

●パーキンソン病

私たちの体は思い通りスムーズに動くように脳が調整していますが、中脳という場所でドパミンという神経物質が不足して、動きが鈍くぎこちなくなってくるのがパーキンソン病です。60歳以上では100人に1人に見られますが、40歳以下で発症する場合は若年性パーキンソン病と呼びます。パーキンソン病には4大症状と呼ばれる以下の症状が見られ、これが少しずつ進行していきます。

●振戦

振戦とは「震え」のことです。パーキンソン病の最初の症状として主に手に出てきます。震えはくつろいでいるときに見られ、手を動かすと止まりません。字を書くときに震えるのは「書痙」と言いパーキンソン病とは違う病気で

●固縮

パーキンソン病では手首や肘を曲げ伸ばしするとき、硬く歯車が動くようなガクガクした抵抗が出てきます。体全体も固くスムーズさが無くなり、歩くときに前かがみの姿勢になって、腕を振ることができず、小刻みな歩き方になっていきます。

●寡動

寡動とは動作が鈍くなってくることを言います。細かい動作がしにくく、何をするにも動作がゆっくりとなり、顔の表情も乏しく（仮面様顔貌）、声や書く文字が小さくなっています。

●姿勢反射障害

体は動くときに、さまざまなバランスを反射的に脳が調整していますが、この調整が悪くなり、歩き始めに最初の一步が踏み出しにくい、歩き始めると今度はすぐに止まることができず、トトト…と突進してしまう、体の向きを変えるときに転びやすくなるなどが見られます。

こうした症状が少しずつ進み、最後は寝たきりになってしまう場合もありますが、最近では治療薬の種類も増え、また正しい知識で生活環境を整えることで、治療も進歩してきました。中には脳血管障害や認知症、精神科領域の薬など、他の原因でパーキンソン病に似た症状が出ている場合もありますので、神経内科を受診し、正しい診断と治療を受けることが大切です。

【岩国市医師会】

ショウガの香りで減塩

鶏とハクサイの あっさり煮

材料（4人分）

- ・鶏ミンチ…80g
 - ・ハクサイ…300g
 - ・ショウガ…ひとかけ
 - ・片栗粉…大さじ1
 - ・水…大さじ2
- A
- ・だし…200cc
 - ・酒…大さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・みりん…大さじ1/2

●エネルギー 70kcal/人 ●食塩相当量 0.7g/人

作り方

- ①ハクサイは縦半分になり、4cmの長さに切る。
- ②鶏ミンチはほぐしながらさっと熱湯でゆでてザルに上げておく。
- ③鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら①と②を加えふたをして約5分煮る。

食推さんの
食べてみんさい
おいしいけえ！



- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて、すりおろしたショウガを加えて出来上がり。

★ひとことポイント★

ハクサイの代わりにダイコンやカブを使ってもおいしくいただけます。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会