

第 17 回市民公開講座

平成 21 年 9 月 25 日(金)午後 2 時 30 分
市立貝塚病院 7 階講義室

「ふるえのあれこれ～パーキンソン病を中心に～」

当院神経内科部長 森田 勇二

▽ふるえとは

私は神経内科医として長らく医療に従事してきました。神経内科はここ二十五年ほど前から普及してきた診療科目でして、中枢神経や末梢神経のほか気質的な疾患を対象に診察しています。具体的には、脳卒中、頭痛、痙攣、歩行障害などを対象にしています。ふるえは、人間にとって少なからずあります。かつては痛風と言われたこともあります。現代ではパーキンソン病とかも対象になります。

ふるえは、医学用語では振戦といいます。戦慄を抱くという言葉があるように、恐怖を連想させる言葉です。しかし、私はふるえとは戦うものではなく、仲良く付き合うものだと考えています。

ふるえは、医学的には不随意筋による反射的な運動で、コーヒーカップを持つ手が震えたり、立つときに足が震えたり、いろいろなタイプがあります。

ふるえの症状については、基本的に本態性振戦パーキンソン病が考えられます。高齢者の数%はふるえの症状を持っています。このほか、生理的なふるえ、緊張によるふるえ、これは面接試験などのときに手が震えたりするもの、疲労によるふるえ、これは長距離を歩いたり重い荷物を運んだりしたときの足のふるえなどです。発熱する前には悪寒といって、これから熱が出ますというふるえがありますし、寒さで体温が下がるときにもふるえが出ます。

このほか、小脳の疾患で脳血管障害が起こった場合のもの、薬物、アルコールによるものなど様々です。

難病として知られているのには、甲状腺機能亢進症、いわゆるバセドーがあります。他には書痙といい、字を書くときふるえるという特別なふるえもあります。

このように、ふるえは症状とその原因に即して治療が必要です。

▽ケースに応じて

まずケース 1 です。

本態性振戦とは、物を持って人に手渡すときに手がふるえる、人と喫茶店に行ってコーヒーを飲んでいると手がふるえて飲み物をこぼしたりするので、ついつい人と会うのが億劫になる、あるいは引っこ込み思案になってしまうというのが典型的な症状です。特徴は、何か動作をするとふるえるという点にあります。逆にじっとしているときは、あまりふるえが起こらないのです。また頭がふるえる場合は、嫌々をするようなふるえ方が多いです。また多くの人の前で話すときに声が震えたり、タレントが体をふるわせて嫌々をしているように見えることがありますが、これが本態性振戦です。

これは中高年になると多く見られる症状で、怖くはありません。

次にケース 2 の場合。

何もしないのに手足がふるえ、指先で何かを丸めているように見える、字を書くと、だんだん字が小さくなっていくというケースです。この場合、動きがだんだん鈍くなり、顔の表情が険しくなったと言われたそうです。

この場合は、パーキンソン病の疑いがあります。パーキンソン病の場合は、じっとしているときにふるえが起こる場合が多いです。また電車に乗っていて、じっと前を見つめてまばたき一つしない人というのもパーキンソン病の人が多いです。字がだんだん小さくなるという症状も見られます。

ケース3は、仕事で字を書くと筋肉が痙攣してくるというのです。痙攣によって字を書けなくなってしまう。これはコップを持つとふるえて水がこぼれるケースとよく似ていますが、実は書痙という別のタイプのふるえです。上肢全体の筋肉がこわばることによって起こります。

ほかに指先が小刻みにふるえたり、汗をかきやすかったり、動悸や鼓動が早くなったり、熟睡できなかったり、イライラして顔の表情が険しくなったりすることがあります。

これらの症状のある方は、専門医の治療を受けるとよくなる場合が多いです。ですから、心配はいりません。ふるえで困るのは、周囲におせっかいな人がいて、ふるえを指摘するのですね。それが結構言われた人はグサツときて、人前に出るのが嫌になる、あるいは人の目が気になるようになってしまいます。理髪師の人では、剃刀を使っている時ふるえているのをお客さんに見られてしまい、それが気になってしまい症状がひどくなり、うまく仕事ができないというケースもありました。

ふるえは本来、治療すれば治ります。薬を服用していただければ治りますし、安定剤の服用という方法もあります。一人で悩むことの方が危険です。

▽チェック項目

いくつかの症状の応じてチェックしてみましょう。

①字を書く時②食事する時③着替える時④人前で話す時⑤頭がふるえる⑥じっとしていると手がふるえる⑦歩行困難の七つのケースのうち、①から④は本態性振戦です。⑤が両方にまたがるケースで、⑥と⑦がパーキンソン病の症状です。

