

わがいやあし病気のはなしシリーズ24
ほん たい せい しん せん

本態性振戦

～手や頭・声のふるえが気になる方へ～



日本臨床内科医会

もくじ

ふるえが気になることはありませんか？	1
ふるえの原因はいろいろ	2
本態性振戦についてさらに詳しく	5
ふるえ以外にはなにも起きません	
本態性振戦でみられるふるえの特徴	7
症状はほとんど進行しません	8
ふるえが起きるメカニズム	
薬の飲み方と注意点	10
治療にはおもに β 遮断薬が処方されます	
ぜん息や心臓病がある人は医師に伝えてください	11
服用回数は症状にあわせて指示されます	
β 遮断薬の副作用について	12
そのほかの治療法	
快適な生活のために、ちょっとしたアドバイス	
筆記用具をチェックしてみましょう	
十分な睡眠と休養で交感神経の緊張が和らぎます	
相手に病気のことを伝えてしまうのも一つの手	13
ふるえを気にしすぎないのがコツ	

わかりやすい病気のはなしシリーズ24

本態性振戦

～手や頭・声のふるえが気になる方へ～

第1版第1刷
2003年12月発行

発行：日本臨床内科医会

〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会館3階

TEL.03-3259-6111 FAX.03-3259-6155

編集：日本臨床内科医会学術部

ふるえが 気になることは ありませんか？



字を書くとき手がふるえてうまく書けない、来客時にお茶を入れるのも大変、声がふるえる、緊張するとこうしたふるえがひどくなる……。このように、ふるえのために生活に支障が生じたり、外出をためらうことはありませんか。あるいは、ふるえが気になっているのに「歳だから仕方がない」とあきらめたり、「ひょっとしてなにかの病気では？」と不安な毎日を送ったりしていませんか。

実は、あまり聞き慣れない病名ですが「ほんたいせいしん本態性振せん戦」という、手や頭にふるえが現れる病気があります。この病気は、ある地区の住民健診で40歳以上のおよそ6パーセントにみられ、年齢が高いほど患者数が多いとの報告もあり、決してまれな病気ではありません。ところが病気自体がまだそれほど知られていないためか、治療を受けることなく日常生活の支障をがまんし、自ら生活範囲を狭めてしまっている人が少なくないようです。

ふるえが気になる方は、まずはその専門家である神経内科医の診察を受けてみてください。本態性振戦であれば適切な治療で多くは快適な生活を送れるようになりますし、ほかの病気であればその早期治療のきっかけになります。

ふるえの原因はいろいろ

ふるえはいろいろな原因で起こります。気温の変化（寒さ）や精神的緊張など、だれにでも起こり得る自然なふるえもあれば、なにかの病気の症状として起きている場合もあります。ここではまず、

ふるえが現れる病気のうち、比較的多いものを紹介します。

こうじょうせん

甲状腺機能亢進症（バセドウ病）

のど こうじょうせん

喉にある甲状腺という小さな器官から、甲状腺ホルモンが過剰に分泌されることが原因で起こる、女性に多い病気です。おもな症状は、食欲が増えるのに体重が減る、汗を異常にかく、イライラしやすい、動悸、眼球突出、手指のふるえなどです。



脳卒中

脳卒中の発作では、吐き気や頭痛、麻痺、しびれなどがよく現れますが、手足にふるえが現れることもあります。また、発作後の後遺症で、手足のふるえが続くこともあります。



アルコール依存症

飲酒を習慣的に長期間続けていると依存性ができて、アルコールが切れたときに手がふるえたり、精神的に不安定になったりします。アルコールを飲むことで症状がなくなるので、その繰り返しのためにさらに依存性が強くなってしまいます。



パーキンソン病

脳内で情報伝達がうまくいかなくなる病気です。多くは中年以降に発病します。おもな症状は、手足のふるえ、動作が緩慢になる、顔付きが無表情になる、歩行困難などです。

本態性振戦

とくに問題となる原因がなく、生理的なふるえが起こるような状況でもないにもかかわらず、手や頭にふるえが生ずる病気です。

5ページ以降で詳しくお話します。

ここにあげた病気のうち、甲状腺機能亢進症や脳卒中は、ふるえよりもほかの症状が目立つことが多く、アルコール依存症では、患者さん自身やご家族がそれと気付くため、ふるえを訴えて病医院を訪れる患者さんはあまりいません。ふるえが気になって受診する人の多くは、パーキンソン病か本態性振戦です。そこで、この二つの病気による症状の違いを表にまとめました。

本態性振戦とパーキンソン病のふるえ

	本態性振戦	パーキンソン病
発病しやすい年齢	中高年に多いが、若い人に起きることもある	中高年に多い
ふるえが起きる部位	手(指先や腕)、頭(横に揺れる)、声	手、足
ふるえの特徴	動作をしているときや、特定の姿勢をとったときにふるえが出る	安静にしているときにふるえが出る
書字について	文字は上手に書けない。線が流れてしまう	書いている文字が次第に小さくなる
ふるえ以外の症状	なし	筋肉がこわ張ったり、動作がゆっくりになったり、歩くときに足がすくんだりする
病気の経過	ほとんど進行しない	長い年月のうちに少しずつ進行する

