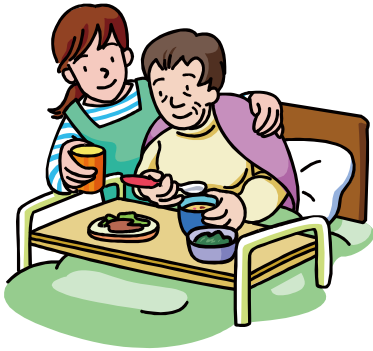
その時に「別の病院で最期を迎えなくても、本人が自宅であれば家族で見送ってあげればいいんだよ」と言われました。そのすぐ後に近所で 九十歳後半の方がなくなられ、その身内の方からおうちでなくなつた時の話を聞きました。

■受け入れる気持ち、明るさへの秘訣？

こういう形もあるのだなあと思うのと同時に、本人もそれを望んでいるのかなと思つたら、今までずっと頭を悩ませていたことが、消えていくような気がして……。きっと私がそう思えるようになったことで、父と接している時の態度等も変わったのでしょうか。

気のせいか父も

前より明るくなり、よく話をしてくれるようになりました。子供達も父への接し方が少し変わってきました。これは、父の最期を迎える覚悟ができたからなのでしょうか？



ドクター白鳥から



Sさんが、最初、ひとりであちこちにいらしたの、もう六年近く前。

■娘さんに後押しされて、無理なく出てきた言葉とは？

私の見立てでは、残念なことに、「脊髄小脳変性症」という難病でした。だんだんと歩きにくくなり、数年後には、娘さんが、車椅子で連れてくるようになりました。誤嚥性肺炎（食べ物気管に入っておこす肺炎）を起すと、それも困難に。娘さんだけが薬を取りに来ることが、増えました。

そんなある日、ふと、「今後の見通しをお話をして、心構えをしてください」という気持ちになりました。

「そろそろ最後を迎える準備をしたら？」と、ごく自然に言葉が口をついて出ました。娘さんの、父親Sさんや、子供に対する愛情深さが、あと押ししてくれたのでしよう。

■核家族化

現在は、核家族化が進み、人の死に接する機会が、激減。だから、家族の死、自分の死。絶対避けられないことなのに、その大事なことに思いをはせる経験、機会が、残念なことに、失われています。

娘さんも、小学生の子供を二人抱え、「父親の死を自宅で迎える」ことには、不安をお持ちでしょう。しかし、テレビドラマと違い、病院で迎える死は、孤独です。チューブや点滴につながれ、意識は朦朧とし、最後のお別れを家族とすることもなく、亡くなります。

お盆の時期。あなたも「死」に「それまでいかに生きるか」に思いを寄せる時間を作つては、いかがでしょうか？

参考図書 死ぬときに後悔すること25、50歳までに「生き生きした老い」を準備する、家庭の医学（レベッカ・ブラウン）など多数。

※立ちくらみから始まった「脊髄小脳変性症」、もっと詳しく知りたいあなたに

Sさんの初診時の主訴は「立ちくらみ」と「夜間頻尿」でした。どちらもありふれた症状です。しかし、立ちくらみは、フラッシュとするだけでなく、立ち上がり時、実際に血圧が低下（シエロング・テスト陽性）

清水市の病院では、「自律神経失調症」と診断されていました。暗に精神的疾患だと診断しているわけですが。しかし、頭のCTをとると、小脳（運動機能を司るところ）に萎縮が。脳幹部（脳のおおもと、脊髄と大脳をつなぐところ）も、わずかですが、痩せています。

は認めないものの、動きがぎこちなく、バランス障害が出て、言葉もときれとぎれに「はまだなかつたものの、「脊髄小脳変性症」と診断。その中には、さまざまなタイプがあります。私自身は、大学院時、「DRPLA」という、きわめて稀なタイプで、当時の名古屋大学では始めて診断したこともあり、この疾患には思い入れがあります。Sさんは、「SDS」という、これも稀なタイプでした。動きや言葉だけでなく、自律神経（血圧や消化管の動き、呼吸などを司る神経）も侵される、つらい疾患です。

豪&淳 東京だより

「キョービの高校・小学生事情」を教えてください。甥からの便りです。豪&淳は、子供のいない院長のお友達みたいなもの。ほぼ毎月交互に話題をお送りします。

(その16)

