

2016年

「心の扉を開いたら」

琉球新報

2016年 1月23日

ボール持ち歩行可能に

.....

石川 恭彦

” 2月20日

トレーニングの糸継続大切

.....

梁原 裕美

” 3月19日

支えられ、前向きに

.....

與那嶺 一和

” 4月16日

悩み分かち合う仲間

.....

喜屋武 小夜子

” 5月21日

転地療養を始めて

.....

清水 定若

” 6月18日

仲間と歩み成長

.....

上原 秀保

” 7月16日

家族、主治医の協力が励み.....

津嘉山 美代

” 9月17日

友の会で知識を習得.....

謝花 由美子

” 10月15日

前向きな母の姿、発見.....

謝花 由美子

” 11月5日

つらい日々、音楽が支える.....

知念 まり子

” 11月19日

病と向き合う姿に敬意.....

又吉 朝子

” 12月17日

人生変えた出会い.....

花城 重子

全国パーキンソン病友の会県支部 砂川 泰彦

# 心の扉を開いたら

患者会・福祉団体便り

宮古島から本島の病院に検査入院し、パーキンソン病友の会の存在を知り入会しました。初参加した交流会は、ポールウォーキングの講習会でした。早速ポールを手に取り、歩き方を教わりました。背筋を伸ばし一歩ずつ足を踏み出すと猫背気味の私の背中が伸び、かかとの着地もスムーズで理想的な歩行ができました。「パーキンソン病の歩行が困難な方に向いている」と思い、宮古島でも広めたいと思いました。

又吉支部長夫妻に宮古に来ていただき、講習会を催した時のことです。参加者の中に、奥さまに車いすを押してもらっている方がいました。

「立ち上がってみましょうか」と声を掛け、恐る恐る立ち上がりポールを手に取ってもらいました。両脇を支えて一緒に歩いてみると、何と歩けるではありませんか。ゆっくり支えを外すと自分一人で歩き始めました。周りからは喝采の拍手。奥さまは「歩く姿を見るのは何年ぶりでしょう」と涙、涙でした。

ポールウォーキングの良さを再確認する出来事がありま

## ポール持ち歩行可能に

した。昨年6月、腰痛で、咳をしても背中全体に電気が走るような激痛が襲い入院しました。食事も寝たままでも取る状態でした。

入院して2週間目からリハビリが始まりました。歩行器では立つのがやっとで、歩くと腰が抜けそうな痛みで進めませんでした。歩けなくなるのではと恐怖感に襲われ、ポールを手に取りました。まず肩幅ぐらいに足を開いて立ち、ポールをつま先前方に垂直に立て、床に押し付けるようにして背筋を伸ばしその姿勢をキープして、しばらくしてから歩きだすと痛みもなく歩くことができました。

2014年から、宮古プロック長を務めています。ポールウォーキングの練習会を年間通してやることを決め、月2回(第2・第4金曜日)保健所で開いています。多くの方が外に出る機会を増やしたいと活動を続けています。

通信欄  
講演会は2月14日午後1時半、県立博物館・美術館講堂で。講師は徳島病院の三ツ井貴夫氏。演題は「パーキンソン病の治療～リハビリテーションでの可能性」。問い合わせは桑原☎090(9793)7448。

全国パーキンソン病友の会県支部 桑原 裕美

# 心の扉を 開いたら

患者会・福祉団体便り

パーキンソン病と聞いてま  
ず思い描くことは、将来、動  
けなくなるのではないかと  
いうことでしょうか。確かにパー  
キンソン病は運動機能が低下  
する病気ですから、そのよう  
に考えるのも無理はないと思  
います。

しかし、動けなくなるのは  
病気そのものが原因であるだ  
けではないのです。体が動き  
にくいから動こうとせず、そ  
うしているうちに本来に動け  
なくなってしまうことが多い  
のです。ということば、動け  
ば健常時に近い動きを維持で  
きる可能性が高まるというこ  
とです。パーキンソン病治療  
で、薬とりハビリは車で例え  
ると両輪であるといわれるの  
はそういう意味です。

