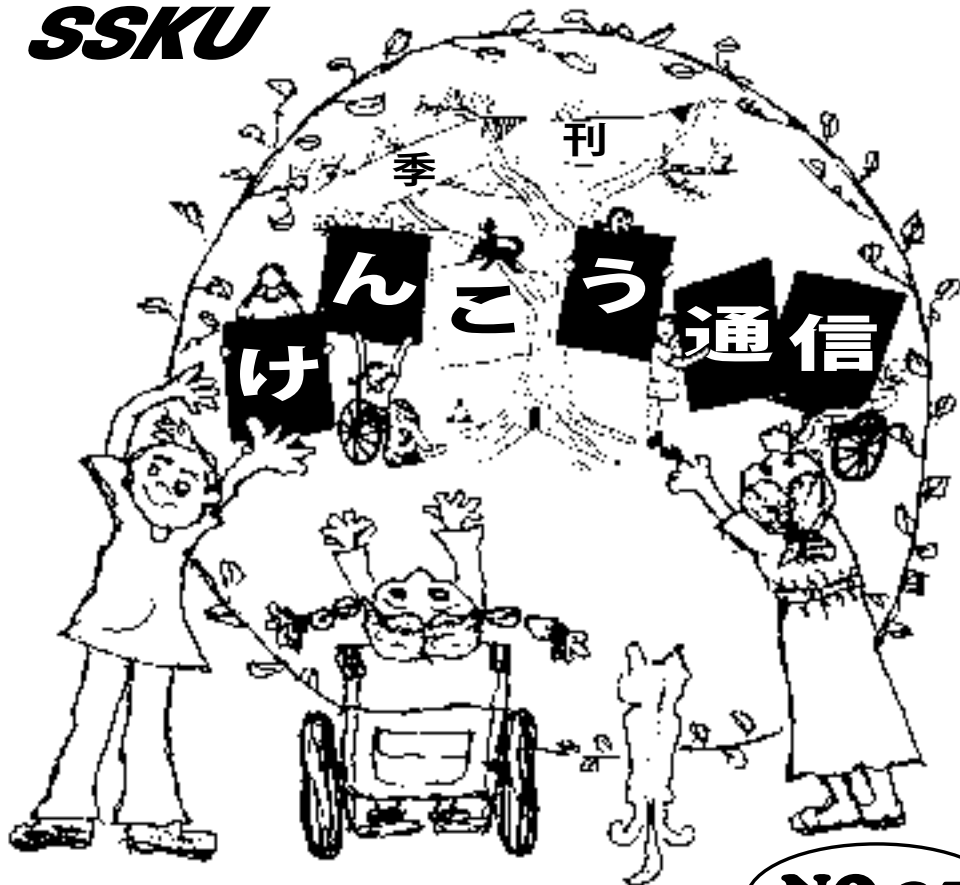


SSKU



NO.35

TOPIC

- ◆ 二次障害再発か?天野誠一郎の近況報告
- ◆ 車椅子に乗っている脳性マヒ者の健康維持について
- ◆ 薬のはなし
- ◆ 親睦会開催のお知らせ
- ◆ お礼とおねがい

障害者医療問題全国ネットワーク

(二次障害情報ネット)

〒154-0021

東京都世田谷区豪徳寺1-41-6 自立の家気付

tel 03-3426-0768 fax 03-6413-9664

E-mail syougaisyairyoundai@gmail.com

二次障害再発か？

天野誠一郎の近況報告

僕の二次障害の最初

僕は2年ほど前から(2016年4月)左手の痺れが悪化している。この病状は以前の二次障害の再発ではないかと警戒していた。まず2004年の6月頃から発症した僕の脳性マヒの二次障害について経過を見てみる。僕は脳性麻痺で2004年6月頃に、脳性麻痺の二次障害を発症した。その時の病状は左腕が上に上がらなくなった。両ひざが曲げにくくなった。両足と両手の末端が痺れた。首と肩が異常に冷えた。疲れやすくなり、夕方には寝込んでいた。等の原因は首の骨の3番から6番が前後にずれ、首の脊髄神経が圧迫されたためだった。従って、2004年10月1日に首の手術を受けた。その結果、二次障害は治った。

二次障害再発か？
 そして今また左手の痺れが最近酷くなっている。(2018年8月)

僕はまた二次障害が再発したと思った。今度は首の骨の6番、7番がずれたと考えられた。今回の病状は左手に痺れが出ていて剣山で軽く手をつついていような痺れと、チクチクとした痛みが起きている。そのような症状を誘発すると思われる原因を並べてみた。

体に合わないパソコンの使い方をしていた。これを改善した。そしてつかまり立ちをする時は今まで以上にヘルパーに手伝ってもらうことにした。それでも左手の痺れは治らなかつた。

