



いきいき！ニュースレター 11月号

「座る」ことの重要性

私は、普段寝たきりの患者さんでも、座れる体力があれば、マッサージ中になるべく座位をしてもらうよう心掛けています。

寝たきりから座位になることで、本来の重力の感覚を呼び戻し、良い影響を全身に与えます。いろいろな良い点がありますが、その中でも3つの利点を挙げたいと思います。

■その1・・・嚥下

当院では飲み込みが難しい患者さんが多いので、嚥下に関しては色々と施術に工夫しています。そのうちの1つが「座ってもらい、できるだけ自力でバランスを取ってもらう」です。

寝たきりだと、首の筋肉(胸鎖乳突筋:きょうさにゆうとつきん)が使われず硬くなってしまいます。胸鎖乳突筋は、頸部の支持とそしゃく嚥下の重要な筋です。

硬くなると嚥下障害の原因となることもあります。

座ってバランスを保つ事で、重い頭を支えながらバランスをとり、胸鎖乳突筋を鍛えることができます。

また座ることで、腹筋・背筋を使い、正しい位置に戻った内臓が動きだします。すると食欲を感じ唾液がでてきて、嚥下しやすくなる効果もあります。

■その2・・・排せつ

座ると、血液が骨盤や足に多く流れるようになります。

骨盤周りには副交感神経が多くあり、血液が増えることで自律神経が刺激されます。

排せつは副交感神経によって促されるので、自力で排せつがしやすくなります。

また、寝ている時の内臓は、重力の掛かり具合の違いから、座位や立位とは違った場所に移動しています。体内で形が伸びて広がり、肺の方まで圧迫してしまうそうです。

座ることで、内臓が正常位置に戻るので、消化や排せつがスムーズになります。

■その3・・・覚醒

認知症で寝たきりの女性患者さんは、普段目をつむってあまり話をしませんが、座位になると目を開けて話をしてくれます。

この間も、座位で目をあけるなり、部屋にあったご自身の若い頃の写真を見て、「あら、この人きれいね」。

「ご自身ですよ」と答えると、「まあ、私なの?!」と仰っていました。

座位になると、思いがけない話をしてくださいます。

表情も豊かになり、まさに覚醒した感があります。

背もたれなしに座る姿勢を保つのは、全身の運動になります。

全身によい効果を及ぼしますが、普段寝たきりの方を座位にするには、倒れないように細心の心配りが必要です。



倒れにくくするために、マッサージで行っている方法がありますので、ご紹介したいと思います。

座位を取る前に、太ももの裏を、おしりから膝にかけてよくほぐします。太ももの裏が硬いと、後ろにひっぱられて倒れやすくなるので、ここをマッサージすると座った時に安定します。

さするだけでも効果がありますので、座位にしたい、という時は試してみてくださいはいかがでしょうか？

2017年4月、第2回パーキンソン病コンgresが開催！

第2回パーキンソン病コンgres(JPC)が、来年4月15日(土)、26日(日)に東京で開催されます。

JPCとは、患者・家族・専門医・研究者・医療関係者などパーキンソン病に関わる人々が一堂に会し、情報交換や体験発表を通じて問題を共有し、パーキンソン病についての理解を深め、患者のQOLの向上を目指す集まりです。

今大会のテーマは、「“狭い道”をどう歩く？ ～パーキンソン病患者の歩く“道”～」

医学研究の進歩、医薬品の開発、医療現場の新しい体制、治療法の追求、コメディカルの協力、患者を取り巻く周囲の協力と理解、それに患者自身の病気に取り組む意欲。

これらを総合して狭い“道”をすこしでもうまく、満足のいくように歩く方法を探していきたいという思いが込められたテーマです。

大会の成功を祈りつつ、自分でも大会テーマを噛みしめて日々の施術を行っていきたくと思います。

ドーパミンが減ることで・・・

NHKの番組「ドクターG」は、研修医が患者さんの症状を見ながら、病名を診断するという番組です。先日、パーキンソン病が答えになる症例があり、とても興味深かったのでご紹介したいと思います。

患者さんの腰の痛みは3年くらい前から始まり、重い痛みで最近はどんどん痛みが増している。

近所の病院で「圧迫骨折」と言われ、足腰が弱らない様よく歩いてくださいと言われていた。

痛みが強くなるのは立ったり座ったりする時で、腰以外にも手や足もつらい。

この訴えに、番組の研修が見立てたのは、骨粗鬆症による骨折、多発性骨髄腫、リウマチ性多発筋痛症、内臓の病変、関節の病気、身体表現性障害の疼痛性障害、重症筋無力症などが挙げられました。

そして、最後にパーキンソン病が検討されました。

7年前から嗅覚障害がでていること、歩行時に手が震える安静時振戦(あんせいじしんせん)がでていることなどから、パーキンソン病が最終診断となりました。

パーキンソン病で減ってしまう「ドーパミン」は快楽物質で、痛みを和らげる効果があります。

ドーパミンの出が悪くなって、痛みの閾値が下がったために、腰の痛みをより強く感じてしまったようです。

実際に患者さんにも

私の患者さんでも、このドクターGと同じ経験をされた方がいらっしゃいます。

急に腰の痛みで襲われるものの、1、2週間で痛みが引く、という症状を以前から繰り返していました。

病院に行っても、腰には異常がない、とのことで湿布薬をもらう程度だったそうです。

頻度は1年に1度程度だったそうですが、5回程経験し、痛みがある時は生活に支障が出る為、不安をずっと抱えていたとのことでした。

その後、他の症状からパーキンソン病の診断がつかれました。おそらく腰の痛みは、気づかぬうちに抱えていた病の状態によって、痛みの閾値が下がった時に表れていたのでしょう。

主の病を知ってからは、うまくパーキンソン病と付き合う事を一番の目標として、付随する痛みなどの症状をマッサージなどで取り除く治療ができるようになりました。

パーキンソン病で痛みを訴える方は多く、痛みのコントロールが生活の質の改善となっています。

大会テーマの「“狭い道”をどう歩く？ ～パーキンソン病患者の歩く“道”～」にも繋がると感じています。

★三ツ星治療院です★ お気軽にご相談ください。メールでのご連絡も大歓迎です。

TEL : 070-5020-6164 メール : m3204@y-mobile.ne.jp