私は、パーキンソン病治療  
のリハビリを体験するため  
に、京都の病院に約3カ月ほ  
ど入院してきました。BIG  
(ビッグ)といわれるこのリ  
ハビリ法は世界的にも注目さ  
れているそうです。このトレ  
ーニングを受けることで、正  
常に近い動きを獲得する患者  
さんもいます。メモリーは7  
種類あり、これも動作を大き  
く、指先をしっかりと伸ばし、

## トレーニングの継続大切

背筋を伸ばし、メリハリをつ  
けるよう共通してアドバイス  
されます。

実際に体験して感じたこと  
は、動きの大きさのみに焦点  
を当てるこのBIGは1セッ  
ト終えると、かなり汗をかき  
肩で呼吸をするほどのきつさ  
を感じました。

そして最も大事なと思った  
のはトレーニングを継続する  
ことでした。結果として、薬  
を増やさないで改善すること  
も期待できるそうです。要は  
自分の意思が将来、動くか動  
かないかを大きく左右するこ  
うなことです。何も難しいこ  
とではありません。ほんの少  
しの努力とやる気さえあれば  
良いのです。

それでは、無動で体が固ま  
ってしまった時はどうするの  
かですが、確かにだるくて無  
気力な無動状態の時に動くこ  
とはできるのでしょうか。

ここで重要なことは、体を  
動かせないのと、動かしづら  
いのとでは天と地の差がある  
ということです。パーキンソ  
ン病の進行より筋固縮の進行  
の方が遅いという指摘もある  
ようです。動けないわけでは  
ないときは頑張って動きまし  
ょう。

どうしても全ての行動がお  
つらくなって面倒くさくなる時  
も  
ありますが、焦らずに一つ一  
つ大切にやってみましょう。

2016. 3. 18

# 心の扉を開いたら

患者会・福祉団体便り

私は退職後、農業という第二の人生を歩きました。体調の変化が感じられたのは、足の痛みとしびれでした。病院へ行ってもリハビリに行ってもなかなか治りませんでした。思い切って総合病院で検査してみたら医師から「腰からですね」と言われ、手術するように勧められました。術後、思っていた以上に自分の体が重く、リハビリをしても足のすくみと歩行の変化に違和感を覚え不安に感じました。医師に聞いてみると「パーキンソン病では」と言われ、今まで聞いたことのない病名に驚きと不安でいっぱいになりました。

この病気が難病でこんなにも大変な病気と知り、しばらくは家でも活気がなく、何もやる気が起こりませんでした。楽しみにしていた農業も車で行けなくなり、家族にも迷惑を掛けてしまふ。とてもつらく、切ない思いで生きる気力もなくなっていました。孤独で寂しい気持ちの日々でしたが、介護の仕事をしていた娘が話を聞いてくれ、いろいろな情報を伝えてくれました。そうしているうち

## 支えられ、前向きに

ちに前向きな気持ちに切り替えていくことができました。私はまだ、不安定だけど自分の足で歩けます。言語障害もありますがなんとか話もできます。何かまだ希望があるように思えました。娘に「大丈夫だよ！身の回りのことも自分でできる。頑張っているさあ」と笑顔で言われ、私も笑顔になりました。

私の生活は、病気でできないことも多くなりましたが、いまだに夫婦げんかもします。娘と言ひ合いもします。子どもたちの配慮で、定年以前によく行ったおでん屋さんにも遊びに連れていってもらっています。外出が少なくなつた私に、電動カートがプレゼントされました。体調をみて海岸を散歩がてら走らせ日光浴を楽しんだり、マンガコーナーに行ったりしています。

この病気になり7年、病気に対する勉強が必要だと強く感じます。皆さんにサポートされながら前向きに頑張つて生きていきたいと思ひます。

**通信欄** パーキンソン病友の会交流会のお知らせ  
 日時・4月24日(日)午後12時半から受け付け、場所・那覇市保健所3階、連絡先 ☎090(8294)1974(又吉、連絡は午後をお願いします)。



# 心の扉を開いたら

患者会・福祉団体便り

主人は、83歳になります。パーキンソン病と診断されたのは3年ほど前でした。以前より腰の痛み、震えがありました。そのころはマンゴーを栽培、集荷しており、ハードな生活でした。疲れからかなと思っておりますが、病院を受診しました。そこで「パーキンソン病でしょう」と言われ、南部医療センターで病名が確定しました。

