

SSKU



NO.10

TOPIC

- ◆めげちゃいけない私の体験記
- ◆「障害者医療問題全国ネットワーク」の近況
- ◆障害者も気軽に使える温泉クアハウスの建設の為に
- ◆ホタテおぼさんの健康クッキング

特定非営利活動法人

自立の家をつくる会

〒156-0043

東京都世田谷区松原6-39-12カーサイズミダ101

Tel 03-3327-0971 Fax 03-3327-0972

E-mail jiritsu@ma.kcom.ne.jp

URL <http://webclub.kcom.ne.jp/ma/jiritsu>

もくじ

めげちゃいけない
私の体験記

牧田 理英 …… 2

「障害者医療問題
全国ネットワーク」の近況

志村 紀久雄 …… 5

薬の話

～ウラリットU～

…… 6

ホタテおぼさんの
健康クッキング

…… 8

・医・療・110・番・

…… 10

胃カメラ体験記

森下 憲 …… 13

障害者も気軽に使える
温泉クアハウスの建設のために

斉藤 央 …… 14

央っちの  情報

…… 18

編集後記

…… 20

昔話ですが…

牧田 理英

一九九八年頃から自分の身体に変化が現れ初めました。手の痙攣、しびれ、背中の痛みなど。ちょうど「二次障害の報告集」をとりよせて読んでいたりして年齢的にも合っていたので仕方ないな—という感じでした。三十六歳。かかりつけのお医者さんにだしてもらう薬と整体でいただきました。ましの生活がつづきました。

二〇〇〇年春三十七歳

生活の中でストレスもだいたいぶたまっていました。子供に対しても何も出来なくなっていました。何かと厳しい事はばかり言う父に対して、

「不自由な身体の事を分かってくれない」

自分の中でかなりいらだっていた毎日でした。四月～六月総合福祉センターにて週一回リハビリを受けるが変化なし。この頃は、歩く事は出来なくなり(外出は車椅子)家の中では

座っている(いすに)事が多かったです。こんな私を見て主人が動いてくれました。家の事はもちろん、私の身体を治す事を考えてくれました。

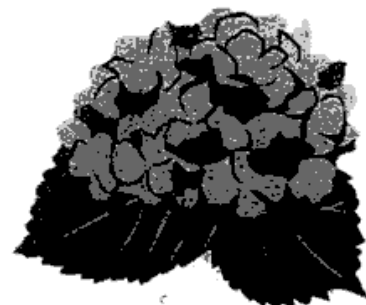
自立の家、小佐野氏のアドバイスをいただいて、横浜南共済病院整形外科にて診断をもらいました。

二〇〇〇年夏 入院生活

六月二十六日入院、首にソフトカラーをつけ病人らしくしていました。

二十八、二十九日精密検査

病室に戻った頃、主治医の近藤先生が呼び出されていました。自分の事だ



ろうなと思っていました。夜、近藤先生が病室に来て説明を受けました。「首の骨がつぶれてメチャクチャになっっているよ」明るく言われてしまいました。私も明るい性格なので、入院生活を楽しく過ごそうと思いましたが。病室からリハビリ室まで看護婦さんや看護助手の方々の手を借りていました。(車椅子使用)入浴タイムも同じで、二〇分位かけて私をみがいてくれました。食事は、スプーン、フォークを使っておいしくいただきました。

七夕が過ぎてから手術の説明を受けました。つぶれた腰の骨を入れてポルトで固定する。気分は、まな板の上の鯉、全ておまかせします。



めげちゃいけない 私の体験記

牧田 理英さん



七月十四日手術

病室の人達、家族の人達に見送られ手術室へ・・・

ゼリーみたいな固まりを口に入れたら、痺れて来ました。その固まりを取って、何回か深く呼吸をしている内に眠りに入ってしまった。

気が付いたのは、ICUのベッドの上、夜が長かったです。麻酔が切れたら当然イタイ。身体はいろいろチューブが入って落ち着かない。でも体はしっかり生きていました。朝になって浮かんだことは、(おなか減ったなあ)・・・でした。寝たままでの、食事はキツイ。半分食べるのがやっとでした。病室に戻ったら気分が楽になってきました。人の出入りがあつたし、なにかと声をかけてもらえて、とてもおちつきました。一週間の寝たきり生活を耐え抜いて七月二十一日起き上がり完了。

次の週からリハビリ再開。手術前と大きな違いは背中にあつたビリビリとした、痛みが無くなった事です。八月は、ムリはしないでリハビリをきちん

とこなして過ごしました。九月に入ると退院に向けて、生活の中で気をつけることなど、看護婦さんから教えてもらいました。PTの先生の指示もありフロアを看護婦さんに付いてもらって歩くことを増やしました。