このほか、アルコール中毒によるふるえがあります。この場合、飲酒すると楽になるという特徴があります。ここまでの話を総合しますと、本態性振戦は中年以上の人に多いのですが、若い人にも出ます。パーキンソン病ですとふるえに加えて動作も鈍くなるという症状が出ます。

▽パーキンソン病

パーキンソン病は、脳内のドーパミンの不足によってふるえや体の動作が鈍くなる難病です。ドーパミンが正常値の20%以下になると発症します。病状は徐々に進行し、千人に一人が発症しています。症状としては、安静時のふるえや動作が鈍くなります。ふるえは4～6ヘルツぐらいです。また前傾姿勢になり、顔がまばたきもしない、いわゆる能面顔になります。動作が鈍くなるとともに、歩幅が小さくなり、歩くと加速がついてタタタという歩き方になり、下り坂では勢いがついて転倒したり衝突するなどの事故の心配があります。また姿勢反射障害といって、バランスをとりにくくなったりします。前傾姿勢になるのはこのためで、その姿勢が最もバランスをとりやすいからです。

アンケート集計表 (第17回 市民公開講座)

「ふるえのあれこれ」

講師 当院神経内科部長 森田 勇二

平成 21 年 9 月 25 日 午後 2 時 30 分～

当院 7 階講義室

講座受講者 71 人

アンケート回収 52 件

回収率 73.2%

1. 本日、市民公開講座に来て良かったと思われましたか？

	来て良かった	来なければ良かった	わからない	無回答
件数	52	0	0	0
割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%

2. 「ふるえを恐れるな」「偏見や劣等感を持つ必要がない」ということが理解できましたか？

	できた	できない	わからない	無回答
件数	47	0	3	2
割合	90.4%	0.0%	5.8%	3.8%

3. 本日のお話で一番印象に残ったことは何ですか？

- ・引きこもりなく生活をしないでほしいと思います。
- ・パーキンソン病振戦には、いろいろあるが、薬が良いのがあるので心配する事はないという事。外に出て体を動かす事が大切という事。
- ・パーキンソン病について、ぜんぜん無知でしたので大変よく理解できました。
- ・病的振戦とそうでない振戦の区別が少し理解できた。
- ・良い薬もあるとの事で不安が少しやわらぎました。
- ・専門医に相談しつつ、自分の体と仲良く付き合っていくことが大事ということ。(外 37 件)

4. 今後、市民公開講座でどのようなお話を聞きたいですか？ (複数回答可)

高血圧・不整脈・狭心症・心筋梗塞など	28	子宮がん・卵巣がん・不妊治療など	3
腰痛・関節痛・リウマチなど	22	乳がん	2
白内障・緑内障・ドライアイなど	15	小児ぜんそく・インフルエンザなど	2
頻尿・前立腺がん・尿路結石など	15	そううつ病	2
糖尿病・甲状腺疾患など	12	禁煙	1
消化器・肝臓(内科・外科)	8	呼吸器(肺がん)	1

5. 今後、市立貝塚病院に期待することは何ですか？

- ・予約時間になるべく受診できるようにしてほしい。待っても 1 時間以内で。
- ・市立病院が貝塚にあることが安心できるので今後もいろいろとよろしくお願ひしたい。
- ・市民公開講座を度々開いてほしい。本日は良い勉強になりました。
- ・慣れ親しみのある病院です。存続して下さい。専門科の充実。神経内科を受診できるようになったのがうれしいです。
- ・今回初めて参加させて頂きましたが、たくさんの方の出席にびっくりしました。今後もためになる講座をお願いします。(外 18 件)

