



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2

(代表電話) 03-3964-1141

(予約専用電話) 03-3964-4890

ホームページ <https://www.tmg Hig.jp/>

第160号 (令和3年11月号)

パラリンピックとリハビリテーション

リハビリテーション科 専門部長 かとう たかゆき 加藤 貴行

第16回夏季パラリンピック東京大会は2021年8月24日から9月5日までの13日間行われました。7月23日から8月8日まで開催されたオリンピックと同様に、新型コロナウイルス感染症のパンデミックの影響で1年延期となり、原則無観客となりました。史上最多4,403人の選手が参加し、日本選手団は過去最多の254選手で臨みました。私は東京パラリンピック陸上競技のメディカルスタッフとして活動しました。今回は、パラリンピックの歴史とリハビリテーションとの関係についてお話しします。

「パラリンピックの父」ルードヴィッヒ・グットマン

第二次世界大戦中、ノルマンディー上陸作戦を前に多数の戦傷者の発生が予想されたため、1944年2月ロンドンの北西70kmのストーク・マンデビル病院に脊髄損傷センターが開設されました。ルードヴィッヒ・グットマン医師が責任者でした。当時脊髄損傷患者の見通しは絶望的で、両下肢麻痺が治らないだけでなく、褥瘡（じょくそう：床ずれ）や尿路感染症により死に至る病だったのです。そこでグットマンは、褥瘡を予防するために1～2時間毎に体位交換を行い、間欠的な導尿を指導しました。亡くなる患者は劇的に減りましたが、治療だけでは脊髄損傷者の未来は変わりません。グットマンは医師や看護師、理学療法士、作業療法士による「チーム・アプローチ」を提唱しました。同時に「熱意に満ちた」「士気の高い」「明るい雰囲気」が、入院患者に何よりも必要であると気づきました。スポーツと就労が重要だと考え、「車いすポロ」というスポーツを考案したり、患者のために地域で仕事を企画したりしました。「障害者にとってスポーツは、人間が持っているスポーツの遊戯性に対する欲望と、生活の中に喜びを見出したいという意欲をかき立て、一層の自発性をもたらします」とグットマンは述べました。

1948年、ロンドンオリンピック開会の日、グットマンは16人の車いす選手によるアーチェリー競技会をストーク・マンデビル病院で開催しました。脊髄損傷のような重度障害者でもスポーツができるということを世に示したのです。これがパラリンピックの

ルーツとなりました。1952年からは海外の選手も参加し「国際ストーク・マンデビル競技会」となりました。グットマンは、障害者を社会に再統合するために行うのだ、と述べています。

「日本のパラリンピックの父」中村^{ゆたか}裕

リハビリテーションについて研究していた九州大学整形外科の中村先生は、1960年厚生省から欧米へ視察研修に派遣されました。イギリスのストーク・マンデビル病院を訪れた彼は、「脊損患者（重度の下半身麻痺）は、当時の日本では再起不能者とみられていた。ところがストーク・マンデビルでは6か月で85%の人が社会に復帰し就職している」と衝撃を受けたのです。「最も感心したのが、医師と看護師のみではなく、ケースワーカーや身障者の就職専門斡旋員も加えたチームで回診を行い、病気の治療だけでなく、労働者としての人間的な教育や訓練をしながら、患者を社会に送り出すというシステムでした」。中村先生は国立別府病院へ帰ると、脊髄損傷患者にスポーツを取り入れました。

1960年の国際ストーク・マンデビル競技会は初めてイギリスを離れ、ローマオリンピック終了後に同地で開催しました。1964年の東京オリンピックでも同競技会を開催したいという意向が日本側へ伝えられましたが、日本では障害者スポーツはまだ行われておらず、関係者の中では東京開催は時期尚早という認識でした。中村先生が働きかけ、「国内の障害者スポーツ振興を図った結果を見てパラリンピックを引き受けるというのでは遅すぎる。むしろ、パラリンピックを引き受けるということを強く打ち出して国内態勢を創り上げる方が早道である」という方針に変わりました。1964年11月開催に至りました。

