まのにおいえむしょや！〈48〉

"おなご先生（しえんしえ）"の独り言in診察室

"「震え」―リラックスとはいえ駆け付け3杯は要注意！"の巻

やっほほ～！　桜の花も満開！　私も姥桜（？）なれど春を迎えております。りびえ～るの読者の皆さまはお花見に出かけられましたかいね？　わが診療所にも枝垂れ、染井吉野、八重、御衣黄があーますけん一回見に来てごしなはーとうれしわー。さて今回は「震え」の話。"リラックスするとはいえ駆け付け3杯は要注意！"の巻。

◇　◇　◇

寒い朝や、怖い話を聞いたときに体が震えることがありませんか？　緊張したり、興奮したときにも震えたりしますね。これらはみな生理的な現象で、医学的には"生理的振戦"と言います。よく高齢の方が、加齢とともに筋肉や神経のコントロールがうまくいかなくなり震えが出ると言われますが、これは"老人性振戦"であり、生理的振戦です。

病気による震えもあります。代表的なパーキンソン病のほか、甲状腺機能亢進症、書痙（書字する際に振戦が強くなるもの）、多発性硬化症、アルコール依存症、ジストニア（筋肉緊張や動作コントロールする脳の異常）、クローヌス（脳血管障害の後遺症）、小脳障害などが挙げられます。パーキンソン病は安静時に震えるのが特徴で、50～60歳代を中心に発症します。

これに対して原因となる病気がないのに震えだけが出るものを"本態性振戦"と呼びます。中年以降に増加し、高齢になるほど多くなります

そこで問題。

Q1・本態性振戦は、40歳以上の人でどのくらいの割合で出ていると言われているでしょうか？

①2％②4％③6％④8％

ま～結構な数です。ある日突然発症するわけではなく、加齢とともに顕著化。遺伝性があり"家族性本態振戦"とも呼ばれ、患者さんの50％は遺伝によるものです。

主症状は手の震えで、文字を書くときや食事ではしを持つと余計に震えます。緊張すると症状が悪化し、落ち着こう落ち着こうと焦ると余計にひどくなってしまいます。また頭が左右に揺れたり、人前で話すと声が震えたりと症状はいろいろで、何かの動作をしようとするときに震えます。

本態性振戦は本来生理的加齢現象の一つなので、放置してもパーキンソン病と異なり、生命に関係なくまた病気の進行もありません。そのため、医療機関を受診されても異常ありませんね、と言われて終わってしまうケースがほとんどです。しかし、生活に支障をきたすケースでは治療が必要です。

本態性振戦は本来病気ではないので、根本的治療ではなく震えを抑える、症状緩和といった対処療法になります。治療の中心は薬物療法で、β―遮断薬を投与します。これは脈をゆっくりにして血圧を下げる薬です。筋緊張や興奮の刺激はアドレナリンというホルモンが関与するため、この薬を投与すると症状が60％～70％緩和されると言われています。内服後1時間で作用が始まり、ピークが数時間継続し、弱いながらも1日中作用します。薬は一般に2～3日飲むと効果が上がるため、結婚式とか、仕事上スピーチの必要がある方は、その日の2～3日前から薬を服用すると効果的です。しかし脈が1分間に50以下にならないように気を付けましょう。また、ぜんそくのある人にはβ―遮断薬は使用できません。

このほか治療には、抗てんかん剤や抗不安薬、手術、DBS（脳深部刺激療法）などいろいろあります。

Q2・それでは手軽にできる対処法は？

①睡眠を十分に取る②アルコールを摂取する③開き直る

ま～医師に診断してもらったら、日ごろから自分なりのリラックス方法を身に付け、震えとうまくお付き合いして、人生ケ・セ・ラ・セ・ラでいきましょや～。

答え　Q1③6％

Q2①～③全部（お酒はなぜ震えが止まるのか分かっていません。この効果はかなり劇的で、外国には"2杯目のカクテル"という言葉があるくらいです。ただし、アルコール依存や飲みすぎて二日酔いになられますとかえって逆効果ですので、ご用心！）

（いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子＝松江市東忌部町）