九月十一日術後検査

十八日夜主人と私で、主治医から説明を受けました。首の骨はきちんと着いている、腰も悪いから、ムリはしな



いように。

世間はシドニーオリンピックで盛り上がっていました。

九月二十三日退院

三ヶ月ぶりの我が家。わたしの為にベッドと食卓セットが揃っていました。

十月十一日は家でリハビリを続けました。

十二月から総合福祉センターでのリハビリ再開。

次の日に疲れが出たり身体の動きがよく無い日もあったりしますが・・・ムリをしないでPTの先生とのおしゃべりを楽しみながらやっています。

そして今、これから・・・

センターでのリハビリも間もなく終了となるので、次のところを探しています。身体の方は腰を悪くしているの、何となく不安な時もあります。今がいきなり悪くならないように気をつけています。



んに、観てもらえば治ります。大切なのは、そのお医者さんが何処にいるのかなのです。横浜南共済病院は何の心配もせず診てもらえます。

出来ることなら主治医さんに世田谷区の病院に勤めてもらいたい・・・と思うこの頃です。

これかれもムリはしないで理想も高くしないで、自分なりのベストな状態

『障害者医療問題全国ネットワーク』の近況

志村 紀久雄

『障害者医療問題全国ネットワーク』が結成されて六ヶ月がたちました。

結成当時(二〇〇一年十一月十日)五団体一人だったのが、二〇〇二年五月二〇日現在、十六団体、十名の個人会員になりました。

いま取り組んでいる課題は、①シンポジウムの二回目の具体化。②インターネット上にホームページの開設について。③温泉ケアハウスの建設に向けて。④「けんこう通信」の発行体制に向けて等です。

まず第一の課題である、第二回シンポジウムについて、二回にわたっての討論の中で、今年は会場を埼玉県に移して開催する。

内容については、リハビリテーションを中心に医療関係者を招いておこな

日時や会場を決めていく予定です。

インターネットによるホームページの開設については、五月に一回目の打合せがおこなわれ、二回目を七月初旬におこないます。この件も近々に皆様の前にお披露目出来ることと思います。

いま一番悩んでいることとして、十団体の加盟団体が沖縄・福岡・大阪・愛知・神奈川・埼玉・千葉にまたがっていて、全団体が一同に会して話し合うこともままならないことです。

そのために、今年九月一・二日に合宿で交流しあうことにしました。ぜひ全ての加盟団体から最低一名は参加いただければと考えています。

温泉ケアハウスの建設に向けてですが、まず「ケアハウス」の説明から…

「ケア」というのは、ドイツ語で治療・保養・回復を意味しており、ドイツではケアII温泉社交館のことをさしているようです。

入浴そのものの効果でいえば、湯につかるだけでもその熱により、血行が促進され、特に皮膚の抹消の血管がゆるみます。温熱によって緊張した筋肉がゆるみ、活発化した血流によって、体のところどころの酸素欠乏や神経の圧迫がとれ、老廃物もながされて心身に良い影響を与えるそうです。また身体の新陳代謝をうながし、疲労回復にも役立つというわけです。(引用)

ちなみに「二次障害ネット」の吉田代表は三月に再手術し、現在、山梨県の石和温泉病院で治療に励んでおられます。

このような効果をもつ「ケアハウス」についてもこれから取り組みを進めていきます。

第二回二次障害ネットシンポジウム

薬の話

Part 8

このコーナーでは、特に障害のある人が日常的に服用することが多い薬に關しての最新情報をお届けします。そのことによつて、障害のある人や家族が受け身的に医療を受けるのではなく、主体的に利用することができるようになることを少しでも応援していきたいと考えています。また、読者の皆さんと各医療機関との対話が深まることにも貢献していけたらと思います。どうか皆さん、ご活用ください。

薬の紹介

■分類■

尿アルカリ化剤

■処方目的■

痛風・高尿酸血症における酸性尿の改善、アシドーシスの改善



■解説■

成分はクエン酸カリウムとクエン酸ナトリウムで、代謝産物の炭酸水素塩が尿を中和します。重い脳性マヒ者で、二次障害による股関節変形症の治療の際、抗炎症剤(ロキソニン等)や精神安定剤(セルシン等)、骨格筋弛緩剤(テルネリン等)の副作用や手術の影響により尿道閉塞を発症する場合があります。その結果、常時バルーンカテーテルを装着することになった場合は、膀胱結石を併発する可能性があります。膀胱結石の治療として結石を溶かして小さくするために、この薬が使用されます。

■使用上の注意■

一般的注意

- ① 慎重に服用すべき場合
肝疾患、肝機能障害、尿路感染症、重症の腎障害
- ② 結石防止

リン酸カルシウムは、アルカリ側では不溶

性となることが知られているので、結石防止のために尿のpH(ペーハー)検査を受けながら服用してください。(過度のアルカリ化は避け、pH 6.2~6.8が望ましい)。

■副作用の注意■

おこることがある副作用

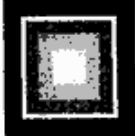
GOT・GPT・AL-P・γ-GTP 値の上昇／食欲不振、悪心・嘔吐、胸やけ、下痢／発疹／頻尿、残尿感、眠け／高カリウム血症

■製剤名■

ウラリットU (ケミファII富士レビオII鳥居)、ウラリット(ケミファII富士レビオII鳥居)、トロノーム、U(堀田)、ピナロック(帝国化学一ナガセ)、ウタゲンU(全星)

『医者からもらった薬が分かる本2000年度版』(法研)より作成

ウラリットU



「介助連」連続学習会パートⅡ

支援費制度まであと半年!