選手団長となった中村先生は、「東京パラリンピックは、22か国から375人が集まったのですが、日本はホスト・カントリーなのに選手は50人しかいませんでした。入院患者がパジャマを脱いで、スポーツウエアを着てやったわけですから、競技もろくにできません。夜は選手村で看護婦の付き添いがついていました。つまり自立できていないのです。大小便の始末から、何かから何までぜんぶ付き添いにやってもらっていました。ところが外国の選手は、みんな就職しているような人ばかりですから、小便でも自己導尿をやるし、じつに見事なものでした」と述べています。パラリンピック終了後の日本選手団解団式では、「社会の関心を集めるためのムードづくりは終わりました。これからは慈善にすぎるのではなく、障害者が自立できる施設を作る必要があります。戦いはこれからです」と言いました。当時の脊損患者には就職の道はなく退院もできない状態でした。「外国には障害者の自立工場がいくつもあるのに、日本にはありません。病院から座敷牢へ、これでは障害者の問題は永遠に片付きません。福祉から自立擁護へ、そういう施設を計画します」と、中村先生は1965年、障害者が働く自立のための施設「太陽の家」を創設しました。「保護より働く機会を」をモットーとし、「庇護者ではなく労働者であり、後援者は投資者である」と啓蒙して、仕事の提供者を探し回りました。1971年、立石電機（オムロン）と

共同出資して「オムロン太陽電機」を設立。そうして車いす障害者でも就職し自立していくことが可能となっていったのです。

「パラリンピック・ムーブメント」

オリンピックの精神とは「スポーツを通して、平和でよりよい世界の実現に貢献すること」です。

一方、パラリンピック・ムーブメントの究極の目標は「パラスポーツを通じて障害者にとってインクルーシブな社会を創出する」こととされています。パラリンピックは医療の発展の過程で生まれました。リハビリテーションの一手段としてのスポーツ活動として始まりましたが、その目的は障害者が社会へ再び参加することでした。パラリンピックを開催する、ということは、パラリンピックに出場する選手だけでなく、障害者を始めとした様々な人々をも包み込む「インクルーシブ」な世界へと、「社会を変革する」ということに他ならないのです。



東京 2020 パラリンピック陸上競技メディカルスタッフ



上：ストック・マンデビル病院とグットマン先生像
下：1964 東京パラリンピックポスターと中村裕先生像



板橋警察署署長より、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会の安全安心な開催に向けた各種警察活動に協力したことに
対し、感謝状をいただきました。

お弁当の選び方

栄養科

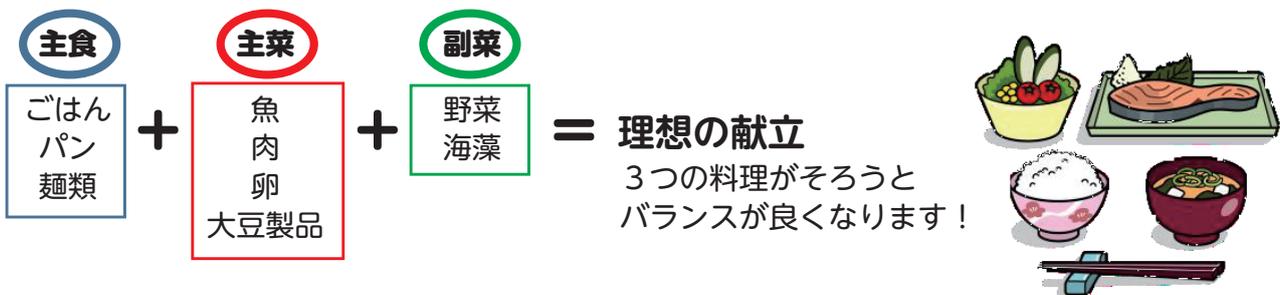
日ごろから食事にコンビニ弁当を利用することがあると思います。
栄養バランスを意識したお弁当の選び方をご紹介します。