小六 淳 幼なじみ

瑛透くんは、元気で明るい。太陽みたい。僕は生まれてから四歳まで、港区三田のマンションの四階に住んでいた。瑛透くんは、小道の斜向かいの一軒家に住んでいる。僕がベランダで、「瑛透くん」と呼ぶと、四階屋上で「淳ちゃん」と応えてくれた。一歳上だけど、なぜか、とても気の合う友達だ。



↑、↓瑛透くと。

去年の夏、静岡の山の家と一緒に行った時のこと。深く流れる速い川に、瑛透くんはズンズン入って行って、岩に登っていった。僕も真似して流れていって、岩をつかもうとしたけど、「あゝれ、お代官様」と流された。何度もやって、足場を発見♪その頃、瑛透くんは五回位ジャンプしてたし、五回目はバク転宙返りしてた。

僕はまだ苦戦してたが、瑛透くんに励まされて、とうとう登った！**「ただ僕は度胸がないから、「ちょっとだけよ」スタイルで落ちた。**

僕は元気が無い時や自信がない時、瑛透くんに会いたくなる：力が湧いてくるから☆

★つり橋と玉川★



次のページは、「ドクター白鳥の頭痛相談室 その三」

ドクター白鳥も遊んだ「つり橋」と玉川。

「ちょっとだけよ」スタイルで落ちた僕。

ドクター白鳥の頭痛相談室

(その3)

悪魔の誘惑 「MOH」をご存知ですか？

MOH。

あなたが頭痛の経験者なら、ぜひ、知っておきたい言葉です。



秘密 ■「○ファリン」が山積みで売られている

○ファリンなどの鎮痛薬が、ドラッグストアでまとめて安売されているのをご覧になったこと、ありませんか？何気なく通りすぎれば気が付かない風景。専門医から見ると、「あく〜これこれ、頭痛薬をまとめ買いして毎日飲んでいるんだな。」とわかります。

■「慢性連日性頭痛」とは？

三択問題です。

MOHの話に入る前に、まずはあなたに質問。頭痛の患者さんは、どんな症状を訴えて来院されることが多いでしょうか？



①「いつもの頭痛が、いつものようにあるんです。」

②「いつもの頭痛とは、痛む場所（痛み方）が違うので、」

③「いつもなら、たまに頭痛がするだけなのに、ここ十日ほど、毎日頭痛が続いているんです。」

選びましたか？

①と答えたあなた。まだまだ人の心理と行動がわかっていません。②、③は、どちらも多いのですが、一番多いのは③。「慢性連日性頭痛」とは、「一日四時間以上の頭痛が月に十五日以上、三ヶ月続く」状態と定義されています。実際には、三ヶ月経つ前に来院されるにしろ、長く続く頭痛に悩んで受診する方が多いのです。

■連日性頭痛の原因は？

その「連日性頭痛」の原因が、MOH (Medication Overuse Headache=薬物乱用頭痛)という場合があります。鈴木さん(三十七歳女性)は、最近、毎日頭痛がするので来院。「朝から痛いんです」と浮かない表情。この連日性頭痛の原因は、全部はわかっていません。

しかし、中でもMOHならば、とてもわかりやすい特徴があり、しかもよく見

かけます。例えば「一月に十五日以上も頭痛、かつ十日以上鎮痛薬を使用」という場合には疑ってください。片頭痛が「肩や首がこつてから始まる」のに対し、MOHは「起床時から痛い」というのも特徴。

MOHは特に市販薬の服用でおこりやすく、市販薬で良く使われる成分のカフェインと関係しているという説があります。「頭痛を治そうとして、頭痛薬を使っているうちに、その副作用でどんどん頭痛が増えてしまった、。」どこかで聞いたことがあるような話ですね。「頭が痛くなるとなにもできなくなっちゃうから、それが怖くて頭痛薬がどんどん増えてしまった。そのうち毎日朝から頭痛がするようになって、。」という方もいます。

MOHは難治ですが、七十%は適切な治療で治ります。ただ、そうなる前に守ってほしい「三つの習慣」があります。

(来月「頭痛で病院に行く前にしてほしい三つの習慣」に続く。内容の一部は、中日ショッパーで連載されています。)

頭痛・めまい・物忘れ・「ねたきり」予防

脳検査・治療センター

白鳥内科医院

検索

☎427-0007 まで。