ここが問題支援費制度!

=どうなる私たちの介助体制=

とき 7月20日(土) 午後1時半~4時半

場所 世田谷区立総合福祉センター 3階 研修室

小田急線梅丘駅北口・豪徳寺駅下車5分 Tel.5376-3411

内容 ①介助連からの報告と提起

②講演 九州大学助教授

伊藤 周平 さん

③質疑と話し合い

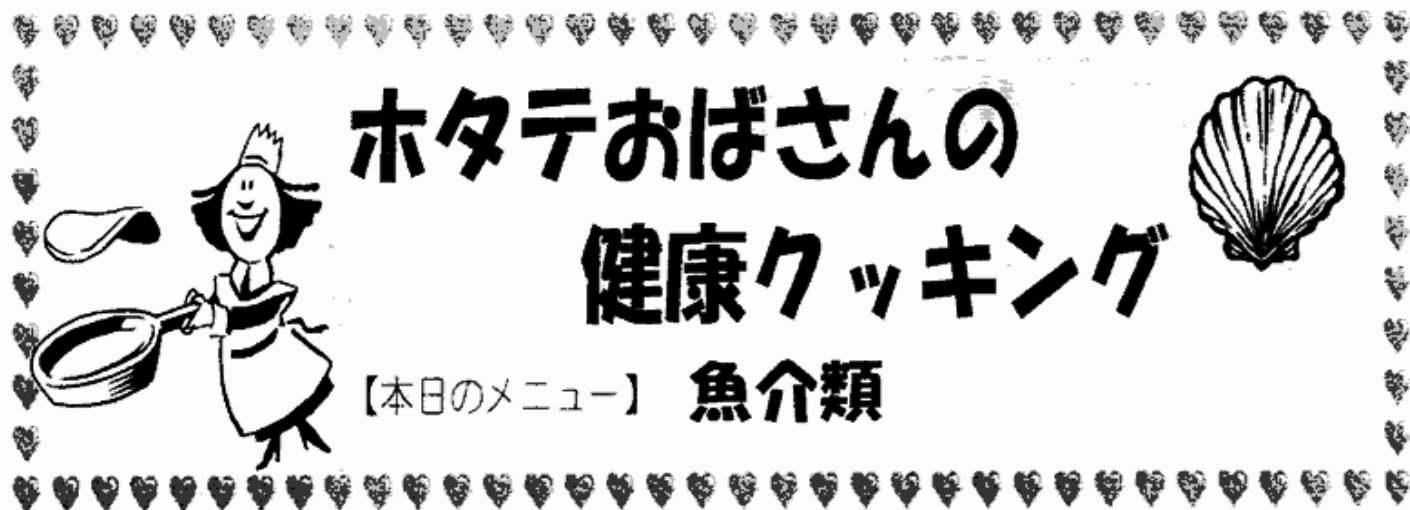
参加費 500円

主催 公的介助保障を要求する世田谷連絡会

「障害者」の福祉制度の基本であるヘルパー派遣や施設通所などが、来年4月から、これまで行政の公的責任のもとで行われてきた「措置制度」から利用者が「自己責任」で事業者と契約してサービスを受ける「支援費制度」(利用制度)にかわります。公的責任の大きな後退です。

「介助連」の支援費制度学習会の第二弾は、福祉問題について若手の学者で注目度ナンバーワンの伊藤周平さんを九州からお呼びして講演をしていただきます。「支援費制とは、どのような制度なのか、どこに問題があるのか、一緒にかんがえていきましょう!ぜひご参加ください!

公的介助保障を要求する世田谷連絡会 3327-0971(自立の家をつくる会気付)



ホタテおばさんの 健康クッキング



【本日のメニュー】 魚介類

今回のテーマは何にしようかと考えましたが、ホタテおばさんと言うからには、やっぱりホタテ。と言う訳で今回は魚介類でいきます。

★ホタテとチンゲンサイの炒め物★

材料 ホタテのむき身又は貝柱

5〜6個

チンゲンサイ 一束

ニンニク 1片

塩 コシヨウ オイスターソース

ス 鶏がらスープ 片栗粉

ごま油 大さじ1

作り方

- ① チンゲンサイの芯を取り除き3センチ巾位に切る
- ② ニンニクをみじん切りにする
- ③ 熱したフライパンにごま油をしき、①と②を入れ、色良くなるまで炒める
- ④ ③にホタテを加え軽く炒める
- ⑤ ④に塩コシヨウを軽くふり、鶏がら スープ、オイスターソースを加え大きくかき混ぜる

