

SSKU



No.18

★TOPICS★

- ◆めげちゃいけない私の体験記～ドタンバタンで二次障害～
- ◆ホタテおぼさんの健康クッキング
- ◆とんちきちの 情報 ～伊豆長岡温泉～

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

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

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

もくじ

めづりもの 私の体験記

02 ページ

薬のはなし

~漢方薬~ 06 ページ

Books Column

10 ページ

ホタテおばさんの
健康クッキング

12 ページ

とんちきちの 情報

~伊豆長岡温泉~ 14 ページ



私が若い頃、ある四十代の歩ける脳性マヒ者が、鴨居にバスタオルをかけ首を吊ろうとしていました。それを見た私は、まさか自殺するのではないかと思いましたが、彼は気が強くて目つきも鋭く、とても自殺する人じゃ無いと感じていました。そこで彼に、『何をやるの?』と聞いたところ、『牽引の代わりに首を吊って、頸椎を伸ばして手足の痺れを出来るだ

け軽くする。』と言われました。今考えれば、出来るだけ脳性マヒによる、二次障害を予防する為にやっていたと思われまます。そのころ私は、昼間は作業所で作業を、夜は地域の障害者団体の活動をしていました。朝八時に起床し、一人で缶コーヒを足で押さえ、口にストローを咥え飲み、コンロでタバコの火を点けそれが朝の始まりで、それから足で歯磨き粉を押さえ、左手で歯ブラシを持ち

歯磨き粉を付け歯磨きをして、水道の蛇口で口を濯ぎ顔を洗い電機剃刀で髭を剃り、これで洗面は終わりますが、その間何度も壁に頭をぶつけていました。洗面が終わると、トイレに飛び乗り大便をして、大便が終わると便器から飛び降り着替えをしました。その間一時間余りですが、何度もドカンドシンと壁や床に、身体を叩き付ける様に生活をしていました。夜は外食が多く、毎日の様に居酒

屋で酒を飲み、知らない客に食事介護もしてもらっていました。そして家に帰ってきて、一人で風呂を沸かし入浴をしていましたが、そこでもジャポンドカント、身体を壁などにぶつけ酷使して、何とか生活を続けていました。

こんなこともありましたが、入浴中にシャワーが急に熱くなり、ビクビクして左の肘がタイルに強く当たり、肘がパツカリ開き血がドロドロ出て、風呂場全体に血が飛び散り、どうしようもなくなりました。近くの兄弟に電話を掛け、何とか処理してもらいましたが、夜遅いのでその晩医者に行けなく、翌日医者に行ったところ6針も縫って、その上打撲で湿布をするほど大きな怪我を経験しました。

もう一つ書かせてもらいます。足の小指を突き指しレントゲンを撮ったところ、5本指とも湾曲している写真を見た時医者が、『これは何だ?』と言われ、『何処が捻挫か脱臼しているのか分

めげちゃいけない 私の体験記

～ドタンバタンで二次障害～

駒村 健二



からない。』と診断された時、思わず私は脳性であることを改めて認識しました。そんな生活を十一年以上してきましたが、ある時から左の股から足の指先まで、痺れを感じ段々と体全身に痺れを感じて来ましたが、足の痺れを感じた時には、子供の時からお世話になつていてる病院に行つて見てもらい、二週間に一回クスリを処方され、それが一年位続きました

が、一向に良くならない為、病院を変えそこでは一週間に二回通院し、首と腰を牽引しその後、マッサージをしてもらいもちろんクスリを毎日飲んでいました。またその病院の先生が、『自宅でも首の牽引をやったほうがいいのではないか?』と言われ先生の紹介で約三十万円の牽引器を買い、朝晩十五分ずつ首を伸ばしていました。その治療を一年半位続けていたところ、ある真夜中睡眠中に、右の手が急にグルグル回って、非常に恐怖感あり、グルグル回っている時映画、『エクソシスト』のシーンを思い出してそれとまったく同じ状態な感じを受けました。そして翌日の朝になつて起きたら、右の腕が伸びずこれはなんだと言う気分は何とか身支度しましたが、その時間三時間もかかり、これでは生活が成り立たなくなるのではないかと思いました。またそれ以降小便の感覚が段々と無くなり、何時も小