主人ともどもすぐレシヨックを受けましたが、これからどうしようかと考え、運動を始めようと週5日ほどスポーツジムに通っています。

「アールで大腿で歩くようにしているよ」と頑張っている様子を伝えてくれます。パーキンソン病は処方された薬を飲めば良くなるというのではありません。腰の痛みやけいれんはまだあります。でも、目立っていた首振りは良くなっています。

ある時、友人が「パーキンソン病友の会があるよ」と、「心の扉を開いたら」を切り取って持って来てくれました。交流会に初参加した日は脊髄損傷を患う上重一之さんの話を聞くチャンスに恵まれ

## 悩み分かち合う仲間

ました。彼が小さいころを知っていましたので、事故に遭ったと知り見舞いにも行きました。前向きに生きる彼の明るさに驚き、感動しました。

友の会のメンバーも明るいのです。つらい事、悩みもそれぞれ違いますが、みんなで語り、分かち合えます。新年会ではカラオケを楽しみ、交流を深めその中から学ぶことが多いです。先月は友の会主催のバスツアーにも参加しました。コバルトブルーの海を眺めながら食事を楽しみました。さらに北上して北部交流会へ。北部の会員の皆さまが迎えてくださりました。コーヒーをいただいたながら自己紹介。いろんな方がいらつしやるんだなと思えました。

主人がこれ以上悪くならないようにと願いながら、出せる限りの大きな声で3曲歌い、それからゲーチョキパーとジャンケンをしています。負けたら、あつち向いてホイと2人で言い大笑い。楽しんでいきます。どうにか治してあげたいと思います。

2016年(平成28年)

4月16日 土曜日

### 通信欄

パーキンソン病友の会交流会のお知らせ  
24日(日)午後0時半～受け付け、那覇市民保健所3階で。連絡先 ☎090(8294)1974(又吉) ※連絡は午後にお願ひします。

2016.5.9/02

# 心の扉を

開いてみる

患者会・福祉団体便り

69歳の妻は四つの難病を患って、仙台と沖繩との転地療養生活中です。妻はリウマチからシエーグレン症候群になり、視覚障害も起こし身体障害者手帳を持つ身になりました。全身性エリテマトーデスがあり、3年前からパーキンソン病にもなりました。目が不自由で動きづらいつらいつころへ、パーキンソン病が加わり動作が緩慢になってきています。

リウマチと全身性エリテマトーデスの根源は膠原病で、寒さが大敵です。シエーグレンは妻の場合、全く涙が出ず、暑いと口薬をさす回数が増え、暑いと目薬をさす回数が増え、それだけで腕の筋肉痛をおこします。従って避暑避寒生活ができればと思います。夢の夢と思っていました。諦めず、冬の沖繩滞在1カ月を2度体験し、資料調査を重ねました。極端に厳しい断捨離に耐え抜き、極小の住居で我慢するといふ条件付きですが、可能性はありました。手順を踏み、実行途中で妻の方に援助が入り、最終的に小田原のマンションを仙台と沖繩に確保できました。仙台を離れたのは病院に困らず、長い沖繩の夏を避けるのに適

## 転地療養を始めて

した気候だからです。5月中旬から10月中旬まで仙台で暮らしています。相場の熟慮を兼ねてきたのです。

今は私が家事全般をします。妻は食事、入浴、トイレなど見守りは必要ですが、何とか自分でできています。主治医は冬の沖繩が功を奏し、今の状態を保っているのでもう一言いいます。よく愛妻家と思われま

でもそれは一部。自分が楽しく妻に役立つ生活がベスト。元気な人は老化や寝たきりになる実感が少なく、嫌な事は考えず認識不足になりがちだと思います。いずれわが身と気をつけて生活していきたいです。介護でストレスをためないように今の生活にする決断をしました。その優美なのか想定外のメリットを得ました。面倒な往復生活を通し、避暑避寒のロングステイで特大な気分転換が味わえ、安心感もお互いに得られている今日この頃です。