ポイント

⑤に水で溶いた片栗粉を加え、とろみ がついたら出来上がり。ホタテが硬くなってしまいうので、炒めすぎないでね！

とろみを多めにする。炒めすぎないでね！
上品でおいしいおもてなし料理になりますよ。

★あさりの酒蒸し★

材料 殻つきアサリ 1〜2パック

万能ねぎ少々

酒 大さじ1〜2

しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① アサリを三十分位水に漬けきれいに洗い流して砂ぬきする
- ② フライパンに油を使わずにアサリを入れフライパンをゆつくり動かしながら全部の口が開くまで火にかける。
- ③ ②に酒、しょうゆを回し入れ蓋をし、1〜2分したらネギをちらし火を止めて出来上がり。

熱いうちにどうぞ!
おつまみにもいいですよ!

★エビのチリソース★

材料 むきエビ、ブラックタイガー

玉ねぎ ニンニク セロリ

タカノ爪、七味唐辛子

トマトピューレ、ホールトマト

塩 コシヨウ ケチャップソース

しょうゆ ごま油

作り方

①エビの背に切り込みを入れ、背綿(黒い糸状のもの)をつまようじで、引き出す様に取り除く(エビの殻が気になる人はむいてね!)

②ニンニクのみじん切りに玉ねぎは、半分に切りそれをうすくスライスする

タカノ爪は種を取ってみじん切りに

③熱したフライパンにごま油をしき、②をすばやく炒める タカノ爪は取り出す

④③にエビを入れ色が変わる位にでも、硬くならない様に手早く炒める

⑤④に塩 コシヨウ トマトピューレ ケチャップソース

しょうゆを入れる

⑥好みですが、セロリをすりおろして加えるとトマトの香が引き立ちます、又鶏がらスープを入れるとさらにコクが増すでしょう。

⑦それらをゆっくり混ぜながら中火にして十五分程煮込む。

⑧とろみをつけて出来上がり。

ホタテの一言

この料理ちよつと難しく見えるけど本当は、カンタン。基本ベースは、エビ、玉ねぎ、トマトです。その他の材料を選ぶのはあなたの辛さの好みと、財布の中身とそしてあなたのセンスです。

春

森山 興平

先日

家の近くで

見つけました

淡い緑色の水彩で

ハガキいっぱい描かれた

路の臺

習い始めて

三ヶ月になるという

Tからの絵手紙である

それを陽だまりに置く

わたし

は.....

今。 春の野にいる

このコーナーでは、障害のある人に対する医療の内容や医療機関に関する問題など様々なご相談をお待ちしています。医療に関する不安や問題を抱えている方は、御気軽にご相談をお寄せください。

Q 静岡県日市在住のタマ

と申します。脳性マヒ一級で重い言語障害があります。貴会発行の「脳性マヒ者の二次障害に関する報告集」という小冊子を購入させていただきたいのですが、冊子の値段と注文方法を教えてくださいませんか？また、FAXかEメールで対応していただける脳性マヒのリハビリに関する相談窓口がありましたら、教えていただけませんか？

過去四十年の長きに渡り、静岡県西部地域の障害児(者)医療を担っ

・医・療・110・番・

てきたHリハビリテーションセンターが、財政難を理由にこの三月で閉鎖されます。県は地域の一般病院への受け入れを進めています。現場には「脳性マヒに対する知識や医療経験」を持つ医師、ならびに理学療法士がいません。今のところ、貴会の「脳性マヒ者の二次障害に関する報告集」を参考資料として新しい病院の担当医に読んでもらうしかありません。ご返事お待ちしております。

(タマ)

A 「脳性マヒ者の二次障害に関する報告集」をお送り致します。

ところで、ご相談についてですが、本会の理事であり、自らが脳性マヒであるM氏が勤務している埼玉県N市にあるH病院のリハビリテーション室主任であるK理学療法士から、リハビリ

テーションに関する相談窓口になっていただくことの承認のご返事をお願いしました。とりあえず、連絡してみてください。

「けんこう通信」編集部

Q 私の現状についてお伝えします。

おかげさまで、首の方は今のところそれほど痛みはありません。頸椎のレントゲンを撮ってもらった結果、多少の変形は見られるが、まだそれほど深刻な状態ではないそうです。日常生活で困るのは、年々歩行状態がわるくなって、まだ杖(右手)での自力歩行は可能ですが、緊張がひどくて足が前に出ず、一気に道路を渡れないのです。