便がしたくなる様な気がして、五分置きにトイレに通う状態になり、右手は伸びないままに介助をしてもらわなくてはならない状態になってきました。そんな経過がありました。それが肛門にも痺れを感じつつには、大便を漏らすことが続いて、これでは日常生活も糞もない状態に陥りました。そんな障害者の運動の先頭に立っていた、福島県K市のSさんが、脳性マヒのよる二次障害で、国家公務員共済組合連合会横浜南共済病院で、頸椎手術を行ってうまく成功したとの情報が入り、早速御見舞いを兼ねて下見をして来ました。そこで見たものとは、宇宙人の様な首を固定する『ハローベスト』と言う物で、左右のこめかみにドリルで穴を開けて、肩から頭の上までネジと金属で固定する物でした。



それを着けた人が、脳性マヒに限らず頸椎を痛め手術をした人には全て着けられ、まるで整形外科病棟は宇宙人の集まりじゃないかと驚きました。その時Sさんは、ハローベストも取れ普通の姿で面会に応じ、色々な話をしてその中で一番印象に残ったのは、ハローベスト時の異常な緊張の為、全身が緊張しそれを和らげる為に、絶えずクスリを飲んでる事を聞き、果たして私にも耐えられるか不安に陥ってしまいました。それから五ヶ月間体調が益々悪化し、これでは死んでしまうのかと思ひ、病院に電話をかけO先生の診察日を聞き再び病院に行き

ました。病院に行く為には朝4時に起床し、車で三時間かかりました。病院には8時過ぎに着き、受付をしてから診察まで、二時間半待たされようやく先生に診察してもらいました。先生の最初の一言は『何処から来た? どうやってここを知ったか?』と聞かれ素直に答えました。

それからまず首と腰のレントゲンと撮りに行き再び先生と話し、『腰は確かに悪いけれど首の方がもっと酷い、それも頸椎の三番から七番までずれ一番酷い所は、3も狂っているから早急に入院をして細かい検査をしてから手術をする方向で考えましょう。』と言われましたが丁度年度末に当たるので、四月以降にしてくれませんか? と言ったら、五月の連休明けの最初の月曜日にすることにしまし

た。その間痺れがきついたのでクスリを処方してもらいました。いよいよ入院の日が来て朝早く家を出て、病院に着いたのは10時少し前でしたが、担当の看護師さんが病室に案内してくれ、そこで部長さんと担当の看護婦さんの紹介を受け病室に入りました。



は、感染を防ぐ為には本人の血を貯血し、何回かに分けて800cc採血し、手術の前日には体中の毛を剃られその上浣腸を二回して内臓の異物を全て出して手術に望みました。手術の当日9時過ぎに病室を出て手術室に入り、直ぐに麻酔をかけられそのまま九時に亘る手術をしまし

間。だが、私としては一〜二時間位の感じだった様です。麻酔が覚め先生がベットの横に来て、『手術は成功しました。それで緊張が強い為ハロ―ベストはやめソフトカラーを着用しました。』

その翌日から検査が始まりMRI、血液など幾つも検査を受け、その結果頸椎の固定手術を勧められ、父親も呼ばれ結果的には手術をすることを決意しました。手術日が五月三十日に決まりそれまで手術前のリハビリをこなしました。手術の時に使う血液

と言われました。それから点滴をしながら寝て、その一週後からリハビリが始まりました。その時の状態は、体全体に力が入らず起きたと思えば直ぐに倒れるような感じがし、リハビリをしてもたえず力が入れることが出来ず不安を覚えまし



た。また一週間に一回レントゲンを撮り、頸椎の様子をたえずチエツクする日々でした。そんな入院生活を送るうちに、どうしても力が入らないことを気にしながら二ヶ月が過ぎ、先生からは『八月の中旬ごろに退院を目指して行く』と言われました。でも体に力が入らないことを強調しましたが、『それでも『頑張つて行きましょう』と言われました。』

そこで当時の保谷市(現西東京市)のケースワーカーに病院まで来てもらい、退院後の生活をどう

するか相談したところ、とりあえず24時間介助体制で生活を送ることになりましたが、それでも体の力が入らないことが不安を募らせて、パニックになって行つたことが今でも忘れられません。また痺れについては手術前よりか二〜三割軽くなりましたが、足はそれほど痺れが取れませんが、そして八月十四日退院しましたが、以前の生活の様に、四つん這いで移動しようと思うと、直ぐに力が抜け寝た状況になってしまい、どうしても自分で移動が困難になり、障害者センターの理学療法士に相談したところ、『家の中でも車椅子を使った方が安全に生活出来る』とのことなので車椅子を導入しました。