なお、ふるえはこれら以外に、ぜん息薬などの薬を飲んでいる人で、その副作用として起こるものもあります。気になる方は、自己判断せずに、ぜひ一度、神経内科医の診察を受けてください。

本態性振戦について さらに詳しく

本態性＝

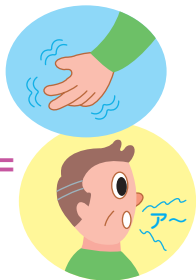


ふるえ以外にはなにも
起きません

それでは、本態性振戦の話を始めましょう。まずはそのあまり聞き慣れない病名について。

本態性振戦の「本態性」とは、「原因がはっきりしない」という意味の医学用語です。一例をあげると、高血圧の患者さんの9割以上は、医学的には本態性高血圧症と呼ばれます。これは「血圧が上がるはっきりとした原因はわからないが高血

振戦＝



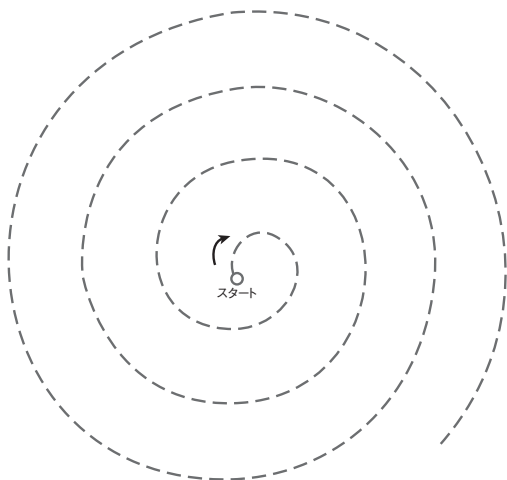
そして「振戦」は「自分の意志に反して起こる規則正しいリズムカルなふるえ」という意味。

つまり本態性振戦とは、問題となるようなはっきりとした原因はなくふるえが現れる病気、ということ。言い換えれば、「ふるえがみられる以外はとくに問題となるような異常はない」ということです。

ふるえのチェックコーナー

手のふるえの程度をみるのに、渦巻きを描いて確かめる方法があります。下の渦巻きの内側から外側に向け、点線をなぞってください。描いた線がぶれて、点線から大きく外れてしまう場合は、一度医師に相談してみましょう。

- ◇筆記用具はなるべくサインペンを使ってください。
- ◇肘をつけずに書いてください。
- ◇時間は気にしなくて構いません。



右利き用

本態性振戦でみられるふるえの特徴

本態性振戦の患者さんの訴えとして多いのは、次のように、手指や頭、声のふるえによる日常生活の支障や、精神的な苦痛などです。そしてこれらのふるえは、じっとしているときよりも、なにかをしようとするときや、ある特定の姿勢をとったときに現れるのが特徴です。

文字がうまく
書けない



コップの水を飲む
ときにこぼしてしまう



宴席で
お酌をする
(してもらう)ときに困る

手指振戦



食事のときに、
スプーンや
箸を使いづらい



緊張したときに声
がふるえるので人前
で話したくない

頸部振戦



頭のふるえが気になって
人に会うのがつらい

症状はほとんど進行しません

「病気が進行して手足が麻痺し、歩けなくなったりしないでしょうか？」…よくこのような質問を受けます。確かにこれは一番心配な点でしょう。しかし、本態性振戦の症状は何年たっても発症したときのままほとんど変わりません。この病気で麻痺することはないので安心してください。



ふるえが起きるメカニズム

本態性振戦のふるえのメカニズムは、だいたい次のように考えられています。

私たちが一定の力で筋肉を働かせているとき、筋肉の細胞一つ一つは収縮と伸展を素早く繰り返して、細かくふるえています。しかし、膨大な数の細胞がまちまちの早さでふるえているため、筋肉全体としてはふるえていないように見えますし、ふるえを自覚することもあります。ところが、**交感神経**^{*}が過剰に興奮すると、収縮と伸展のリズムがそろっ

てくるために、振動の幅が大きくなります。その結果、ふるえが自覚されるようになります。

精神的な緊張があると交感神経の働きが活発になるので、ふるえが強まります。本態性振戦の方は、体質的にこのような状態を来しやすいのだと考えられています。ですから本態性振戦は、「病気」というより「体質」といったほうがよいのかもしれない。

ほん たい せい しん せん

あか

本態性振戦は長寿の証し？

本態性振戦という病気はまだそれほど知られていないため、発病していても受診しない患者さんが少なくありません。その反面、一人でも診断された患者さんがいる家庭ではこの病気のことを意識するようになって、二人め以降の患者さんが病医院を受診する機会が多いと考えられます。そのためか、同一家族内に複数の患者さんがいることが多いために「家族性振戦」と呼ぶこともあります。