センターラインの上でかなしぱり状態になり動けなくなることがあります。何かの拍子で、例えば何かにつまづいて転びかけそうになった時、おっととと……の後、一瞬、全身の緊張が抜けて十歩くらいスタスタと歩けるのです。それからまた、少しずつ力が入ってきて足が前に出にくくなっていくのです。ここ三年くらい、気力・体力の衰えが著しいのです。通院日の翌日は、疲れ果てて一日寝ていることも珍しくありません。

へ私の状態へ

- ・ 年々、全身の緊張が強くなり、歩行が安定しない。
- ・ 体がだるくて、何もやる気になれない。

このふたつが、現在の私の深刻な悩みです。何か改善策、ありますでしょうか？

薬についてもお尋ねします。前のセンターでは、漢方薬ツムラ68とテルネリン(白い錠剤1日3回)をもらっていましたが、テルネリンの方はここ

数年、全然利かなくなりました。「できただけ薬に頼らず」という思いで、出されたばかりのころはあまり積極的に服用していませんでしたが、当時は確かに眠くなるくらい利いたのです。でも、ここ数年、飲んでも飲まなくても全身の緊張は変わりません。テルネリンの他に、全身の緊張を和らげる薬ってどんなものがありますか？担当医に言えば出してもらえますでしょうか？

(タマ)



Aレントゲンの結果、深刻な状態ではないと言われたそうですが、年々緊張が強まって歩行が困難になっているというのは気になりますね。もしも、両手先に痺れを感じたり、感覚が鈍くなっている様でしたら要注意です。さらに、自覚症状として足先にも痺れを感じる場合は、変形性頸椎症の脊髄症の兆候だと思われるので、即総合病院でMRIを撮ることをお勧めします。変形性頸椎症による脊髄症の場合は、自然に治ることはありません。ひどい場合には、寝たきりになってしまった場合、変形の個所によっては呼吸不全で命に関わる可能性もあります。MRIを撮ることになったら、また結果を教えてください。

体力の衰えに関しては、年齢的な問題や体調との密接な関連があるので簡

単には言えませんが、例えば一日動いたら一日休むという様に、貴女なりの生活のペースを意識的に創るしかないと思います。

気力の問題については、これもまた体調との関連があるので切り離して考えられません。気持ちがネガティブになることが、一番身体症状に悪い影響を及ぼします。趣味でも地域活動でも何でも良いですから、自分が本当に好きでたまらない対象を意識的に見つけて下さい。もし、自分が熱中できることがあれば、それに向かって前向きに生きるためにも二次障害の予防や治療に立ち向かえるはずですよ。

最後に薬のことですが、貴女が服用しているテルネリンは、骨格筋弛緩剤で緊張緩和剤ではありません。緊張緩和剤としては、通常「精神安定剤(ベンゾジアゼピン系安定剤)」であるセルシンやデパス等が処方されます。貴女から一度主治医にご相談された方が良いでしょう。



胃カメラメラ体験記

森下 恵

胃カメラのことを書く前に、ちよつと僕の障害について書きたいと思いません。僕の障害は、脳性小児マヒで、障害者手帳の等級が一種一級で自分では最重度だとは思っていないけど、最重度です。

アテトーゼがあり、首がすわりません。車椅子に座るときもベルトをしています。いつも自分の位置とは異なり、体は動いてしまいます。しよつちゅう頭をぶついたり、あしをぶついたりしています。

自立の家の定期検診でのちよつとした結果から、胃カメラを飲む事になってしまいました。

酒を多く飲む為、管理職から「胃カメラを飲んでください」と言われ十月五日に代々木病院で飲みました。

前日の夜の九時から、のまず食わずで病院に行きました。受付を済ませて

十一時頃から飲むはずだったのが遅れてしまったようです。

看護婦さんが、すごくよく説明してくれたので安心してうけられました。初めに飲まされた薬はバロスという胃の粘膜の汚れを取る薬だと思います。一気に飲むうと思つたら、あまりにも苦しくて飲めませんでした。それから胃の動きを止める注射を打たれました。あと緊張を抑える注射を打たれました。

久しぶりに注射を打たれたので痛かったです。のどの麻酔のスプレーをかけられて、胃カメラを飲む部屋に行きベッドの上に寝かされました。

最初は、左側になり四角いワツカをくわえて、胃カメラを飲むうとしましたが、緊張がとれず失敗してしまいました。二回目は仰向けになつて飲んだらうまうまきました。飲んで

ている時は、意外とすんなりいったと思います。モニターを見る余裕がありました。でも苦しかったです。

飲み終わった後、緊張止めの薬が切れるまで、横になつていなければならず、頭がボーとしていました。

病院の医者と看護士の対応が良かったと思います。僕の質問点にも丁寧に答えてくれました。

病院の帰り道、新宿御苑に寄りそこのカフェテラスでチャーハンを食べましたが、とても美味しかったような記憶があります。素直な感想を言えば、「できれば胃カメラは、飲まずに済めばいい」と思いました。



