

Vol.124

院長 関の

Face to Face

2018年 10月 1日発行



パーキンソン病とは、脳の異常により、神経伝達物質である「ドーパミン」が十分に作られなくなり、身体の動きに傷害が現れる病気です。ドーパミン神経の減少は、他の中枢神経や自律神経にも影響を与えます。特に代表的な運動症状としては、手足の震え、手足のこわばり、転びやすくなる、筋力低下などがあります。運動症状以外の症状として

# パーキンソン病の早期治療と予防法



は、自律神経症状(便秘、頻尿、発汗異常) 精神症状(鬱、幻覚) 睡眠障害 認知機能障害などです。これらの症状は比較的ゆっくりと進行し、高齢になるほど発病率は上がります。現状では確実な予防法は存在しませんが、やはり筋肉が固まってしまわないように運動をすることは大切です。他動運動やストレッチ、

マッサージや鍼灸も効果的です。血流を良くすることはドーパミンを増やすことにも繋がります。また、ドーパミンは好きなことや得意なことをする、達成感を得ることなどで分泌が増えます。「笑い」ももちろん効果があります。またたんぱく質の一種である「チロシン」は神経伝達物質の原料とされる栄養素です。乳製品やアーモンド、大豆やかつお節などに豊富に含まれています。是非積極的に摂取しましょう。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「face to face」患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です