

# ★ P病根治早期実現に向けた私案

※ P病  
パーキンソン  
病の私的略語

● 医学だけに拘らず、柔軟な発想で根治を目指す。それと、患者の一人一人の治りたいという気持ちを最大限結束すれば早期根治も可能と信じよう！ 例えそれが不可能であっても、長い期間で見れば信じている方が、実現度は高く早くなると信じたい。

You Can Do it !

● 基本策1 > 孤独が一番体に悪いと先ず認識する。この点は、意外と認識と対策ともノーマーク。

● 基本策2 > 身体で最も大切なことは、一人で歩けるかどうかなので、歩行練習中心に疲労が溜まらない程度に自分なりの工夫を入れ適度にする。注意点は、工夫をしない練習の為の練習はしない。精神的には、外に出て、日の出を見ながら瞑想する。この方法は、もっとも時間を掛けずに心身を覚醒するらしい。この他、日の出、不要な方法として、P病で自転車に乗れる人限定にはなりますが、外の景色を見ながらのサイクリングは凄いリフレッシュ効果があると思います。注意点として、自転車から降りるともとの状態にもどるので、買い物などの交通手段としての利用は考えない方が良いでしょう。

● 基本策3 > 習慣や気質からP病の進行を止めようとするアプローチ。P病の人はほぼ便秘らしいので、便秘改善策として、意外と見落とされているのは、食事の量『腹6分』です。栄養バランスを取るために食べすぎてはダメだと思います。それと、無茶美味しく感じる甘いもの（アイス、チョコ、ケーキなど）は、腸内菌のバランスを崩すため厳禁です。その他にP病患者は、生真面目な人が多いらしいです。この対策としては、超大きな目標を掲げ、その経過の小問題にこだわれない状況を作る。

● オフ対策 > 時間を忘れられる好きなことを見つける。オフの時にそれをするにより、つらさを紛らす。見つけられない方は、お勧めは、ブログや同じ病気のオンラインのサークル活動に参加して、興味があるものを見つける。ブログを勧める理由は、病気により、いろんな経験をと思うので、その経験の中で克服法を書き本にまとめられれば、同じ病気で悩む人が興味を持ち買ってくれるかもしれないかなと思ったからです。それと、その活動により孤独対策にもなると思ったからです。

● 個人的な見解を多く含みますので、心配な方は担当医と相談の上、実施して下さい。