障害者も気軽に使える 温泉クアハウスの 建設のために

斉藤 央

わが国の湯治文化

湯治は古くから人々の健康維持にとって、広くおこなわれてきた療法の一つです。最近では都会やその近郊にも、新たに掘り出された温泉も増えてきました。湯治というとかつては、山間や田園地帯にぽこつと沸いた温泉地にゆつくりと滞在して、入浴しながらのんびりと過ごすスタイルだったようです。農耕民族と言われるわが国では、農作業を一通り終えた農民が、農閑期にゆつくりと湯につかるといのは、一般的なことだったようです。

時代は変わり、ゆつくりと湯につかることがなかなか出来なくなり、また、娯楽の多様化によって、暇があれば他のことに時間を費やしがちな昨今、温泉もその数ある娯楽のうちの一つになってしまった感がありました。しかし、高度成長やその復産物のバブルの崩壊で、各人が自分個人を振り返らなければならなくなった今、その

一つとし

て、己が

健康の事

が注目さ

れてるよ

うな気が

してなり

ません。

熱狂の過

ぎ去った後の疲れに気づいた今、従来の医療機関による治療だけでなく有効な民間療法も探し求めようとして、温泉療法をもう一度しっかりと見直そうとしているようにも見えます。そして温泉療法を、医学的に再確認しようとする動きが、以前にまして活発になっているようです。

温泉療法医の存在について

ヨーロッパ諸国の温泉地には、温泉の専門医が常駐しているとところが少なく、入浴者の治療・健康管理にアドバイスを行っているそうです。しか



し日本では、そのような温泉療法医の資格を持つ医師が全国でも千人を越えていません。温泉治療を医学の重要な柱として、とらえきれないわが国の状況があるようです。

よくわが国の西洋医学批判の論調として、科学的な治療や、手術を重視しすぎて、民間療法を軽視しているような批判があるようですが、実際に西洋で行われている医学の状況は、日本で民間療法として思われている療法もちゃんと定式化して取り組んでいる場合もあるようです。日本の西洋医学として認識されている内容と実際の西洋で行われている医学には、おそらくある程度の距離が生じているように思われます。

クアハウスの位置

ここ数年、良く聞くようになったクアハウスという言葉は、ドイツでは、「温泉社交館」のことを指すようです。「クア」という言葉は、ドイツ語で、治



療、保養、回復を意味していて、「一定の期間、保養地に滞在して休養すること」を意味します。厚生省が現在進めているクアハウスはこれとまた違い温泉利用型健康増進施設のモデル施設のことを指すようです。

入浴そのものの効果

水の中で、人間のからだは軽くなりますね。実体重の十分の一くらいになると言われています。地上で、過剰な引力に抵抗している私達の体は、この

浮力で日頃の緊張から解放されるのです。腰痛に苦しんでいる人等、水の中に入ると、ふわつとして症状が和らぐ感触を得ている人もいます。これは、強い緊張にさらされている、脳性マヒ者にとっても、良い効果を示すことは、容易に想像が付きまます。緊張が解かれた状態がどんなものか？

そう体を感じる事ができるだけでも、その人の体に対する認識はかなり変わるにちがいません。

また、湯につかるだけでもその熱により、血行が促進され、特に皮膚の抹

消の血管が緩みます。温熱によって緊張した筋肉が弛緩し、活発化した血流によつて、体のところどころの酸素欠乏や神経の圧迫がとれ、老廃物もながされて心身に良い影響を与えるそうです。また体の新陳代謝を促し、疲労回復にも役立つというわけです。

含有成分について

また温泉は、その含有成分による効能があることが、家庭風呂と違う最大の特徴です。単純温泉や炭酸泉、食塩泉や明ばん泉等、その成分に従い効能もそれぞれ違います。前の項で上げた効能は各温泉共通するものです。

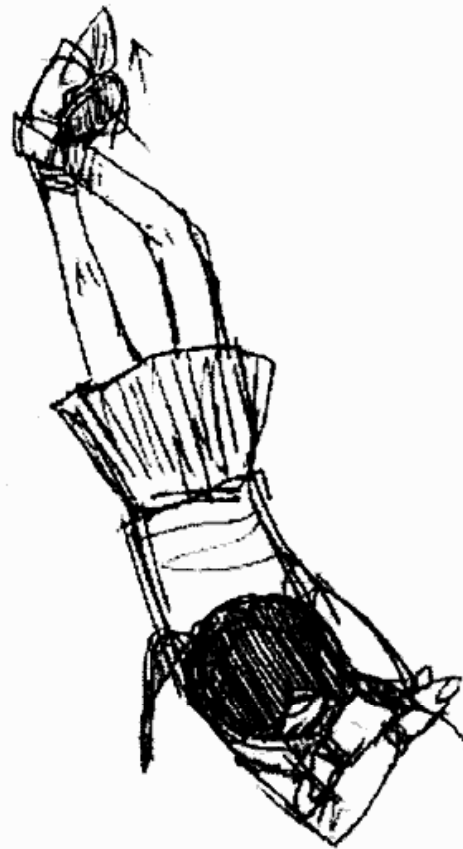
その含有成分の如何によつて、各々の症状にふさわしい温泉を選ぶことが、大事になってきます。ただ前の項で上げた効能は、含有成分の如何に関わらず、共通するものですので、自分の症状とちよつとあてはまらない泉