2016年. 5月21日

医療講演会 日時: 6月12日(日)午後1時~  
通信 受付、同2時~講演、参加無料 場所: 仙台総合福祉センターゆいホール 講師 国立病院機構宇多野病院 水田英二氏(神経内科院長) 演題: パーキンソン病とうまくつきあうヒント 連絡先 ☎090(9793)7448(桑原)。

全国パーキンソン病友の会県支部 清水 定芳

## 全国パーキンソン病友の会県支部 上原 秀保

# 心の扉を 開いたら

患者会・福祉団体便り

発症は沖縄電力を定年退職をして2年、これから余暇を楽しもうとした矢先の62歳の頃でした。箸が使いづらい、すり足で歩くなど、いろいろな体の異変を感じ病院を受診しました。同じころ、長男が別の病気で手がかかるようになり、大黒柱であるべき自分の体が動かないことも重なり、ふさぎ込む毎日でした。生きる望みも夢もないまま病院に薬をもらいにいく以外は家にこもりきりでした。

このような生活から抜け出す転機となったのは、パーキンソン病友の会が主催するシンポジウムを知り、妻や次男の勧めで出掛けたことです。講師の先生の病気に関する専門知識に触れ、同じ患者さんの話を聞き、大変感激しました。仲間が多くいること、同じ境遇でも元気に過ごしていることを知り、大変勇気付けられ入会しました。

仲間からコザクリニックスを薦められ、リハビリを始めてから少しずつではありましたが体の動きが良くなったことを実感しました。それからこの病気の特徴の一つである発音が不明瞭で声が小さくなっ

## 仲間と歩み、成長

ルチャースクールへ参加。9カ月程でしたが好きな歌を大きな声で歌うことでストレス発散にもなり声も大きくなりました。カラオケ同好会の発表会をパレット市民劇場で開き、一番バッターで披露でき良き思い出となっています。

このように友の会に入つて、私の生活は180度変わり、落ち込むことはなく前向きに生活を楽しめるようになりました。入会以来、友の会は私の心より所として大きな存在となり、いつの間にか会の中心メンバーとして夫婦ともども活動していました。

事務所がなく役員会をファストフード店やそれぞれの自宅を持ち回りましたこと、念願の事務所を県総合福祉センター内に持てたこと、夫婦共に県支部の役員として全国大会に何度か参加したことなど、思い出せば友の会と共に歩み、友の会と成長したように思います。

**通信欄** 医療講演会 12日(日)午後1時受け付け、2時講演  
場所・沖縄県総合福祉センターゆいホール 講師・国立病院機構宇多野病院 水田英二神経内科医長 演題「パーキンソン病とうまくつきあうヒント」参加無料 連絡 ☎090(8294)1974 (又吉)。

## 全国パーキンソン病友の会県支部 津嘉山 美代

# 心の扉を

開いたなら

患者会・福祉団体便り

私のパーキンソン病はいつごろの発症なのだろうと思ふことがあります。1990年ごろから「立位保持困難」「5分間ほゞしか立てない」になりました。2カ所の総合病院で右下肢静脈血管造影をするも、血管の狭窄はなく「足の老化」と言われまして。52歳、現役で仕事をしていた時期で、周囲の理解を得られず苦しかったです。

状態は徐々に進行し、2008年、右下肢静脈瘤のレーザー治療を受けました。結果、足は軽くなりましたが、立位保持困難は改善されませんでした。同年10月に神経内科を紹介され、静脈、リンパ環流障害による「第2次むずむず足症候群」と診断され、内服とリンパマッサージなどの対処療法を行いました。

09年、左膝変形性関節症で整形外科で治療しました。12年ごろから右手の震え、背中、腰の痛みが続き、総合病院で磁気共鳴画像(MRI)撮影するも異常なし。そのころパーキンソン病はMRIでは異常なしと出ることを知りませんでした。14年ごろからは右足のすくみ足が現れまし

た。整形外科で脳の変性疾患の疑いを指摘され、神経内科での検査の結果、パーキンソン病と診断されました。

動揺して、友人に電話したところ、パーキンソン病友の会の又吉事務局長を紹介され、情報が欲しくて入会しました。その友人もパーキンソン病なので、お互い情報交換をしています。友の会への参加を重ねて、情報交換をしながら、元氣と安心感をもらっています。

