

BOOK REVIEW

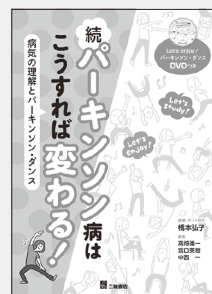
続 パーキンソン病はこうすれば変わる！ —病気の理解とパーキンソン・ダンス (DVD 付き)

本書は7年前に発行された『パーキンソン病はこうすれば変わる—日常生活の工夫とパーキンソンダンスで生活機能を改善』の続編である。本書は多くの方々にご活用いただいているが、さらに今回、パーキンソン病の解説はできるだけわかりやすい表現で記述するようにし、新しいバージョンのダンスも加えられている。執筆者は、パーキンソンダンスの第一人者である森ノ宮医療大学の橋本弘子先生、大阪府立大学の高畑進一先生、広島大学の宮口英樹先生、森ノ宮医療大学の中西 一先生である。

最初は宮口英樹先生による「パーキンソン病について」の記載に始まる。診断基準、疫学、非運動症状、リハなどが要領よく解説されている。診断基準の項目では、British Brain Bankの基準や2018年の日本神経学会の診療ガイドラインも掲載されていて新しい。次は高畑進一先生による日常生活でどのような困難が生じるかの解説であるが、ここで感心するのは、意識せずに行う動作の障害、複数の手順が必要な動作の障害、同時に2つの動作を行うことの障害のように、ある動作を行うとき、それを取り巻く環境がどうなっているかを考慮して書いてあることである。各症状ごとに、表の形でまとめ、それぞれにその解決法も書かれており、どのような症状が家庭で困難になるかが一目瞭然である。例えば家でテレビを見ているとき、喉が渇いて台所へ水を飲みに行く場面を考えてみよう。このとき早くコップを探して水を飲もうと考えていると多くの人はすり足歩行になってしまう。このとき椅子から立ち上がってまず踵からついて歩かなければいけないと、足に対する注意を思い出せば、普通に近く歩くことが可能である。病気になる前は歩くこ

となど気かけなくともちゃんと歩けたのが、パーキンソン病になってしばらくすると、足に注意を払わないとすり足になってしまう。神経内科医が気がつかない面まで広く解説しておられる。

第3部は橋本弘子先生によるダンスのお話である。橋本先生は、パーキンソン病では何が困難になるかを知り尽くし、それをダンスの中で少しずつ可能にしていこうと考えておられる。例えばパーキンソン病にみられる「慣れていた動作が困難になる」「視覚情報の有無や変化が動作に影響する」「身体感覚の弱さが動作に影響する」「心理状態が動作に影響する」ことなどが、実例を通して示され、それらがパーキンソンダンスでどのように改善してゆくかを示しておられる。またパーキンソンダンスでは、それをやって楽しいと感じることが重要と述べておられる。またトイレに入って座るまでが困難である患者さんをよく見るが、これもパーキンソンダンスでどのようにして改善するかを示しておられる。パーキンソンダンスで運動症状が改善するのみならず、認知機能、精神症状にも改善がみられる。本書には、パーキンソンダンスの実際がDVDとして付いているが、それを実践した人々の印象は、「歩くとき足が出やすくなった」「パーキンソンダンスを行った次の日は調子が良い」「トイレで小回りができるようになった」「足が上がりやすくなった」などである。ダンスが絵入りで丁寧に解説されており、ベアダンスの解説もある。あとは中西 一先生による自宅でできるかんたん機能チェックであるが、これも簡潔にまとめられている。本書はすべてのパーキンソン病の患者さん、家族に勧められる本である。



● 橋本弘子=編著

(B5/108頁/2,800
円+税/三輪書店/
2019年)

評者

水野美邦

順天堂大学 名誉教授、
医師