第17回 市民公開講座のようす



撮影 2009年9月25日(木) 場所 市立貝塚病院 7階講義室

3. 本日のお話で一番印象に残ったことは何ですか？（43件）

- ・パーキンソン病の病状は、まったく同じでよくわかりましたが、薬の治療だけで良いのか心配です。
- ・字が大きくなったり小さくなる。
- ・引きこもりなく生活をしないでほしいと思います。
- ・パーキンソン病振戦には、いろいろあるが、薬が良いのがあるので心配する事はないという事。外に出て体を動かす事が大切という事。
- ・パーキンソン病について、ぜんぜん無知でしたので大変よく理解できました。
- ・病気と付き合う 少し心休まる。
- ・初めに診察でパーキンソン病であると告げられた時は驚きましたが、今日、お話を聞き先に不安がありました、パーキンソン病と仲良く付き合っていくしかないと思えまして少し楽になりました。
- ・私の「ふるえ」はそれ以外で現在通院しています。脳波の検査の結果、先生いわく、言葉が悪いがテンカンの症状があるとのこと。現在、錠剤寝る前に2錠のんでいます。
- ・治療すれば病状は軽くなる。
- ・病的振戦とそうでない振戦の区別が少し理解できた。
- ・ふるえの種類と違いが明確になりました。
- ・ドパミンの大切さ。
- ・パーキンソン病についての発症要因・症状などがおおむね理解でき良かった。
- ・あまり気にする必要はないと思った。
- ・解りやすい話しでした。
- ・市民公開講座は、はじめてですが聞いて良かったです。
- ・良い薬もあるとの事で不安が少しやわらぎました。
- ・病をおそれず向き合っ前向きに生活していきたいと思います。
- ・本態性振戦の内容。ドパミンの減少により発症。4大運動障害症状。
- ・病気と仲良く付き合っていく。
- ・手足がすごくふるえている時の状態。コップを取る時に時間がかかるような時。
- ・専門医に相談しつつ、自分の体と仲良く付き合っていくことが大事ということ。
- ・パーキンソン病も同様の由で一度受診をしたい。現在、大阪の大学病院に通院し、ふるえでなく指先が固く動きがにぶい状態で3ヶ月目です。
- ・神経内科という診療科を勘違いしていたので今回の講座で理解できました。資料ですが、スライドで説明された物を頂けたら、もっと解りやすく理解できたかもしれません。
- ・書齋について良くわかりました。
- ・人の事に感じる自分にも迫る不安である。まだ、ふるえはないがその他の件は多くあります。
- ・症状がウィルソン病と似ているところがあると思いました。(たおれる)(ふるえて字が小さくなる)
- ・あまり気にしすぎない事も大切である。
- ・今回はパーキンソン病でしたが・・・。「なかよく、付き合う」ことが大事。いい事ですね。
- ・本態性振戦、何年か前の新聞の記事と同じ話が聞けて安心しました。私は15～16年前からです
- ・医者にパーキンソン病といわれて、本人はわかっているのか？
- ・やさしく、ゆっくりと何度も繰り返してお話していただいて、よかったです。
- ・やさしい口調で親しみの答え。
- ・分かりやすく説明して頂きました。
- ・本態性とパーキンソン病があるということがよくわかりました。ふるえ(振戦)、固縮、姿勢反射障害、よくわかりました。もし症状がでたら適切な治療を受けようと思いました。
- ・ふるえに対する不安がなくなった。
- ・恐れずに先生に診てもらったら良いと云う事で安心した。

- ・ふるえ（振戦） ぜんそくのお薬も影響が大きい事も思いました。
- ・よくわかりました。日常生活に注意できました。ありがとうございます。
- ・恐れることはないということ。
- ・パーキンソン病に対する理解のよすがとしたいと思います。
- ・専門医に気軽に相談するのが早道だと思った。
- ・病気と仲良く付き合う。

5. 今後、市立貝塚病院に期待することは何ですか？（23件）

- ・予約時間になるべく受診できるようにしてほしい。待っても1時間以内で
- ・甲状腺科がなくなったので困っています。
- ・市民のための市民病院、一層の充実を願います。このような公開講座を通じて一層病気に対する関心をもって自分の身体のしくみとか、いろいろなことに理解を深めたい。心身とも大切に過ごしていきたいと思います。ありがとうございます。
- ・市民公開講座をもっと増やしてほしい。
- ・市民公開講座を広くお教え下さい。新しい医療についてくわしくお教え下さい。各診療科を広げて下さい。
- ・今後とも、今迄同様に続けてほしいと思います。
- ・市立病院が貝塚にあることが安心できるので今後もいろいろとよろしくお願ひしたい。
- ・医者増加希望。
- ・市民公開講座を度々開いてほしい。本日は良い勉強になりました。
- ・今後、機会のある毎に市民公開講座を開いて欲しい。
- ・儲かって欲しいです。外来、入院者もファンが多く、只々、儲かって欲しい一言です。病院祭楽しみ…
- ・いつも受診の時、予約していても1時間半はかかります。もう少し早くしてほしいです。
- ・昔の病院から見たら設備は最高。耳鼻咽喉科に常勤をおいてほしい。
- ・70歳（創立）おめでとうございます。となり町からでもいいですか？
- ・母と参加させていただきました。森田先生のお話は、解りやすかったです。ありがとうございます。
- ・慣れ親しみのある病院です。存続して下さい。専門科の充実。神経内科を受診できるようになったのがうれしいです。
- ・救急病院にしてほしい。
- ・呼吸器科があるとうれしく思います。動けるうちにしっかり体を動かし。今日のお話に感謝いたします。
- ・今後ともこの様な講座をお聞きしたいと思います。病院に対して安心して通える科を拡げてほしいと思います。
- ・今回初めて参加させて頂きましたが、たくさんの方の出席にびっくりしました。今後もためになる講座をお願いします。
- ・担当医が異動せず、そのまま治療の相談にのって欲しいです。
- ・むずむず足（足の裏が小石を踏んでいるような感じがするので）。
- ・全科ができて、遠くに行かずに受診できること。