一週間に一回訪問リハビリをしていただき、病院には二週間に一回レントゲン撮りに行きそれが、三カ月続いたところでやっと骨が固まり、『こんなに時間がかかった人は初めてだ』と先生が

ビックリしていました。それでも体の力はあまり入らず、常時介助者がいる生活を送って来ました。それから今に至るのですが、痺れについては確かに六〜七割取れましたが、生活面については、脳性マヒによる二次障害になる前の生活とはまるで180度違った生活を送っています。

最後にこの二次障害について、社会的にはまだ一步を踏み出したばかりですが、障害者も長生きする時代、若い時からの生活環境が大きく左右されていると感じています。



インフォメーション

◆購読料のお知らせ◆

けんこう通信の購読料は
左記のとおりとなっております。

▼年間購読料 五〇〇円(送料込み)

▼一部につき 一五〇円(送料込み)



けんこう通信を購読したいという方は、下記申し込み用紙に必要事項をご記入の上、「自立の家をつくる会」事務所までお送り下さい。バックナンバーを含め、必要な資料を送らせていただきます。

なお、「自立の家をつくる会」への入会、カンパ等も随時募集しておりますので、ご協力いただければ幸いです。

★読者の拡大にご協力ください!

購読申込書

※太枠内をご記入下さい。

ふりがな 氏名		性別	男・女	障害の有無	有・無
		生年月日	年 月 日	年齢	歳
住所	(〒 -)	職業・学校			
		電話	() -	当会を知った きっかけ	
事務処理欄	受付日	受付者	振込内容		購読期間
	年 月 日		月 日 金額	年 間 (号~ 号) 一部のみ (号)	



漢方薬

「漢方薬」という言葉を耳にしますが、漢方薬とはどのような薬なのでしょう。

漢方薬はいくつもの生薬を組み合わせて作られる薬です。

漢方薬は、数千年の年月をかけて、患者さんの症状に合った生薬の組み合わせ（処方）を生み出しまし

た。それをもとに、日本の現状に合わせて発展させてきたのが漢方薬です。小さくきざんだ生薬を煎じてのむ、伝統的な煎剤もありますが、今、わが国で広く使われているのは、煎じ薬を乾燥させてアルミパックに入れ、持ちやすく、また飲みやすくしたエキス剤（医療用漢方製剤）です。

漢方薬の基本的な考え方は、人が持っている病気を治す力を高めることです。

よく「漢方」イコール「漢方薬」と思っている方がいますが、漢方薬は漢方医学という東洋医学の一部で他に針灸、養生、按摩、気功・太極拳なども、漢方医学の治療法です。これらはみな、誰もがもともと持っている、病気と闘い、





治す力（自然治癒力）を高め、からだを整えることを基本にしています。

漢方薬は、一人ひとりの個人差を重視して、使い分けています。

そのため漢方は、病名で診断することだけでなく、患者さん一人ひとりの体質や病気の状態を見きわめながら、最適な漢方薬を使い分けていく、いわゆる

「オーダーメイド」の治療

だといえましょう。ですから、同じ病気でも患者さんの状態によってのむ薬が違ったり（同病異治）、ひとつの薬がいろいろな病気に応用される（異病同治）こともあります。

そして、医療用漢方製剤の登場です。生薬を煎じて濃縮し、乾燥させた医療用漢方製剤ができて、煎じる手間がはぶけ、簡単に飲めるようになりました。同時に携帯にも便利になったため、漢方薬は急速に普及・定着しました。また、生薬は品質がバラついたり、虫やカビがついて変質したりしやすいものですが、医療用漢方製剤ではこうした品質の問題も解決することが

でき、安心して飲めるようになりました。

漢方薬は、例えば湿疹、アトピー性皮膚炎、関節リウマチ、気管支喘息、肝炎、膠原病、様々な婦人科疾患など、実にいろいろな病気の症状を改善させる力があります。

参考文献

ツムラホームページ

<http://www.tsumura.co.jp/>

kampo/nattoku/01/

nattoku1.htm

近代漢方ホームページ

<http://kindaikampo.net/faq.html>

html



Books Column



【病院なんか嫌いだ】

けんこう通信13号では、患者道という本が紹介された。これは良い医療を実現するにはと云うことをあくまで患者の視点で書かれた本であった。今回紹介する「病院なんか嫌いだ」は、医者の立場から日本の今の医療を改善していくには、どのようなことが必要かを長野県のつぶれかけていた地方病院に赴任して再建し地域に根ざした、総合医療センターのような形に作りあげてきた人が書いた本だ。