今までできていたことが、できなくなり、寝る毎日はです。この原稿を書いている途中にも、玄関先で尻もちをつき歩けなくなり、今は車いすを利用しています。パーキンソン病は難しい病気です。薬だけ飲んでいれば良くなるものでもなく、1日のうちでも良い時もあれば、思うようにいかない時もあり、常に対処方法を考えながら生活しています。家族に感謝し、これからも理解と協力を得ながら頑張っていこうと思います。そして、主治医の先生が親身になつて話を聞いて、「一緒に頑張りますよ」と励ましてくださり、とても心強いです。

## 家族、主治医の協力が励み

2016年 8月20日

通信欄 交流会開催日  
時・28日(日)午  
後0時半から受け  
付け 場所・那覇

市保健所3階 連絡先 0990  
(099)4-1974 (FAX)  
(099)4-1974 (E)



# 心の扉を開いたら

患者会・福祉団体便り

私は現在、パーキンソン病友の会の事務所当番として、毎週金曜午後の2時間程度、お手伝いさせていただいています。友の会に関わりを持つようになってから考えが変わってきました。

「なぜ今まで、パーキンソン病を患う母とパーキンソン病友の会に関わってこなかったのだろう」と考えさせられました。パーキンソン病の症状は体が思うように動かないことで、日常生活に支障を来すことです。薬が合わないと体の調子が悪くなったりすること、たくさんある種類の中から一人一人の症状に合う薬を選び適量を見極めるのは大変なことでも知りませんでした。

母の現在の症状は、すくみ足、ジスキネシア(体が無意識に動いてしまうこと)、異常発汗(日に何度も着替えるほど)、前傾姿勢(腰曲がり)、首下がり、嗅覚低下(少しきつめの香水も分らない)などです。声も小さくなり聞き取りづらくなっています。便秘も本人にとっては、気掛かりなことです。最近では、排便のタイミングがうまくいかず、デトックスへ出かける前など

## 友の会で知識を習得

は、特に困っています。幸い入浴、排せつは自分で行えるので、できることは自分でしてもらい見守るようには心掛けています。しかし、徐々に手を貸すことが増えていきます。私が実家へ行けない時は、父が母の着替えなどをサポートしてくれます。その父も足に不安を抱えていて、痛みを我慢して食後のお茶わん洗いを頑張ってくれていきます。洗濯物は、父が取り入れ、母がたたみ、2人で分担して家事を行っています。

以前は理解できなかった母の病気のことが、友の会に関わるようになって、他の会員さんの症状を見たり話を聞いたりすることで、本当にさまざまな症状がある病気だと分かるようになりました。

今後も友の会の一員として、パーキンソン病を患い、つらい思いをしている母を支えていきたいと思えます。

今回は、母が楽しみにしている交流会やバスツアーについて話したいと思います。

**通信欄** 医療講演会のお知らせ  
日時・10月2日(日)午後1時～午後2時  
受け付け、午後2時～3時半講演、場所・沖縄市民会館中ホール、講師・大窪隆一藤元総合病院神経内科部長、演題「最近のパーキンソン病診療の進歩」、入場無料、連絡先☎090(8294)1974(又吉)。

# 心の扉を開いたら

患者会・福祉団体便り

母が楽しみにしている友の会の交流会。先月は、ボールを使ったリハビリでした。残念なことに私と母が参加した時は、後半の自己紹介に入っていました。人前で話すことに慣れていない私たち親子は毎回緊張します。この緊張感を体感することも、脳に刺激を与える大切なリハビリの一つだと思えます。事務局長の又吉さんに会うと「弘子さん(母)はいつも前向きな考え方をして素晴らしいね」と言われます。私には正直、母とその言葉が結び付かないでいました。でも今回の交流会に参加して「あっ、又吉さんが言っていたのはこういうことなのだ」と気付きました。

