



健康ガイド

教えて！医学

すこやか生活習慣



パーキンソン病

川口市立医療センター
脳神経内科

しお た ひろ し
塩田 宏嗣

ロンドンの外科医ジェームズ・パーキンソン氏は、1817年に「振戦麻痺に関する論文」という本を出版しました。この本で紹介された病気は、その後彼の名前にちなんで「パーキンソン病」と呼ばれるようになりました。

パーキンソン病の主な症状は、手足の震え、体のこわばり、動作が遅くなるなどで、これらは「運動症状」と呼ばれます。こうした症状を抑える治療薬はありますが、進行すると治療薬の効く時間が短くなったり、自分の意志とは関係なく体が動いたりするなど、「運動合併症」が出現します。さらに病状が進むと、転倒しやすくなるほか、幻覚や認知機能の低下などの症状が出ることもあります。一方で、運動症状に先行して便秘や睡眠障害などの「非運動症状」が現れることもあります。パーキンソン病の国内の患者数は約20万人と推定されており、特に70歳以上の高齢者で増加傾向にあります。

パーキンソン病の病態は、脳内の神経伝達物質であるドパミンが減少することにより発症するため、これを補うL-Dパという薬が治療薬として確立しています。さらに近年では新しい薬剤の開発に加え、iPS細胞を用いた治療法も研究され、今後の発展が期待される分野です。

個人差はあるものの、症状は進行性であり、病気と長く付き合う姿勢が大切です。適度な運動や便秘の改善、質の良い睡眠など生活習慣の見直しも治療薬と同じくらい重要になりますので、不安や疑問があれば、かかりつけ医や担当医師にご相談ください。

余談ですが、冒頭のジェームズ・パーキンソン氏の初版本は稀覯本として知られ、現存するのは世界でわずか8冊といわれています。昨年10月に開催されたオークションでは約2,100万円で落札されたそうです。

もしジェームズ・パーキンソン氏がこの話を聞いたら、どのような感想を述べるでしょうか。

生活習慣と血圧

本市では、血圧が高い人の割合が、男女共に全国平均を上回っています（KDBシステム令和6年度対象者）。また、過去の健康診断結果から血圧が160mmHg以上の未治療者がおよそ3人に1人といわれており、高血圧は本市の健康課題の一つとなっています。高血圧の状態が続くと、血管が硬くなる動脈硬化が起これ、脳卒中や心筋梗塞、心不全、腎臓病など、命に関わる病気につながる可能性があります。



～生活習慣を見直そう～

●減塩

日本人の食事は塩分が多くなりがちです。みそ汁や漬物、加工食品などには多くの塩分が含まれているため、塩分の多い調味料をかけ過ぎないこと、だしや香辛料を活用して薄味に慣れることなど、減塩を心がけましょう。食塩摂取量の目標は1日6g（小さじ1杯程度）未満です。また、野菜や果物に含まれるカリウムは余分なナトリウム（塩分）の排出を助けるため、主食・主菜・副菜をそろえ、野菜を毎食取り入れましょう。ただし、腎臓病などでカリウム制限が必要な場合は医師の指示に従ってください。

●適度な運動

適度な運動は血圧を下げる効果があります。ウォーキングや自転車などの有酸素運動を週に数回取り入れ、体を動かす習慣を身に付けましょう。階段を使う、1駅分歩くなど、日常生活の中で無理なく始めることが大切です。

●禁煙と節酒

喫煙は血管を傷つけ、動脈硬化を進行させるため、さまざまな病気のリスクを高めます。また、過度な飲酒も血圧上昇につながります。飲酒量は日本酒換算で1日1合（女性はその半分程度）以内を目安にし、休肝日を設けるなど適量を守ることが重要です。

●十分な睡眠とストレス管理

睡眠不足や慢性的なストレスは、自律神経の乱れから血圧上昇の原因になります。趣味や運動、家族や友人との交流など、自分に合った方法で心身をリフレッシュする時間を持ちましょう。

高血圧は、日々の適切な生活習慣の積み重ねによって予防や改善が期待できます。健康診断や家庭での血圧測定などを活用し、血圧を適切に管理することが大切です。将来にわたって健康に生活できるように、できることから少しずつ生活習慣を見直していきましょう。

問 地域保健センター ☎048-256-1120 FAX 048-256-2023

川口市の 官民連携地域情報ウェブサイト



FM Kawaguchiとは

行政情報だけでなく、地域やお店の情報など、さまざまな川口の情報が集まる川口市公式の地域情報ウェブサイトです。

イベント情報もチェック



きゃぼらんゲッツ

広報課(第一本庁舎6階)で好評発売中♪



ワンポイント 手話講座

今月は「お盆」と「スイカ」を紹介します。

お盆

左手の手のひらを右に向け、その横で右手の人さし指を2回下ろす。お坊さんが木魚をたたく様子を表す。



スイカ

指を軽く曲げた両手を上に向け、口元で左右に動かす。両手でスイカを持って食べる様子を表す。



問 障害福祉課 ☎048-259-7926 FAX 048-259-7943

川口市 広報課 職員による
ちょっとくだけた!? 市政情報番組
85.6 MHz City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日・平日の10分間…10:00、13:50、17:50、20:00

ぜひご利用ください
暮らしに役立つ情報が満載
きらり川口情報メール