病院は病気になった人が来る所であつてはいけない、いろんな人が「人の死」や病気に日常的に向き合つて考えたり気軽に手伝つたりできる環境作りが大切だと説く。

良医にめぐりあうための十ヶ条、かかりつけ医を選ぶコツでは次のような項目あげてとても分かりやすい説明をしてくれている。

- ①話をよく聞いてくれる。
 - ②分かりやすい言葉でわかりやすく説明してくれる。
 - ③薬や検査よりも生活指導を重視する。
 - ④必要な時は専門医を紹介してくれる。
 - ⑤患者の家族の気持ちまで考えてくれる。
 - ⑥患者が住む地域の医療や福祉をよく知っている。
 - ⑦医療の限界を知っている。
 - ⑧患者の痛みやつらさ、悲しみを理解し共感してくれる。
 - ⑨他の医師の意見を聞きたいという患者の希望に快く応じてくれる。
 - ⑩ショックを与えずに真実を患者に伝えられる。
- それぞれの項目ごとにユーモアを交えた説明がある、とにかく一読をおすすめしたい。
- 「ささえあい医療人権センター COME「ルム」」が作った「医者にかかる十ヶ条」も合わせて紹介し

- ① 伝えたいことはメモして準備。
 - ② 対話の始まりはあいさつから。
 - ③ よりよい関係作りはあなたにも責任が。
 - ④ 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報。
 - ⑤ これからの見通しを聞きましよう。
 - ⑥ その後の変化も伝える努力を。
 - ⑦ 大事なことはメモをとって確認。
 - ⑧ 納得できない時は何度でも質問を。
 - ⑨ 医療にも不確実なことや限界がある。
 - ⑩ 治療方法を決めるのはあなたです。
- 私は本の紹介を書く時にこのような項目を書いてしまうと、これを読んだだけで内容がわかっってしまったような気になる人がいるかもしれない、だがそれは大きな間違いで危険なことだとあえて言っておきたい。

660円のこの本の中にはもっともっと広い視野と深い人間愛が込められて、医療の現実をどう変えていけば良くなっているのか具体的な経験を通してわかりやすく書かれている。

国民皆保険制度は、世界に誇れる社会保障だと説く、一方で入院患者に対する医師や看護師数はアメリカのおよそ六分の一だと言われていると指摘して、二〇〇二年春の医療構造改革も財政対策に終始したと語る著者の本当の意図を読み取るには実際この本を手にとっていただくしかないと思う。

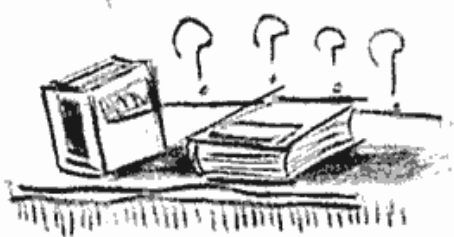
命を支える三つのつながりとして著者は、人と人とのつながり、人と自然とのつながり、心と身体とのつながりをあげて、人の命は薬や手術や技術だけで支えられているわけではないことを強く訴えている。

効率を重視し各々の臓器を個別に治していく手法に警鐘を鳴

らす。

地元のお爺さん、お婆さんと、とことんつきあい、自然の中の暮らしを大切にして、子供たちやあらゆる人たちをボランティアに育てる、地域の人々が主人公になる病院作りに取り組んできた経過を語ってくれる

