

改訂 3 版を出すにあたって

『やさしいパーキンソン病の自己管理』は初版発行から 8 年、改訂版発行からは 5 年が経過しました。今も多くの患者さん、ご家族、医療関係者の方々にわかりやすいとご好評いただいていることをとてもうれしく思っています。

この 5 年間にも新しい治療薬や検査法が使用可能となりました。リハビリテーションの重要性への認識も目を見張るほど改善し、治療効果も大きく改善してきています。一方で、お薬がきちんと飲めていなかったり、運動不足のために実力が出せていなかったり、不安・うつのために症状が悪く見えてしまう方がまだまだいらっしゃることも、日々の診療のなかで実感しています。

当院（国立精神・神経医療研究センター病院）でパーキンソン病診療に係るスタッフも少しずつ変わっていますが、様々な職種のメンバー（神経内科医、リハビリテーション科医、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、脳外科医、精神科医、看護師、薬剤師、ソーシャルワーカーなど）がそれぞれのプロとしての技を磨き、もっと症状を良くしたい、患者さんやご家族がもっと楽しく過ごせるようにしたいなどの気持ちは代々受け継がれ、それらを結集して本書ができあがりしました。診療のなかで患者さんやご家族への心理的サポートの重要性を強く感じていたので、本書では心理療法の項目を新設して認知行動療法の専門家に書いていただきました。

初版から変わらない、変えたくないところもありますし、世の中の進歩に合わせて少しずつ変えてきたところもあります。本書もこれまで同様、あるいはこれまで以上に、読者の皆さまがパーキンソン病と上手にお付き合いするための良き伴侶になることを祈っております。

2017 年 2 月

国立精神・神経医療研究センター 病院長
パーキンソン病・運動障害疾患センター センター長
村田 美穂

改訂版を出すにあたって（改訂版の序）

『やさしいパーキンソン病の自己管理』が初めて出版されたのは2009年6月です。私たちのチームでこのような本を出すのは初めてでしたが、いつもパーキンソン病患者さんに関わっている様々な職種のメンバー（神経内科医、リハビリテーション医、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、脳外科医、精神科医、看護師、ソーシャルワーカーなど）の日ごろの思いを結集して、この本の初版を作りました。幸い、患者さんや医療関係の方々から大変わかりやすいとご好評をいただきました。

それから、早3年が経ちました。この3年の間にも新しい薬が開発されてきましたし、新たなリハビリテーションの方法も確立しました。また、新しい薬剤や検査薬が2012～2013年にかけて4つ使用可能になる見込みです。パーキンソン病治療に対する考え方という点でも、薬を使ってできるだけ早く正常に近い状態にすることが大切という考え方が定着しました。それに伴い、薬とともに日々のリハビリテーションが今まで考えていた以上に重要であることもわかってきました。そのような状況を考慮してこの改訂版では、リハビリテーションの重要性を改めて強調した点、薬の飲み方については今回新たに薬剤師に書いてもらった点が、大きな変更点です。

この本の初版を書いたメンバーが中心になり、2010年より国立精神・神経医療研究センターの中に病院と研究所を横断した組織であるパーキンソン病・運動障害疾患センター（Parkinson disease & Movement Disorders Center：PMDセンター）が設立されました。このセンターは、様々な職種のメンバーがそれぞれの専門性を生かし、患者さんやご家族の症状や生活が少しでもよくなるように、少しでもhappyに過ごせるようにと力を合わせるために存在するチームです。このチームの重要な仕事のひとつとして、今回この改訂版を出版することができたことをとても嬉しく思っています。

パーキンソン病の治療・病態研究は日進月歩ですし、実験室での難しい研究だけでなく、患者さんやご家族からヒントをいただき、新しい治療法が開発されることもあります。読者の皆様も是非このチームの一員として、一緒にパーキンソン病に立ち向かいましょう。

2012年4月

国立精神・神経医療研究センター病院 特命副院長 / 神経内科診療部長
パーキンソン病・運動障害疾患センター センター長
村田 美穂

はじめに（初版の序）

パーキンソン病は、脳内のドーパミン作動性神経細胞が変性し、ふるえや体の動きがゆっくりになるなどの症状が出る病気です。決して珍しい病気ではなく、人口10万人に150人、つまり現在の日本には約15万人の患者さんがおられます。加齢とともに有病率が増加し、70歳以上では100人に1人くらいの頻度で、150歳まで生きていたら全員パーキンソン病になるだろうといわれるほどです。

パーキンソン病の本態が、「ドーパミン」という神経の信号を伝える物質（神経伝達物質）の不足であることが1960年に明らかになって以来、さまざまな薬が開発され、特にこの20年間の治療の進歩には目覚ましいものがあります。しかしこの事実は、患者さんやご家族のみならず医療関係者にも十分に伝わっておらず、“パーキンソン病”というと、恐ろしい難病だと思い込んでしまう方がまだまだ多いようです。誤った知識や思い込みにより、“もうよくなるまい”と決め付けたり、副作用を心配するあまり必要な薬をきちんと服用していなかったり、“ドーパミンを使いすぎてはいけない”と、じっとして動かないためにかえって症状が悪くみえてしまったりしている方も少なくありません。

私たちの病院（国立精神・神経センター病院）では、現在1,000人近くのパーキンソン病やその関連疾患の患者さんの診療に当たっていますが、きちんと治療をして患者さんにも前向きに生活していただくと、パーキンソン病はこんなによくなるものなのだとことを日々実感しています。適切な薬物療法と運動（リハビリテーション）が治療の両輪で、神経内科医とリハビリテーション科医、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士がこれを支えています。さらにさまざまな問題点に対し、脳外科医や精神科医、看護師、ソーシャルワーカーなどが皆様を支えるためにいます。各分野のエキスパートがそれぞれの立場で患者さんに関わりながら、“こうしたらもっと患者さんの症状がよくなるのでは”、“こうしたらもっと患者さんが楽しく、楽に過ごせるのでは”と、日々思っているそんな気持ちを皆様に伝えたくて、この本を作りました。

この本が読者の皆様にとって、パーキンソン病について正しく理解し、前向きに過ごしていただくための一助となることを祈っています。

2009年5月

村田 美穂