それは、皆さんの自己紹介に出てきた「今回のボールを使った歩行訓練はものすごくためになりました」との喜びの感想を聞いた母が取った行動でした。司会の又吉さんを呼び止めて「私もボールを使って歩きたい」と立ち上がり、さっそうと前に出ました。そして、これまで見たことのない大きな歩幅で両手をまっすぐ交互に出し、しっかりと歩き始めたのです。約5

## 前向きな母の姿、発見

杯の距離でしたが、普段小さな歩幅でゆっくりと歩く姿が見たことなかった私は、驚きと感激を覚えました。「これも友の会の力なのだ」と、会のありがたさを実感しました。

私が事務所当番を引き受けたのも、母のひと声から始まりました。交流会で「ごなか事務所当番をお願いできないでしょうか」との声掛けに真っ先に「私がやります」と母は手を挙げたようです。友の会のためにできることがあれば協力したいという母の気持ちがあることがありがたく、うれしかったと又吉さんが話してくれたことを思い出しました。「私なら真っ先に手を挙げるのができたかな?」と自問自答。たぶん「他の方がやってくれるはず…」と考えたと思います。

実は、こういうこともありました。3月に行われたやんばるへのバスツアー。総勢53人(会員、家族、ボランティアの方を含む)でした。最初の紹介の時、ボランティアとして参加してくださったイケメンの越智さんから、母の担当をするとあいさつがありました。母は越智さんにサポートしてもらえようと思っていたようですが、私は母の面倒を見なくてはと越智さんの出番を奪ってしまいました。母の女心も気づかず。ごめんね。

# 心の扉を開いたら

患者会・福祉団体便り

5月に琉大病院でリンパ浮腫の手術を受けた。術後の経過や神経内科の診察の結果、パーキンソン病にほぼ確定と言われた。過去の検査は3回、白だった。経過が複雑で私は早期治療を受けていない。30代で子宮けいがんて手術、その影響で40代でリンパ浮腫となり入院。わが身の不運を悔やみ、泣き明かした。さらに50代でパーキンソン病、その後、離婚届を提出された。夜になると恐怖心でつぶれそうになる。調子が悪くなると「病気が進行したのでは」と恐くなった。相談者がいなかった。4年ほど前、理解者であった母を喪いで亡くした。進行の早いスキルス性であった。まだ40代の弟も突然寝たきりとなった。毎日でも行つてやりたいが、あまりにも悲しい姿に何もしてやれない。今回の厳しい入院を経て、もう一度立ち向かってみようと思つた。退院し日々の記録、規則正しい生活を送ることを心掛けた。しかし、私にできることはこれだけ。一歩社会へ出ると、偏見に満ちた態度を受ける。乏しい表情、小声、話し方、歩行、確かに普通で

## つらい日々、音楽が支える

はないが、心の中は同じだ。1年ほど前、好きな曲をピアノで弾きたいとの思いが強まった。ピアノ教室の先生に病氣のことを話したところ、涙を流して受け入れてくれた。習い始めて3曲目に入っている。手持ちの楽器は卓上キーボードだが、教室ではグランドピアノを弾かせてもらえる。「恋人に会うような緊張感」と言つと、先生は笑つて喜んでくれる。ピアノから音楽の幅が広がり、断つてきたカラオケにも行き、アルファ波音楽を調べたり、時にはリハビリと称しネットの曲に合わせて踊ったり、私だけの世界があった。先生の伴奏で歌わせていただきました。今、「ローズ(バラ)」というステキな曲を練習中だ。歌詞も素晴らしい、この曲を弾き語りしたいと思う。「焦らずに」と言い聞かせながら続けたい。大げさかもしれないが、私を支えてくれている音。バラの花はかれんなイメージがあるが、凍えるような雪の下の種が、太陽の愛を浴び、春に花になるとの曲だ。勇気を持ってこの原稿を書いた。最後に、忍耐強く指導くださったピアノの先生や、温かいお言葉を掛けてくれた長山さん、樺山さんに感謝したい。読んでいただいた方にほんの少しでも心に響くものが残せたらうれしい。