食物アレルギーは？

もう一つ考えられる原因は、僕自身は過敏体質で、様々な食物アレルギーになっている。このアレルギーを改善させるために、ポリフェノールや、ビタミンEを、飲み始めた。ビタミンEは血管を広げるので血圧は下がる。ポリフェノールは食物アレルギーや、アレルギー反応から来

目次

| | |
|---|-----|
| 二次障害再発か？天野誠一郎の近況報告車いすに乗っている脳性麻痺者の健康維持について | P03 |
| くすりの話 | P05 |
| 懇親会のお知らせ | P07 |
| お礼とおねがい | P09 |
| | P11 |

車椅子に乗っている脳性マヒ者の健康維持について

脳性麻痺の障害当事者、63歳(車椅子利用者)

る、鼻詰まりや喘息(花粉症など)などにも効果がある。僕はビタミンEが多いピーナツを毎朝20個、食べた。ポリフェノールはカカオ95%のチョコレートで取った。その結果、喘息はよくなった。そして血圧は下がった。

僕の場合はピーナツとチョコレートで効果があったが、この結果については個人差が甚だしい。極端に合う人と、合わない人に分かれる。そしてしばらくして、前述しているが、剣山で左手を軽く突つつかうような痺れが起きる。原因は不明である。僕は生まれつき腎臓が弱い。従って、カリウムに対しては、少なめに取らなければならぬ。カリウムの多い食物にピーナツが含まれる。他にも、ビタミンEを多く含む食物を多く食べた。矛盾する形で、これらの食物の中にはカリウムが多かった。カリウムは取り過ぎると、体が動きにくくなったり、目まい、手足のし

びれが起きる。しかも、人によっても違うが、僕の場合、過敏体質なので、食べ物の影響が極端に出てしまう。二次障害的な病状は毎朝、食べているピーナツが原因かもしれない。更にはピーナツを食べた結果、血圧が下がったのでその類の食物も多く取り過ぎたのかもしれない。従って今現在は、1日1回だけピーナツを20粒だけ食べている。

その結果、左手の痺れが半減した。まだカリウムが痺れの主因とは断定できないが、考える必要がある。

主治医も、戸惑う

そして、主治医は僕の首のレントゲンを最近撮った。(2018年6月12日)それを見て、主治医は「首の骨は異常なし、首の脊髄神経も異常なし。むしろ改善している。問題はない。首の脊髄神経もどこも圧迫がないし正常である。どうも末梢神経の問題ではないか?従って、次回の診察の時(2018年10月9日)

に左肘のレントゲンを撮ります。」その結果、どうなるか分からないが、とにかく、僕自身も左腕の痺れがあるのに握力は18から20kgは出る。普通は脊髄神経が圧迫されていけば、その前兆として痺れや、悪寒が生じる。と同時に、極端な握力低下も起きる。これは主治医も同じ見解である。ところが全く握力低下がない。主治医もこれについて、首を傾げて不思議がっている。従って、主治医は前述した指示を出すに至った。まだ、真相は分からないが、ひとつの参考材料として、僕のこの文章を読んでみてほしい。

2018年8月28日

天野誠一郎

人間の体の筋肉の70%は下半身に集中しています。その筋肉は、あたかも内蔵を乗せる荷台の役割を果たしています。従って、この70%の筋肉が衰えると、荷台が崩れやすいため当然に内蔵の安定も失われていきます。

加えて、歩けない身体障害者は、下半身の血流が悪くなります。ちょうどお腹の部分で血流が悪くなります。そして、血流が悪くなることにより、下半身は冷えてしまします。とくに脳性マヒ者は、アテトーゼで体が伸びずに、膝は90度以上に曲がっている場合が多いです。そうなると、様々な身体運動上の問題も起きます。

たぶん、脳性マヒ者は、これから展開する文章については、身に覚えがあると思います。長時間車椅子に座りっぱなしだと、足腰の筋肉が衰えていきます。それが原因で車椅子から降りて正座がしにくくなりま

す。正座をした瞬間に、転倒してしまうのです。四つ這いができた人は、少しずつそれもできなくなっています。膝の裏の筋肉と筋は、硬縮が進んでいきます。両膝が伸びにくくなります。普通の健常者は、直立して歩くことによって、食べた食物は引力によって下へ下へと降りていきます。ところが、歩けない車椅子に乗りっぱなしの身体障害者は、それがうまくゆかなくなります。血流もお腹付近で流れが悪くなります。それは結果として、便秘や腸閉塞を招きやすいです。

