



いきいき！ニュースレター 11月号

腰、膝の痛い患者さんの「ふくらはぎ」

腰や膝が痛い、という患者さんの歩行は、身体がくの字のような前かがみの状態になり、腰をかがんで、膝を曲げたまま歩いていることが多いです。

普通の歩き方であれば、ふくらはぎは足首と連動して使われますが、痛みのある場合の歩行

は、すり足で歩くため、ふくらはぎをほとんど使っていません。

表面の腓腹筋と、奥にあるヒラメ筋

ふくらはぎの筋肉は 2 種類あり、表面にあるものを腓腹筋(ひふくきん)、奥にあるものをヒラメ筋といいます。腓腹筋は、継続的に使われている筋肉で、つま先立ちや、立ってバランスを取る時などに使います。ヒラメ筋は、車のブレーキを踏む時など、強い力を発揮する時に使います。

腓腹筋は、立ち仕事など長く立っているときに、より負荷がかかります。膝が曲がっていると使われにくく、使われないことで筋肉が硬く縮みやすくなります。

ヒラメ筋は膝が曲がっていても力を発揮できるので、腓腹筋が使われない分負荷がかかり続け、緊張亢進で疲れやすくなります。

腓腹筋が硬く足首がロックされていた患者さん

腓腹筋が使われず硬くなった方は、比較的多くいらっしゃいます。

昔、仕事などで立って同じ動きや姿勢を取っていた方に多いという印象があります。

80代の腰痛に悩む男性患者さんも、立ち仕事をされていた方です。

腰の痛みから、前かがみに歩く状態が続いており、腓腹筋が使われず硬くなっていました。

そのため、ヒラメ筋も負荷が大きくなっており、その影響がかかとの痛みに現れていました。

膝裏からアキレス腱、かかとを含めてふくらはぎを集中的にマッサージすると、徐々にふくらはぎが柔らかくなりました。

すると、血流がよくなることで下半身全体が緩み、腰の痛みも徐々に軽減されました。

前は手すりを持ちながら前かがみで歩いていましたが、ふくらはぎが緩むことで、膝が伸び、手すり無しで正常に近い立ち姿ができるようになりました。

「立ちやすくなった。すっと立てるようになった」と仰り、ご本人も奥様もとても喜ばれていました。

ふくらはぎが下半身の不具合解決の糸口に

腰や膝などの痛みは、継続することで、他の部位の不調を招きます。

なので、主訴として腰、あるいは膝と仰っていても、いろんな部位を巻き込んで下半身全体の不具合となってしまう場合が多くあります。

そうなると、主訴の部位はさらに悪化してしまい、触る事すらできない状態となっていることもあります。

そんな時には、ふくらはぎを緩めることで解決の糸口になることがあります。

下半身全体に絡まった負のスパイラルを、1つ1つ取り除くため、まずは取り掛かりとして、ふくらはぎを緩めることが有効です。

前述の患者さんのように、立ち方が変わってくれば、生活も変わり、患者さんのモチベーションも上がるので、下半身の要として、ふくらはぎの状態を良くすることは大切だと思っています。

若年性パーキンソン病 オフ会に参加

インターネット上の若年性パーキンソン病の書き込みサイトの、初めてのオフ会が開かれました。担当している患者さんが発起人になっており、そのご縁で、私も参加させていただきました。

今回参加されたのは、女性 7 人、男性 4 人です。
近隣の方だけでなく、神奈川や静岡からも参加されていました。
パーキンソン病の方のご家族、そして私以外の 9 名が、若年性パーキンソン病の方でした。



オフ会の様子

オフ会でははじめ、「若年性パーキンソン病の経験を伝える」、という趣旨がありました。
今回参加された方々は、発症して 10～25 年ですが、若くして発症するため、病歴として長くはないとのこと。
発起人になった担当の患者さんや、その友人の、医師でパーキンソン病の方などは、40 年 50 年前に発症しており、その方々の経験を教えていただくことはとても貴重な機会です。

ただ今回は、初めて会う方もいらっしまったので、自己紹介や雑談等が中心となり、和気あいあいとした場となりました。その中で、不安や悩み等、色々なことを皆さんで語り合いました。

オフ会の話題

長い経験を持つ、担当患者さんや友人の医師からは、薬の効き具合の不安が語られました。
服薬期間が長くなれば、オンオフの効きが悪くなるのが悩みで、今後の自分の課題でもあるとのこと。

新しい治療法の話題もありました。

デュオドーパといい、薬の効果が短時間(ウェアリングオフ)、意図せず身体が動く(ジスキネジア)の方に有効とのことでした。

薬の血中濃度の山と谷をなくし、一定に保つ事ができるよう、胃瘻を造設し体外式のポンプをつないで持続的に投与するそうです。

2 年ほど前に治験で導入された方がいらして、デュオドーパをしてから薬の飲み忘れがなくなり、状態も以前より良いとのこと。少し重い機械を持ち歩くのでその点は不便かな、と仰っていました。

運動では、卓球をされている方が 2 名いらっしまった。

卓球は、足が動かなくても上体を使って行えるので良いとのこと、楽しめてリハビリにもなるので、パーキンソン病の卓球愛好者は最近増えているそうです。

リラックスするには、なにか良い方法はないか、という相談もありました。

症状の軽い初期の時でも、発表の場で言葉が出なくなることがあり、リラックスを意識すればするほど、固まってしまうのが悩みとのこと。

よく言われる「深呼吸でリラックスするとよい」も、呼吸しようと思うと意識してしまうので、難しいそうです。

私は、「マッサージで血流が良くなると、ジスキネジアが余計では？」という質問を受けました。

医師ではないので、はっきりとは言えないのですが、担当患者さんの場合、マッサージで副交感神経が優位になっているときに、ジスキネジアはそれほど出ていません。

話したり興奮した時に出ることがあるので、交感神経によって強まっているように感じています。

先述のリラックス方法も、交感神経が優位になり過ぎている感があるので、マッサージなどで抑えることもできるのではと思いました。

オフ会の感想

話し合いの先に答えがない話題もあるのですが、最後は皆さん清々しい表情をされていました。

不安や悩みなど思っていることを聞いてもらったり、共通の体験を語り合ったりすることは、思った以上に大事なことのような気がします。

★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歓迎です。

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