「病院なんか嫌いだ」
 著者：鎌田 實
 集英社新書
 660円＋税





ホタテおばさんの 健康クッキング

【本日のメニュー】 旬の食材料理



春から初夏へとさわやかな季節を迎えようとしているはずですが、今年はなぜか寒かったり暑かったり気候の変化が激しいですね。みなさん体調崩していませんか？

そんなときだからこそ、今こそ味わえる旬のおいしい食べ物を彩り豊かにとりそろえてみました。わりと簡単ですからみなさん試してみてください。

菜の花のからしあえ

★材料

菜の花 一把、
塩小さじ1、
きざみのり
合わせ調味料（醤油、酒、からし各少々）



★つくり方

①鍋に菜の花が浸かるくらいの水を入れ沸騰させる。

②沸騰したお湯に小さじ1の塩と菜の花を入れる。

③30秒くらい茹でたらざるにあげ、冷たい水をかけて手で固く絞る。

④絞った菜の花を一口大に切りもう一度絞って小鉢に入れる。

⑤④に調味料を合わせて混ぜる。

⑥きざみのりをかけて食卓に出せば、鮮やかな緑色と香りがあなたの食欲をくすぐるでしょう。

たけのこの煮物

★材料

皮付きたけのこ1本（水煮のたけのこでも良い）、
酒、塩少々、
醤油、かつおだし





★つくり方

- ① 皮付きだけのこはつるっとしたところが出てくるまで皮を剥く。下の固いところを切る。
- ② ①を一晩米の研ぎ汁に浸けておくか、あるいは米をひとつまみ入れた水で1時間くらい煮るとあくがとれる。
- ③ ②を一口大の薄切りにし、酒大さじ2、醤油大さじ1、塩少々、かつおだしカップ1.5を入れた鍋で30分くらい煮込む。
- ④ 味がしみ込んだらできあがり。やわらかく新鮮な季節の香りを楽しんでください。

★あさりのボンゴレ
スパゲッティ

★材料

殻つきあさり2パック、

★つくり方

- ① あさりは塩水に浸けてふたをし30分くらい砂抜きする。
- ② にんにくとわけぎをみじん切りにする。
- ③ ①のあさをざるにとりあげよく洗う。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイルを回し入れ、にんにくとあさを軽く炒める。
- ⑤ すべてのあさりの口が開いたら酒大さじ2、醤油大さじ2、塩少々、こしょう少々の順に入れ味を整える。しばらくふたをしてあさに味をしみ込ませる。

わけぎ3本、
にんにく1かけ、
酒、醤油、
塩、こしょう、
オリーブオイル、
スパゲッティ400g~500g

- ⑥ ⑤にわけぎを散らして彩を添える。
- ⑦ 鍋にたっぷりの湯を沸かしスパゲッティを茹でる。(好みでよいが硬めの方がよいと思う)
- ⑧ 茹で上がったスパゲッティを各自の皿に盛り⑥をかけて軽く混ぜる。

熱いうちにあさりのソースの旨みを楽しんでください。



とんちきちの 情報

伊豆長岡温泉 (静岡県)

伊豆長岡温泉

更年期障害、筋肉痛、リウマチ、神経痛、高血圧、皮膚病などに効果が期待出来るアルカリ性単純温泉。

伊豆半島の根っこの真ん中あたりで、伊豆と言っても海に出るには車で十分位かかりませんが、海の幸の味覚は充分楽しめます。

私が脳性マヒの二次障害になったのは二十年前、それから車椅子で妻の介助で入る温泉探しが始まりました。車椅子を使う脳性マヒ者にとって、バリアフリーの貸切風呂はなかなか使い良い物が見つかりませんでした。その中でどなたにもイチオシでお勧め出来るようなホ

テルが「ホテルサンバレール伊豆」です。ホテルに車椅子利用として予約すると、「新館和楽」を勧められます。ここには5種類の貸切家族風呂があります。

それが全部殆ど車椅子利用可能です。その内ひとつにはお風呂用車椅子に乗り換えてそのままリフトで湯船に浸かれる設備も整っています。だから、おじいさんがおばあさんを介助するような場合でも、安全に気兼ね無く楽しめると思います。

老老介護とか家族介護を想定した設備になっている



のですが、新館「和楽」には食堂が無いのが少し不便です。本館にリフト付きバスで送ってくれますが、ちよつと急な坂を電動車椅子で行けば一、二分で本館に行けるので、バスの乗り降りをするよりも雨でもなければ早くて気持ちが良いです。

とにかく、そこまでバリアフリーに気を使ってくれているのが嬉しいと思います。

ロープウェイで葛城山へ登れば、富士山や駿河湾が一望できます。西伊豆の海岸線をドライブすれば富士山と駿河湾がずっと付いて回ってくれます。

最寄の漁港の近くでお寿司屋さんに立ち寄るのも一興でしょう。お土産は干物か温泉饅頭がおすすめです。



編集後記

◆ 風薫る季節となりましたが、雨が多いのが気になります。

◆ 最近巷では、年金改正問題が取り上げられています。給付と負担の見直しが必要だと言うのですが、そんなに政府はお金が無いのでしょうか？

◆ 障害のある人の福祉の面でも、「支援費制度」と介護保険との統合についての検討が進められています。私達の将来はどうなるのかととても不安になります。

◆ 周囲に流されず、自分の意見を声にしなないと世の中は変わりません。健康に気を付けながら、五月の空を取り戻すためにがんばらなければと思ふ今日この頃です。



A・O

発行所 〒一五七・〇〇七三 東京都世田谷区砧六・二六・二
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会 定価一五〇円

