

年を重ねたポリオ患者さんへのアドバイス

神戸市立医療センター中央市民病院 脳神経内科参事 幸原伸夫

先日、ポリオ会の柴田さんから久しぶりにメールをいただきました。柴田さんに最初にお会いしたのは2001年8月の京都での講演会の時です。あれから20年の年月が経過し、私も定年を過ぎ会員の方々の平均年齢も70歳になられたと伺いました。20年前に講演会に参加された方は不自由ながらも皆さん元気いっぱい、そのエネルギーに圧倒されたことをよく記憶しています。

しかしどのような人にも人生の秋、そして冬がやってきます。ことに身体の衰えは心をも蝕むようになります。追い討ちをかけているのがコロナによる自粛生活。しょぼんと一人でテレビをみる日々を過ごされている方も多いのでは無いかと憂慮しています。

私は40年以上神経系を中心とした障害を持つ患者さんを診療してきました。柴田さんとの縁もあり、また筋電図を得意としていることもありポリオの患者さんとも比較的多く接してきました。また、神戸の同じ病院に20年以上いますので、長く通っている神経難病患者さんとも共に年を重ねてきました。出会った時若い娘さんだった人が肝っ玉母さんになり、社会の中心で人を率いていた人の背中が曲がり杖をつくようになる。難病でも比較的ゆっくりと進行する病気もありますので、それにさらに老化が加わりいろいろな合併症が加わってくる。

私が医師になった頃、65歳を過ぎると老人と言われていましたが、最近は80を過ぎても一人で通院されて来られる方も沢山おられます。環境と医学がもたらした長寿ですが、もともと人はおそらく60歳くらいまで生きるようにしか遺伝子の設計がなされていないために、それを超えると多くの故障が生じます。血管はいろんなところで詰まってくるし、身体を支える骨は磨耗して変形していく。胃腸も動きが遅くなり、脳や神経の細胞も減る。色々な部位の組織の統制が取れなくなり癌ができる。個人差はあるもののそれらを避けることはできません。

ポリオ患者さんの場合も同じですが、筋萎縮による運動障害があるために全身を酷使してきていますから、頸椎、腰椎、膝関節、股関節などの変形、末梢神経の圧迫性障害を来しやすく、また転倒などの外傷による骨折も普通の人よりもさらに起こりやすくなります。残念ながら長生きすればするほど身体の不自由さが増して来ることになります。

そして最もつらいのは痛みです。痛みがあると力を出すことができなくなります。運動神経は保たれていても脳が無意識に抑制をかけてしまって力が出なくなるのです。夜も十分に眠れず疲労が蓄積してきます。気持ちも萎えていき、うつ状態に陥ります。さらに痛みで動かないことで関節の拘縮を生じ、ますます動けない。こうして悪循環に陥ります。

痛みを来す原因としての関節や脊椎の変形があるときには整形外科の先生と相談

してください。可能なら手術も選択肢の一つです。鎮痛薬やブロック注射や電気治療、指圧なども有効である場合もあるでしょう。どうしても痛みが取れないときはペインクリニックでの診療を受けてください。患者さんを見ていて、また自分自身の経験からも痛みをコントロールすることはこういった悪循環を断ち切るために何よりも大切だと考えています。痛み止めに副作用はあるかもしれませんが、とりあえずは何でも試してみることは大切です。

痛みやしびれがあるわけではないのに力が入らない、うまく動作ができないときは、ひょっとしたら脊髄や脳の障害が加わってきているのかもしれませんが。70歳を過ぎると小さな脳梗塞は多くの人に生じますし、頸椎の変形で脊髄が圧迫されているかもしれません。こうなってくると多くの要因が重なってきますので、何が一番大きな原因で体が動かなくなっているのかが分からなくなります。だんだん歩きにくくなったということで5年ぶりに診察に来られたポリオ後遺症の患者さんがパーキンソン病を合併していた、という例もありました（パーキンソンの治療をするとずいぶん症状が改善しました）。

こういった複合的な運動障害を診療するのにもっとも適切な診療科は脳神経内科です。ただ私たちより一世代下の脳神経内科の多くの医師はポリオのことはよく知らないことも事実です。だからポリオの話をして、「？」という顔をされがっかりすることもあるかもしれません。しかしそのような場合にも脊髄や脳の病気の合併についての鑑別はしてもらえenと思います。

最後にアドバイスをまとめます。痛みや運動障害がひどくなってきた場合、まずは整形外科で脊柱や膝関節、股関節などの障害がないかみてもらい、原因がわからないようであれば（あるいは平行して）脳神経内科を受診し相談してください。治療可能な合併症があるかもしれません。そして診断はともあれ、痛みがある場合に状況を好転するには痛みを取ることが大切です。薬やその他の方法で痛みを軽減し、痛む部位に重力がかからない工夫、痛みを押しえながらのリハビリをしてください。

コロナ感染で後ろ向きになりがちですが、頑張らなくても良いけれど、ちょっとだけ前を向いてもう少し歩きましょう。「元気で長生き」は理想ですが、すべての人がそうできるわけではありません。「最小限の苦しみ、平穏な心」で老いてゆければよいですね。