脳性マヒ者の問題は、その障害や、二次障害の問題に心が集中しますが、普通の健康維持の問題についても考えていくべきだと思います。それは、身体運動の向上という意味でもなく、介助が軽くなるか、重くなるとかという問題でもありません。どういうことかという点、身体障害者でも、食べる、飲む、出す、眠る、

という基本的な健康状態について、その維持や長生きすることも考えながら、自分の体を大事に考えてほしいです。

な生活がおくれると思います。

ただ、健康維持の方法については、面倒くさいし、一日一回以上は行わなければならないので、持続するのが大変です。僕の場合、次のような方法でそれを実行しています。ヘルパーに手伝ってもらいながら、中腰からのつかまり立ちによるスクワット。医療用ベッドも使う。その使い方は、車椅子にのったまま、両足をベッドにのせ、ベッドを上へ動かす。そうすると当然、上に引張られた分だけ、両足の裏の筋肉と筋が伸びます。この2つを行うだけでも、体全体が緩むし、血行状態も良くなります。まるでつかまり立ちのできないう脳性マヒ者は、一日一回程度、ベッドに寝てヘルパーに両足の屈伸運動などをしてもらうことが良いです。そうすると、たぶん結果として健康



薬のはなし

今回は、というか、今回もどうか、薬というより栄養素のひとつとして(ミネラルの代表格)有名なカルシウムをとりあげてみたいと思います、

カルシウムって、ほんとうに身近な元素の一つで食べ物以外でも、コンクリート、石膏、などはおなじみですよ。

- 体内に取り込まれたカルシウムは骨や歯として九九%が存在し、1%が血液中や細胞に存在します。
- カルシウムは体の中で、
- 骨格を形成し運動の際の支柱となる
- 神経や筋肉の興奮性の調節

- 血液凝固因子の活性化
- 骨石灰化
- ホルモン、神経伝達物質、サイトカイン、消化酵素、などの分泌の引き金。
- 筋肉の収縮
- 酵素を働くようにしたり働かないようにしたりする働き
- 細胞増殖、細胞の分化、細胞形態の維持

といったような非常に大事そして多彩な役割を担っています。

二次障害の予防という観点からみても、骨格の形成、骨の石灰化、神経や筋肉の興奮性の調整や神経伝達物質の分泌の引き金といった部分

は、見逃せない働きなのでは?と思われまます。不随意運動に焦点を当ててみると、カルシウムが不足すると神経細胞は、より興奮しやすくなるそうですが、その状態は、不足していない状態に対して不随意運動が起きやすくなっていると考えることもできそうです。

余談ですが、カルシウムが多く含まれる牛乳。その牛乳には、カルシウムとは別に、乳タンパク質が分解してできる「オピオイドペプチド」(生理活性ペプチド)という物質が、神経伝達物質の分泌を抑制して鎮静作用を示す、といったと効用があるそうですが、これも不随意運動を抑える事には一役買いそうです。

カルシウムは、尿や便として体外に放出されるため、日常的に食事としてとる必要があります。厚生労働省のお達しでは1日700mg最低摂る必要があるとされています。



なぜ出来ない事が増えるの? なぜあちこち痛くなるの? それってどうにかからないの?

障害者医療問題全国ネットワーク主催

二次障害について 三原先生と共に考える会開催

三原先生と、先生と共に二次障害の予防、治療に真剣に向き合ってください。さっている看護師、理学療法士、作業療法士さんたちを囲み、当事者、介助者とのデスカッションを通して、日常生活の中で、どのように自分の体と向き合えばいいか? 何を気をつければいいか? どんな治療が最適なのか? 答えを探っていきます。あなたも参加して、よりよい答えを一緒に探してみませんか?

開催日時 2019年4月7日(日)
13:30~16:00(16:15~18:00 第2部)
開催場所 国立オリンピック記念青少年総合センター
センター棟 102号
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1
TEL 03-3469-2525
(詳細は裏面)
講師 国家公務員共済組合連合会 横浜南共済病院
整形外科部長 三原久範氏
主催 障害者医療問題全国ネットワーク
協賛 特定非営利活動法人 国際頸椎学会日本機構(JCSS)
資料代 2,000円



忘れてはならないのは、カルシウムは、カルシウムだけでは、うまく吸収されないこと、ビタミンDがないとうまく吸収されないって話は有名ですよ。

ビタミンDは、ビタミンとしては、珍しく体内で生成することが出来るビタミンです。皮膚でコレステロールを原料に日光の作用で作られるそうです。

そうして出来たビタミンDは、肝臓、腎臓を通してCaBP(カルシウム結合タンパク質)の生成に関与しているそうです。

女性の方の中には、美白になりました、日差しを避ける方がいますが、それだけでなく閉経後の女性はホルモンの関係でカルシウムが不足しがちになる中、輪をかけてカルシウム不足を招く原因を作っていることになりす。

