

## 蔵書の紹介

センターでは、関係図書の閲覧・貸出を行っています。

「パーキンソン病のことがよくわかる本」

柏原健一監修、講談社、2015.



パーキンソン病の四つの運動症状(ふるえ、動作が遅くなる、筋肉のこわばり、姿勢が保てなくなる)は良く知られていますが、非運動症状を知らないために、不快な症状を悩み、相談されることがあります。

パーキンソン病から生じるいろいろな症状を知ることで、漠然とした不安を病気と関係づけて受け止めることができ、医師に相談し、

適切な対応につなげることができます。

この本は、体の中で生じている変化を理解し、より良い療養生活にするための情報がわかりやすくまとめられています。



## 食欲の秋到来！キノコに着目！！

秋の食材といえば皆さんは何を思い浮かべますか？秋は、秋刀魚・さつまいも・栗・柿・キノコなどなど美味しいものが沢山！中でもスーパーでよく見かけるキノコ。キノコは安価だけでなく種類も豊富。それぞれのキノコ独特の作用があり、家計にも体にも優しい食材なんです。お鍋を囲むことが多くなる季節。キノコを使ったお鍋で元気に過ごせたいですね！それぞれのキノコの作用を調べたので是非活用してみてください。

## ☆舞茸☆

免疫活性化の作用のほかに、美肌作用があります。シミやそばかすの原因となるメラニン色素の発生を抑える物質を含み、美白効果やストレス性の肌荒れを予防・改善する働きがあります。

## ☆エリンギ☆

便秘やむくみの改善に効果があります。カリウムを豊富に含むため、塩分を体外に排泄しやすくなり、むくみの改善や高血圧の予防に有効です。

## ☆えのき茸☆

睡眠不足の改善・疲労回復の作用があります。疲労回復に作用するビタミンB1の量が他のキノコに比べ、ダントツに多く含まれています。ストレスを和らげるホルモンの材料となる成分も含まれているため、ストレスへの抵抗力を向上させる効果も！

## ☆ぶなしめじ☆

シミやシワ、顔のハリ、目元口元のかさつき、オイリー肌や肌荒れなどあらゆる肌トラブルに効果あり。オルニチンもシジミの5～7倍も含まれるためアルコールの分解を助けるだけでなく脂肪を燃焼させる効果もあります。

## ☆しいたけ☆

しいたけの旨み成分グルタミン酸が脳の栄養素として欠かれない成分のため、脳の老化防止に効果があります。ビタミンDの元になる成分も豊富なため、老化防止や骨粗鬆症の予防効果、エイジングケアにも役立つ成分がたっぷり。干しいたけは栄養成分が凝縮されています。



## プチキノコ雑学

キノコは雷が落ちた場所に沢山できるってご存知ですか？実はこの話、研究され、電気ショックを受けたキノコは発生量が2倍に増え大きく育つことが証明されているんです！電流を流されたキノコの菌糸を調べたところ、電気ショックにより菌糸を切られたキノコが身の危険を感じ子孫を多く残そうとして増えていくそうです。台風などのショックを受けたときも同じになるそう。電気ショックを与えることで松茸も普段の食卓に並び日もそう遠くないかも?!

患者会の活動や患者会主催の講演会、交流会等はセンターホームページで公開しています。トップページの **患者会** をクリックしてご覧下さい。

山梨県難病相談・支援センターは、平成17年6月に開設され、山梨県難病・疾病団体連絡協議会(山梨難病連)が県からの委託を受け、事業の運営を行っています。

利用対象者は、指定難病、厚生労働省が難治性疾患克服研究事業の対象としている疾患、および確定診断前の患者さんやそのご家族、難病支援関係者です。

相談は守秘を厳守致します。

相談受付 月曜日～金曜日(祝祭日・年末年始を除く)  
9:00～12:00・13:00～16:00

面接相談は予約制ですので、事前にご連絡下さい。

TEL & FAX:055-223-3241

## 山梨県難病センターだより

http://www.nanbyou-soudan.jp

## 災害に備えて

山梨県難病相談・支援センター  
管理責任者 北嶋 恒男

去る9月には、記録的な大雨で鬼怒川の堤防が決壊して甚大な被害が出たことは記憶に新しいことですが、ここ数年の間でも、誰もが過去に経験したことがないような地震や風水害などが随所に起きています。明日は我が身だと思ふとき、あらためて災害についての心構えを真剣に考えておかなければならないと思います。