また、本態性振戦の患者さんが複数いる家庭の平均寿命は長いともいわれています。しかしこれも、本態性振戦が高齢者に多い病気である結果とも考えられ、「本態性振戦の人＝長寿の人」と、直結させることはできません。でも、本態性振戦のことを単に「理由もなくふるえる病気」と考えず、「長寿の証しかも？」と試してみれば、病気に対するイメージも少し変わってくるのではないのでしょうか。

※交感神経：心臓や筋肉などの動きを、からだに置かれている状況にあわせて、つねにベストな状態に保つように調節し続けている神経を自律神経といいます。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、互いに相反する働きをもっていて、交感神経は一般にからだの活動を高めるように働きます。



薬の 飲み方と 注意点

本態性振戦はふるえ以外にはなにも起こらない病気ですから、本人がふるえを気にしないのであれば、積極的に治療しなくても構いません。ただ、日常生活に支障が出ていたり、周囲を気にして

知らず知らずのうちに生活範囲が狭くなり、QOL（生活の質）が低下しているケースもあります。気になることは気がねせずに医師に伝えてください。

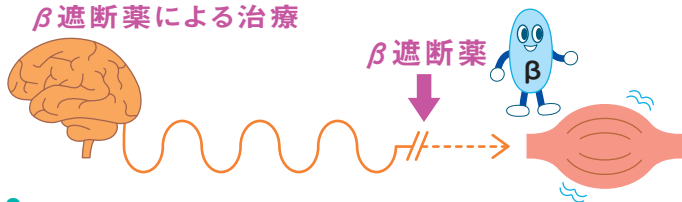
治療にはおもに^{ベータシャ だん やく} β 遮断薬が処方されます

本態性振戦の治療にはおもに β 遮断薬という、高血圧や狭心症などの治療によく使用されている

本態性振戦のふるえ



β 遮断薬による治療



薬が処方されます。この薬は交感神経のたかぶりを抑えるように作用しますが、その作用によって手指や首の筋肉への交感神経の刺激が和らげられて、ふるえが弱まると考えられています。

β 遮断薬にはいろいろなタイプがあり、すべての β 遮断薬が本態性振戦に効果があるわけではありませんが、本態性振戦の治療薬として承認され保険が適用される薬もあります。

ぜん息や心臓病がある人は医師に伝えてください

β 遮断薬はぜん息のある患者さんは使用できません。なぜかというと、気管支筋の働きにも交感神経が関係しており、 β 遮断薬が気管支筋を収縮させて、発作を誘発する危険があるからです（ぜん息の治療には β 遮断薬と正反対に作用する β 刺激薬が使用されています）。また、心臓に病気がある人も、服用できなかつたり服用に注意が必要となる場合があります。

服用回数は症状にあわせて指示されます

β 遮断薬は一般に服用してから1～2時間たつと効果が現れ始め、12時間ほど効果が持続します。6～7割の患者さんに有効で、なかでも手指がふるえるタイプに効果が高いとされています。

ふだんはふるえがそれほど気にならず、人と会うときにだけふるえを抑えたいという場合は、そのときだけ薬を飲むという方法もあります。ふるえがいつも気になる人は毎日、飲み続けるようにします。

β遮断薬の副作用について

副作用として比較的多いのは、心拍が遅くなる徐脈じよみやくです。気分が悪くなったり、めまいや立ちくらなどが起きたときは、脈拍を測ってみてください。もし、1分間の脈拍がいつも50以下になっていたら、薬の服用はやめて、次の診察時に医師にそのことを伝えてください。



そのほかの治療法

β遮断薬でふるえを十分に抑えられない場合や、β遮断薬を服用できない患者さんには、抗不安薬や抗てんかん薬などが処方されます。

快適な生活の
ために、
ちょっとした
アドバイス

筆記具をチェックしてみま しょう

筆記具のなかでもボールペンやシャープペンのような先端が固いものは、字が乱れやすくなる傾向があります。筆記具をいろいろと変えて試してみたいはかがでしょうか。

十分な睡眠と休養で交感神経の緊張が和らぎます

精神的な緊張・ストレスが強いと交感神経がたかぶり、症状が強くなりがちです。十分な休養をと

り肉体的にも精神的にもリラックスすると、症状が改善することもあります。

相手に病気のことを伝えてしまうのも一つの手

人と会うときに、ふるえを気付かれないように隠そうとすると、余計ひどくふるえることがあります。そんなときはむしろご自分から「ふるえが出やすい体質なのです」と言ってしまうのもよい方法です。そのことで緊張がとれて症状が軽くなり、落ち着いて話しができます。

ふるえを気にしすぎないのがコツ

本態性振戦は、ふるえだけが症状として現れ、しかもほとんど進行しない良性の病気といえます。ですからこの病気と診断され、治療を受けているのなら、あとはあまりとらわれすぎないようにしましょう。ご本人が気にするほど、周囲の人は気にしていないことが多いものです。また、ご家族や周囲の人も、患者さんのふるえをいちいち指摘しないようにしましょう。