「パーキンソン病↓難病↓つらい」。パーキンソン病を発症した誰もが思うことでしょう。しかし、いろいろな人生がある中で、病氣と無縁という人は少ないと思います。

わが伴侶も30代で若年性パーキンソン病を発症しました。現在60歳ですが、元気に毎日を過ごしています。彼は日々並々ならぬリハビリで体を鍛えあげているからです。妻からみても尊敬します。パーキンソン病の治療は、薬とリハビリが車の両輪のように重要だと言われます。まさにその通りだと思います。

普段、早朝に自転車で3ヶ所の公園まで行き、ストレッチ、ウォーキングで1時間ほど汗を流します。天候不良で外でのリハビリができない日が続くと極端に調子が悪くなります。友の会事務所がある県総合福祉センターまで40分かけ坂道だらけの道を自転車で駆け上っています。着いた時に薬の効き目が切れ、歩いて1分の距離に2時間もかかることもありましたが、リハビリの効果もあり、すくみ足が良くなっています。

最近、若年で発症した方の相談も多く受けるようになり

## 病と向き合う姿に敬意

ます。その気持ちは痛いよくわかります。わが伴侶病名が長い間分からず、でも家庭でも忘れ者に見退職せざるを得ませんでした。障がいのある子も抱どう暮らしていけばいいか、先が見えず私は体調してしまいました。今でも服用しながら友の会を続けています。彼が頑張っている姿は、私をはじめの方々にも少なからず影響与えているものと思えます。一緒に悩み、励まし合素晴らしい仲間たち、友に出会えて心から良かったと思っています。全国各地張っている仲間たちと心る交流ができる喜びは私産となつていきます。いつも「ありがとう」謝、感謝の毎日です。友の交流会では、リハビリ、いろいろなことを企画します。一歩踏み出して交に参加してみませんか。

### 通信欄

交流会 27日  
(日)午後0時半～  
受け付け、場所・那覇市保健所3階、  
連絡先 ☎090(829

2018.11.19



2016. 12. 17

# パーキンソン病友の会県支部 花城 重子



患者会・福祉団体便り

皆さんは、人との出会いで人生が変わったことはないでしょうか？ 私はパーキンソン病になって良かったと思えるほど、出会いに恵まれました。まず主治医との出会いです。膝の痛み、腰の重だるさ、肛門の違和感、ありとあらゆる身体の異変に「仕事のやり過ぎかなあ」では片づけられないほど、悲鳴を上げていました。安里肛門クリニクの先生から神経内科の受診を勧められるとは夢にも思ってみませんでした。

そして南部医療センターの神里尚美先生と出会い、薬での治療が始まりました。神里先生から「1リットルずつ良くなりますよ。医学も進歩します。諦めずに一緒に頑張りましょう」と励まされ、目の前が明るくなってきました。そうはいっても日々涙、涙の生活でした。「どうして」という思いが募って死までも考えました。

そのころ、中部福祉保健所で、パーキンソン病友の会の又吉支部長、事務局長との出会いがあり、私は変わりました。そして夫までも変わりました。事務局長に何十回、昼

## 人生変えた出会い

夜となく泣きながらの電話をかけたことでしょうか。夜中に何度も心配してわが家に訪ねてくださり、半狂乱の私が落ち着くまで、そばに寄り添ってくださりました。

ある日、事務局長から「重子さん、化粧してみようよ」と声を掛けられました。そのころ誰の言うことにも耳を貸さない私でしたが、素直にならずにしている自分にビックリ。しばらくすると「重子さんオシャレして歩こうよ」と事務局長の言葉。一緒に洋服を選び、出掛ける喜び。服装に無頓着で汚れてなかったらいいのではと思っていた私が自覚め、気分もウキウキしました。

これまでの考えが一変することもあるのですね。TPOに合った言葉遣い、服装が大事だということも学ばせてもらいました。こうしているうちに、元の明るい自分を取り戻しました。病を患ってから、より人の優しさも分かるようになり、夫婦の絆も強くなったとうれしく思っています。

又吉支部長と夫妻とのカラオケも楽しみの一つです。笑い過ぎて、涙で歌にならない時もあります。ドーパミンがいっぱい出てリハビリの一つになっていると思えます。病気になったことはつらいけれど、良い事もあると思える、自分にビックリしている今日この頃です。