質の温泉でも、忌避すべき症状でないかぎり、入浴する価値はあります。

障害のある人にとつての

温泉施設建設にむけて

さて、障害のある人にとつて、なか



なか気軽にに行ける温泉と言うのは、あまり無いのが現状です。あつても、宿泊費・利用費が高かったり、とても長期に渡つて、「湯治」となると、なかなか難しい。安くて古い湯治場は、施設

が古く、とても車椅子利用者が入れないというわけにはいかないところの多いのが現状です。そんな中で、西東京にある「どろんこ作業所」と「J O Y プロジェクト」の有志の方々が、温泉クアハウスについて、調査・研究されました。その過程で、公明党を中心とする「温泉愛好議員連盟」の存在を知ることになり、

特に、医師でもある渡辺孝雄参議院議員はこの活動に熱心に取り組んでいて、温泉クアハウスを含む国民の健康増進施設の設立について熱心です。これは、障害者が気軽に利用できる施設をつくる上で、大きな励みとなりました。

温泉クアハウスの建設方法には、これまで幾つかの方向性が西東京市にあるどろんこ作業所の吉田会長やまた J O Y プロジェクトの渡辺氏によつて検討されてきました。新しい土地を買つ

て一から建設するか、または既存の施設に改造をくわえるか、という方向が検討されています。どろんこ作業所の吉田会長がかねてから、注目しているのが群馬県川場村で、ここは世田谷区と姉妹自治体として提携しているところ。山間の溪流沿いに農地が広がり、りんご・こんにゃく等の産地で、牧畜もさかんです。最近、大きな「道の駅」が出来て休日には盛況です。ここには、温泉の源泉があります。昨年の6月に、どろんこ作業所の吉田会長や駒村氏と共に、川場村の村議会議長のところに行きました。そして、クアハウス建設地として、適していると思われる場所の地主さんと会い、一から自分たちの手で、クアハウス建設をつくれるかどうかを考えました。しかし、様々な困難も予想されるので、どうしようかということになりました。

このような中で、丁度、川場村には、温泉をひいている世田谷区の健康施設の富士山ビレッジがある。ここを、車椅子利用者や、障害者が利用できる施

設を変えるためになんとかできないだろうか、という考えも浮かびあがり、自分達の思いが十分に反映できないまでも、利用しやすい健康施設建設としては、努力すればなかなか近い道のりかもしれないという認識を強めました。

時代的な課題、

全ての人が利用できるクアハウス

勿論、このような健康施設は、一つで良いというわけでは、ありません。多少の問題があっても、現状でもいくつかの施設は、車椅子利用者・障害者



でも使えるものがあります。しかし、障害を持つ人は全国に存在し、その数は高齢化社会に伴い、決して極少数では無くなっています。全社会的なニーズにもなりつつある、障害を持つ人のためのクアハウス建設は、今日的課題であり、図書館やカラオケのようにいろいろな場所に存在すべきものといっても、特別、言い過ぎではないように思われます。そのためにも、目の前の一つの建設に力を注ぎ、協力者の力を借りながら、一步一步進めて行きたいと考えていきたいと思えます。

央っちの 情報

～第10回 塩原温泉郷～

東京から、鉄道や自動車で、関東平野を北上し、栃木県に入ると、やや北西方向に大小の峰々が見えてきます。しかし、その山の現れ方は、関越道や高崎線や上越線で、群馬県に入った時とは、ちよつと様相を異にするようです。群馬県に入ると、人口が集積している高崎や前橋のような中心地の背後に、赤城、榛名等の独立連山がぬつと立ちほだかるようにそびえ立ち、更にその背後に険しい山々が乱立しています。その入り組んだ山の中に隠れ込んでいく溪谷や、山の斜面のあちこちに人々の営みの歴史があります。

しかし、栃木の場合は平野が中心地の宇都宮を過ぎても、序序に高度を上げ台地化しながらも、常に北西方向に連山を眺めながら、基本的に福島県まで平地が続きます。群馬県を南北に抜けるには、山を越えなければなりません。山を越え抜けるには、大した山を越えないで



福島県の中どおり(福島県中央部の平地地帯)までぬけられます。栃木の険しい山々は殆ど北部那須から日光までの北西部に集中し、東部の里山(最高峰八溝山の一〇二二メートル)のの間は平地・丘陵地帯ということになります。このことから、住環境の違いによって、本当かどうかは知らないが、

