

# ふるえと振戦

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 神経内科 田所 功



「ふるえ」の原因はいろいろで、寒くてふるえたり、緊張のしすぎでふるえたり、あるいは喜びや怒りのあまりふるえたりと多種多様です(これらのふるえで病院を受診される方はまずいけません)。ここでは、「ふるえ」のひとつである、振戦(しんせん)について紹介します。振戦は、体の一部または全体が、自らの意思に関係なくリズムカルに振動するものを指します。以下には、振戦の代表的な原因を挙げてみます。



○生理的振戦(病気ではない)  
正常の生理的状态でも、ほとんど見えないかすかな速い振戦がみられることがあります。精神的ストレスや疲労、運動、低血糖などで増強されます。

○本態性振戦(ほんたいせいしんせん)  
「本態性」とは「原因がはっきりしない」という意味で、人口の1〜3%程度が本態性振戦をもっているといわれるほど頻度は高いのですが、原因についてはまだ完全にはわかっていません。通常手指から始まり、字を書く時などに強くみられ、比較的速いふるえであるのが特徴です。頭がふるえたり、声ふるえたりすることもあります。

○甲状線機能亢進症  
本態性振戦に似たふるえに、ホルモン分泌異常が隠れていることがあります。頻脈や多飲多尿、発汗などの症状を伴うとより強く疑われます。血液検査でホルモンの値を確認することが必要です。

○パーキンソン病  
脳の一部の「中脳」というところが障害される病気で、手のふるえのほか、動きが小さくなる、歩きにくい、転びやすくなる、などの症状がみられます。また、頑固な便秘や立ち眩みなどの自律神経による症状もみられます。ふるえは左右のどちらかから始まること

多く、比較的ゆっくりとしていて、どちらかというとき動いているときよりもじっとしているときに見られやすいという特徴があります。高齢の方に多く、65歳以上では10万人に1000人ほど罹患しているといわれています。

○慢性アルコール中毒  
ある姿勢を保っているときに出現することが多いです。お酒を飲むとふるえ自体は軽減することがありますが、こういった場合はお酒は控えたほうがよいでしょう。

○薬剤性振戦  
いろいろな薬が振戦を起こすことが知られています。気管支喘息の治療に使われる気管支拡張薬、てんかんの治療薬、抗うつ薬、抗精神病薬、降圧薬、抗不整脈薬などがよく知られています。最近手がふるえるようになったというときは、新しく飲み始めた薬がないかどうか、確認してみましょう。

障害では、ふらつきたり、ろれつが回りにくくなったりといった症状を伴うこともあります。小脳が障害される原因は脳卒中やアルコール、一部の神経難病、薬の影響など様々です。

○心因性振戦  
心理的な原因でもふるえは起こります。心因性とはいっても、決して気のせいでも、わざとやっているわけでもなく、その原因を明らかにして、対応することが重要です。

以上、代表的な振戦の原因を挙げてみました。神経内科の外来では、問診や診察、また必要に応じて血液検査や画像検査などの補助的検査を駆使して振戦の原因を調べていきます。原因がわかれば、薬物治療を行ったり、必要によっては手術療法を検討したりすることもあります。中には重大な全身疾患の一部としての症状であることもありますので、ふるえが気になったときは、ぜひ一度神経内科を受診してみてください。

## ヘルシレシピ healthy recipe

recipe 1

### シメジとコーンのピザ

倉敷平成病院 管理栄養士 梶子 恵美

フライパンで簡単に!

パーティーや外食でよく食べられるピザですが、家で作るのは難しい...と思う方もいると思います。ですが、オーブンいらずでフライパンだけで簡単にピザが焼けるんです!生地もねかせる必要なく、手軽に作れます。あらかじめ火を通した具材を使えば色々アレンジが出来ますよ。家で簡単に、オリジナルのピザを作ってみて下さい。



#### ●材料 (1枚分)

- ★ 薄力粉 150g、ベーキングパウダー 小さじ1/3
- ★ 塩 ひとつまみ、サラダ油 小さじ1
- ぬるま湯 80cc、タマネギ 60g、ケチャップ 大さじ3
- シメジ 80g、黒こしょう 適量、オリーブオイル 小さじ1/4
- モッツアレラチーズ 30g、コーン 20g

#### ●作り方

- ①ボウルに★を入れぬるま湯を少しづつ加え混ぜる。
- ②粉っぽさがなくなったら更に2〜3分こねる。
- ③生地をクッキングシートに乗せ、麺棒で5mmの厚さに丸く延ばし、フォークで生地全体に穴をあけておく。
- ④タマネギはみじん切りにし、レンジで1分ほど加熱する。火が通り粗熱が取れたらケチャップと合わせソースを作る。
- ⑤シメジは小房に分け、オリーブ油をひいたフライパンでしんなりするまで炒め黒こしょうを振る。
- ⑥フライパンに③をクッキングシートごと乗せ、蓋をして弱火で3分ほど焼く。
- ⑦生地を裏返して④を塗り、⑤、コーン、薄く切ったモッツアレラチーズを乗せ、蓋をしてチーズが溶けるまで焼く。
- ⑧6等分に切り完成。

栄養成分1切れ(1/6分) エネルギー:200Kcal 塩分:0.6g

## 旬の素材辞典 Material in season

recipe 2

### レンコン：れんこんクッキー

倉敷平成病院 管理栄養士 小野 詠子

レンコンにはビタミンCや食物繊維が多く、ムチンという粘り成分も含まれており便秘解消や風邪予防、胃腸の保護作用があります。戦国時代の城の濠や、寺の池でハスを見たことはありませんか?あれは籠城した場合の食糧や、薬用としてレンコンを用いるために植えられていたとの説があります。また、輪切りにすると穴がたくさんあいているところから、「先を見通す」と縁起がよい食材とされているのも有名ですね。今回は、レンコンを入れた「見通しが良くなる」クッキーを作りました。覗いてみれば、来年の幸せが見えるかも?



#### ●材料 (15枚分)

- レンコン 50g、バター 100g、砂糖 50g、塩 小さじ1/2
- 薄力粉 120g

#### ●作り方

- ①レンコンは皮をむいてみじん切りにする。
- ②ボウルに室温に戻したバターと砂糖を入れてすり混ぜる。
- ③塩、①を加えて混ぜる。
- ④薄力粉を加えてざっくりと混ぜ、ひとかたまりになったら棒状にまとめ、ラップで包んで冷蔵庫で30分〜1時間おく。
- ⑤切りやすく固まったら冷蔵庫から取り出し、ラップを外して5mm幅に切る。クッキングシートに並べたらストローで周囲に穴をあけ、レンコンの空気穴を作る。
- ⑥170℃のオーブンで15分焼く。柔らかいのでしっかり冷まし、穴を覗いてから「いただきます。」

栄養成分1枚分 エネルギー:95Kcal 塩分:0.2g