



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主催：川崎幸クリニック

発行：2021年10月1日

# パーキンソン病は怖くないって本当!?

(監修)川崎幸クリニック 神経内科医師 武井直樹

パーキンソン病の患者さんは高齢化に伴い増加傾向にあり、現在日本では15万人以上とされています。50~60歳代で発症し、70歳以上では100人に1人くらいと多くみられます。



## 「パーキンソン病」とはどのような病気？ 01

脳の中心部、脳幹部にある中脳の『黒質(こくしつ)』という部分の神経細胞が変性する病気です。黒質で作られる神経伝達物質の『ドパミン』が減少し、神経の伝達に障害が生じ、手足の動きが悪くなったり、振るえたりする症状があらわれます。

ですが、なぜ黒質の神経細胞が減少してしまうのか、まだ原因は分かっていません。



## 「パーキンソン病」の症状ってなに？ 02

パーキンソン病の症状は「運動症状」と「非運動症状」の2つに分けられます。

### 運動症状

- 安静時に手や足などが振るえる(振戦)
- 筋肉がこわばり、体がスムーズに動かなくなる(筋固縮)
- 動作の開始が遅く、動きがゆっくりで小さくなる(無動)
- 体のバランスが取りにくく、転倒しやすくなる(姿勢反射障害) など

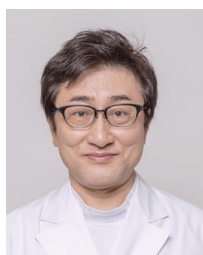


### 非運動症状

- 便秘、排尿障害、立ちくらみなどの自律神経症状
- うつ状態、不安などの精神症状
- 入眠障害、むずむず脚症候群、レム睡眠行動異常症などの睡眠障害
- 嗅覚障害、筋肉痛などの感覚障害
- 注意力低下、意欲低下などの認知障害 など



## 「パーキンソン病」の治療って？ 03



パーキンソン病の治療は大きく4つあります。①薬物療法、②手術療法、③遺伝子治療や再生治療、④リハビリテーションです。

パーキンソン病は、1人1人にあった治療があります。パーキンソン病を受け入れ、適切な治療を行いながら、前向きな気持ちでいることで、天寿を全う出来る病気です。パーキンソン病を恐れず、何か気になる症状がある場合には早めに医療機関を受診しましょう。



動画ではさらに詳しく解説！ QRコードから『みんなの健康塾ちゃんねる』へアクセスしてね！

# 秋に美味しい食材で 骨カアツプレシピ

## 秋刀魚の炊き込みごはん

秋刀魚のカルシウム + きのこのビタミンD で吸収率アップ！  
ビタミンDは骨へのカルシウム沈着を促進するため、  
カルシウムと一緒に摂るのがポイントです！

**材料** <炊きあがり2合、5~6人分>

秋刀魚（中サイズ）：2尾、白米：2合、油：大さじ1、だし汁：360ml、椎茸：20g、舞茸：20g、  
しめじ：20g、生姜：20g、青ネギ：少々、紅生姜：少々

【A】酒：大さじ2、醤油：小さじ4、みりん：小さじ1

※秋刀魚は、かば焼き缶詰（2缶200g）で代用できます。その場合、調味料【A】は除きましょう。

### 作り方

- ① 米をとぎ、だし汁に20~30分浸水させる
- ② 秋刀魚は内臓と頭をとり、炊飯器に入る大きさに骨ごとぶつ切りにする
- ③ フライパンを熱し、油をひいて、秋刀魚の両面に焼き色をつける
- ④ 舞茸・しめじは食べやすい大きさに切り、椎茸は薄切り、生姜は粗目のみじん切りにする
- ⑤ ①にAと④を加えて軽く混ぜ、一番上に③をのせて炊く
- ⑥ 炊き上がったら秋刀魚を皿に取り、骨を取り除く
- ⑦ 炊飯器に⑥の秋刀魚を戻し、紅生姜・小口切りにした青ネギを加え軽く混ぜる

(1人分) エネルギー：362.2kcal たんぱく質：13.9g 脂質：12.7g  
糖質：48.6g 食物繊維：0.9g 塩分：0.8g カルシウム：22.6mg

【監修】さいわい鶴見病院 管理栄養士  
山本 良



**ポケット版は郵便でお届けします！**

ポケット版のお申込み  
☎ 044-542-7007 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

LINE・インスタもフォローしてね！