8月、障害者団体主催で「障害者・高齢者の災害・防災フォーラム」が開催されました。いろいろな障害者団体の代表者が当事者として災害時に困ることは何かを語り、その対策として、当事者の多くが防災訓練などに参加して安否確認、避難誘導、避難所での生活支援のあり方を地域の人々と一緒に考えることが重要な第一歩になると話し合いました。

当然、普段からの心構えは、「自分の身は自分で守る」ことを基本に、家が簡単には倒壊しないようにすること、家の中の家具やガラス戸棚をしっかりと固定しておくこと、非常用持ち出し品を用意しておくこと、緊急時の連絡体制を分かりやすい場所に貼っておくことが必要です。また、障害の状況によって、災害時に困ることが違いますが、

## 難病に係わる制度の情報チェック！

- 平成27年7月1日より医療費助成対象疾病(指定難病)が306疾病に拡大しました。(2次実施分196疾病追加)(疾病の概要、診断基準、診断書(臨床調査個人票)は「指定難病 厚生労働省」で検索)
- 平成27年7月1日より「障害者総合支援法」の対象となる疾病が332に拡大しました。対象となる方は、障害者手帳をお持ちでなくても必要と認められた支援が受けられます。手続きは、市町村の担当窓口になります。(詳細は「障害者総合支援法の対象疾病(難病等)厚生労働省」で検索)
- 雇用に係わる助成金の支給要件が変わります。以下の助成金は、H27年7月1日より、対象労働者(難治性疾患を有する者)の範囲が、332疾病に拡大されました。「発達障害者・難治性疾患患者雇用開発助成金」「障害者職場定着支援奨励金」「企業在籍型職場適応援助促進助成金」「障害者職場復帰支援助成金」(疾病の範囲は、「発達障害者・難治性疾患患者雇用開発助成金 改正」で検索)

## 平成26年度相談状況(延べ数)

項目	患者	家族	支援者	計
一般相談 電話	157	51	42	250
面接	49	18	9	76
ピア相談	13	3	1	17
難病医療相談会	16	12	0	28
就労個別相談会	6	0	0	6
計	241	84	52	377

\* 一般相談：相談・支援員による対応(随時の就労相談78件含む)

\* ピア相談：登録ピアサポーターによる相談対応

\* 就労相談：支援関係機関担当者による難病患者就労相談会

NO.20 2015年10月

編集・発行

山梨県難病相談・支援センター

所在地：甲府市太田町9-1

中北保健福祉事務所1F

TEL・FAX：(055)223-3241

で、それぞれの不自由さを周囲の方達に知っておいて貰わなければなりません。

例えば、聴覚障害の方が災害に遭遇した時、困ることは何か。テレビ放送、呼びかけ等の音声が聞こえないので災害が起きたことに気がつかない。手話が出来ると人が少ないとコミュニケーションがうまく出来ないなど、不安な気持ちになりがちです。このような事態にならないために、事前に、障害によって災害時に困ることを地域の人々に伝えておくことはできると思います。また、外出が大変な難病の方の場合、緊急避難しなければならぬ災害発生時に困らないために、定期的に外出を試みることは、避難訓練の良い機会になるでしょう。

備えあれば憂いも半減します。これからは実際に起こった場合を想定して、当事者参加の防災訓練が必要であることを地域の皆様と共有していく努力をしていきたいと思っています。



## 編集後記

1800年代に生きた自然科学者 チャールズ・ダウインは、こんな言葉を残しています。「生き残る種とは、最も強いものではない。最も知的なものでもない。それは、変化に最もよく適応したものである。」

難病の患者さんは、さまざまなストレスの中にあり、体も心もつぶれそうになったり、あるいは潰れて混乱してしまうことがあります。しかし、つぶれたままではなく、自分を取り戻していく力をもっています。そして過去の自分を微笑ましく語って、次のステージを歩んでいかれます。その過程では、同病者との交流も大切な出会いになっています。患者さんやご家族に寄り添いながら、適応していく力との出会いが相談支援員のファイトの源かもしれません。

センターは今年、開設10年を迎えました。難病の患者さんやご家族自身が「できる力」を発見し、実現できるように、今後も誠実に取り組んでいきたいと思っています。