また、介助、または車いすを利用していらっしゃる方には、外に出る機会

が少なくなりがちなのもかもしれません。宇宙飛行士が宇宙滞在中、無重力状態の中で体重を支える必要がない状態に長時間いると骨の密度が低くなるそうですが、それと同じ理由(体の各部分に負荷がかからない状態がながく続く状態)で骨の密度が低くなりがちの上に、日の光を浴びないことによりカルシウムの吸収においても不足してしまいがちになることは、生活上、特に注意すべき点なのではないでしょうか。

あと、気になる事として、筆者などもそうですが、加工食品を食べる機会が多い方もいらっしゃると思いますが、その中に多く含まれるリンがカルシウムの吸収に影響を与える場合があるそうです。取り込むリンとカルシウムのバランスに注意を払う必要があるようです。

今更な感もありますが、カルシウムを多く含む食品としては、乳製品(牛乳やヨーグルト、チーズ)小魚、

大豆及び大豆製品、海藻、緑黄色野菜などが挙げられます。

体の働きとして、体の各部分の細胞や血液中のカルシウムが不足すると骨を溶かして補うわけですが、それがカルシウムが不足が骨を脆くする原因ですが、骨がもろくなるそれ以外の原因として、文中でも触れましたが、体の各部分を動かさないことも、原因として挙げられます。

骨が脆くなることは、骨の変形が原因で起こる二次障害の観点から見ても避けたいことです。

話は、少しそれますが、摂取する栄養に気を配るだけでなく、日頃、動かさない(うまく動かせない)体の各部をいかに動かして負荷をかけるか。

二次障害の予防としては、そこにも、充分留意する必要があります。

発行所 非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会

〒157-0072

東京都世田谷区祖師谷3-1-17-102

定価250円

「けんこう通信」読者各位

ご寄付のお礼とお願い

「けんこう通信」をいつもご購読していただきありがとうございます。

障害者医療問題全国ネットワーク(二次障害情報ネット)の活動は皆様の温かいご寄付によって支えられております。

前回も申し上げましたが、障害のある人たちを取り巻く生活環境はますます厳しくなっています。特に医療問題はその厳しさを増すことは確かであります。

その為にも「けんこう通信」の発行をはじめとし、脳性マヒの二次障害に関する情報発信をはじめ、障害のある人達の医療に関する諸問題の解決に向けて活動を続けて行くためにもご協力・ご寄付をお願い申し上げます。

これまでに寄付をされた方々。

井上さつき・梅谷竜也・木賀澤元・佐藤進一・CILたけのこ会・曾我一行・高橋トシ子
 富山生きる場センター・中村松枝・中村昭代・橋本雄一・前田勝彦

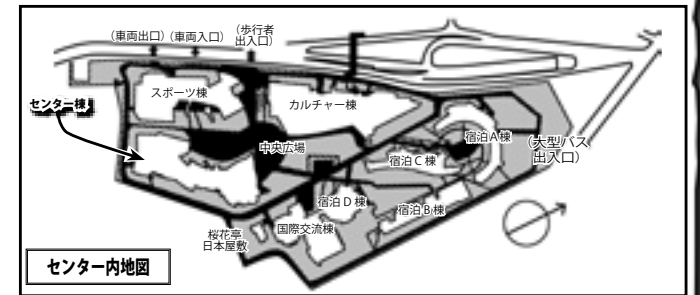
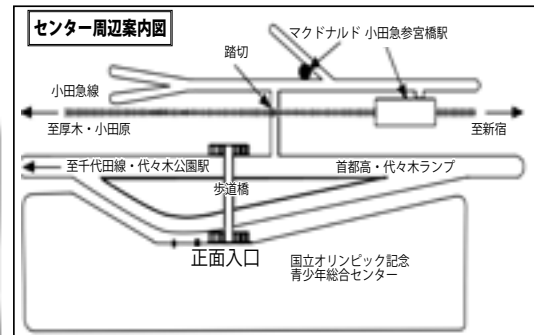
(敬称略 五十音順)

この度は、ご協力ありがとうございました。今後もよろしくお願いいたします。

会場アクセス

交通機関

小田急線 参宮橋駅下車 徒歩7分
 京王バス 新宿駅西口(16番)より 代々木5丁目下車
 渋谷駅西口(14番)より 代々木5丁目下車



問い合わせ先

〒154-0021
 東京都世田谷区豪徳寺 1-41-6 自立の家気付
 tel 03-3426-0768 fax 03-6413-9664
 E-mail syougaisyairyomondai@gmail.com
 障害者医療問題全国ネットワーク 菊野まで
 (二次障害情報ネット)