酷しい自然環境の中で育った、群馬の人は勝ち気で進取の精神に富み、栃木の人はのんびりして穏やかだ、なんて言う人もいます。

さてその栃木も群馬県と並ぶ、関東の温泉集積地帯。以前にも紹介した日光湯元温泉の他、鬼怒川、川治、那須湯本、湯西川、奥鬼怒等の沢山の名湯があります。その中で、那珂川の支流、箒川の上流浴いにたたずむ塩原温泉、歓楽的要素と温泉情緒を併せ持った、魅力的なところ。一口に塩原温泉といっても、

それは幾つもの温泉が集まってできている一大温泉郷です。発見は八〇六年(大同元年)にさかのぼり、湯本は十一か所もあって、それぞれ個別の名前で呼ばれています。大ホテルが立ち並び、門前温泉や古町温泉があると思えば、秘湯の雰囲気漂う、塩の湯温泉もあります。まるで、箒川河畔にさながら温泉博物館の様相を呈しています。また、十二人乗りの客車を牽引するトテ馬車がカポカポとひずめをならしながら往來し、街道をのんびり感で満たします。また、ここも沢山の文人に愛されました。夏目漱石、与謝野鉄幹・晶子夫妻、斎藤茂吉等、そして往年の人には、おなじみの「熱海の海岸散歩する、かんいちお宮」の「金色夜叉」も尾崎紅葉が熱海の海岸ならぬ、ここ塩原の畑下温泉で執筆されたそうです。

川沿いの、露天風呂もい風情を醸しだして、せせらぎを横に見ながら、全身リラックス。「自分で、自分をほめてあげたい。」なんて、日頃の労をねぎらってやるのもいいかもね。

ではその数々の泉質を紹介します。

福渡、塩釜、大網・・・ナトリウム・カルシウム・塩化物・硫酸塩泉

中塩原、上塩原・・・ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉

元湯・・・ナトリウム・炭酸水素塩泉

塩の湯、畑下・・・ナトリウム・カルシウム塩化物泉

新湯・・・硫黄泉

門前、古町・・・ナトリウム・カルシウム・塩化物・炭酸水素塩泉

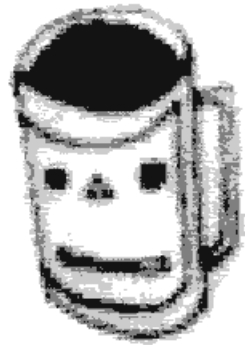
以上のように、塩化物泉系が多いですが、それぞれ違いがあり、効能にも違いがあります。でも、それぞれ、消化器系と皮膚系には、よいそうです。また硫酸塩泉は動脈硬化に良いようです。車椅子で宿泊できる大きな宿も多く、また鬼怒川温泉からスキー場のあがる高原山(鶏頂山)の中腹をとおり、奥塩原へ抜ける「日塩もみじライン(有料道路)」はその名のとおり、峠の標高

が一二七〇メートルの鮮やかな高山紅葉の綺麗なところ。また途中のスロットでは、眺望がすばらしく下界を見下ろす快感がストレスを解消してくれるかもしれません。帰りは(別に、「行き」でもいっこうにかまいません)、リフレッシュした体で鬼怒川に方面に下りて、猿軍団や江戸村を見ても良いし、東北道を途中下車して宇都宮で餃子でも? 那須の山も綺麗だし、牧場でおいしい牛乳とアイスクリームを頬張りながら澄みきった空気を沢山吸い込んで、更にリフレッシュするのもまたよし。そこから「下界」の東京方面に帰るのは、気が重いかもね。下野(江戸時代の栃木県地方の国名)のくに出湯の里は、それだけでもとつてもしつとりして、周辺とのむすびつきで付加価値の多いこと間違いない。



皆さんからのお便り
募集しています

医療110番の
コーナーでは、障害の
ある人に対する医療の内容
や、医療機関に対する問題
など、様々なご相談をお待
ちしております。医療に関
する不安や問題を抱えてい
る方は、お気軽にご相談を
お寄せください。



書き損じのハガキを
集めています！
年賀状等の残りは自立の
家へ送ってください！！

発行所 〒一五七-〇〇七三

東京都世田谷区砧六-二六-二一 定価一五〇円
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

編集後記

◆難産につぐ難産のすえ、やっと十号
をお届けすることができました。正
直ほっとしています。一時は「魔刊
も…」と考えていましたので…。

◆東京都は、今後「社会福祉施設の直
接運営から手を引く」と発表。さま
ざまな反響を呼んでいます。世田谷
区もそれに先がけて「サービスの直
接提供主体」から「環境を整備し、
調整を行う役割に転換する」答申が
出されました。

◆「すさまじい勢いで」社会保障「から
の公的責任の後退が進んでいます」
医療の分野では、政管保険の民営化
や、年金・医療の保障を調整・統合
しつつ民営化のよし。

(K・S)