お弁当の特徴

- ・主食が多い
- ・野菜が少ない（ビタミン、ミネラル不足）
- ・揚げ物が多く、エネルギーが高い
- ・味付けが濃く塩分が多い



「食事の基本」を守りましょう！



上手なお弁当の選び方

①お弁当の種類を選びましょう **対策1** 幕の内弁当（白米と数種類のおかずがあり、野菜も含まれます）

- ・揚げ物は控えめに
- ・野菜が入っているものを
- ・同じ食品を毎日食べない



対策2 サラダをプラスするとバランスが良くなります。



②塩分に注意しましょう

- ・漬物・付いている調味料
- ・丼物はたれに注意
- ・汁物は付けない



対策1 漬物や付いている調味料、たれは残す

対策2 洋風の味付けの弁当など表示の塩分量で比較する



お弁当を適切を選んで、食生活を整えましょう。

がん相談支援センターだより・看護師編 ～がんにつながるいろいろな悩みにお答えします～

看護部 ないとう 内藤 ふみこ 文子

「がん相談支援センター」では、がんにつながるすべての不安や心配事の窓口として、各種専門職が知識を生かして応えるべく活動を行っています。今回は看護師より抗がん剤治療中の爪のケアについて、お話をしたいと思います。

抗がん剤治療中は、手足の爪にも副作用が現れることがあります。爪の細胞は、毛細血管から栄養を補給し細胞分裂が行われます。そのため、抗がん剤の影響を受けやすくなります。

症状

- ・「爪が黒く変色したり、スジが入る」
- ・「爪が薄くなり、われやすい」
- ・「爪が剥がれたり、爪の周囲に炎症を起こすことがある」

爪に副作用を起こす可能性のある抗がん剤

- ・フルオロウラシル
- ・TS-1
- ・ゼローダ
- ・ドセタキセル
- ・パクリタキセル
- ・一部の分子標的薬など

発現時期

抗がん剤治療を受けてから、1か月以上経過した頃に症状が出る場合があります。

爪のケア

- ・症状が出ていなくても、予防的にケアをすることが重要です。
- ・爪全体を保湿しましょう。
- ・爪用のマッサージオイルで爪をやさしくマッサージすると、爪の成長を助け、保湿効果が高まります。
- ・爪切りより、爪やすりを使いましょう。
- ・マニキュアを使ってみましょう。(ベースコートなどで保護すると外部からの衝撃を緩和できます)





皆様からのご意見にお答えします

- 2階のレストラン。味付けが濃い。病気の高齢者向きとは思えない。せっかくだから栄養指導の先生にチェックしてもらってより良い食事を提供してもらいたいです。すべてのメニューにそういう気配りを求めます。
→ 味の濃さなどのご要望につきましては、個別に対応させていただくことも可能ですのでお気軽にスタッフまでお申しつけください。
- 駐車場、玄関前に裏から入れるようにして下さい。
→ 裏（区道側）からの車両の出入りは、緊急時のみとさせていただいておりますので、ご理解を賜りますようお願いいたします。
- 駐車場のチェックを玄関先でできるようにしてほしいです。
→ コロナウイルス感染拡大防止のため体温計測や手指衛生確認業務に注力するべく、現在は駐車券の割引認証手続きについて「時間外受付窓口」でのみ対応しておりますので何卒ご理解賜りますようよろしくお願いいたします。
- 来院する際、駐車場や駐輪場に犬の糞のポイ捨てがものすごく目立つ。犬を散歩する一部のマナーのない人間のせいで不快な思いをした。アプローチや公園はとても良い環境なのに非常にもったいなく感じる。何か対策を講じることはできないでしょうか。
→ 当センターでは、皆さまに医療施設であることを踏まえた施設利用をしていただくようお願いをしております。引き続きマナーアップのご協力を求め、皆さまが快適にご利用いただけるような環境作りに努めて参ります。なお、お寄せいただいた情報をもとに適宜清掃を行っておりますので、今後もお気付きの点がございましたらお知らせください。

オンデマンド開催 第159回老年学・老年医学公開講座



～「食」と「寺院」と「農園」が創る認知症共生社会～

12月1日(水)11時30分から
当センター公式YouTubeにて公開します。

詳細は以下URLにて

<https://www.tmghig.jp/research/lecture/gerontology/>



「糸でんわ」編集事務局 03-3964-1141 (内線1239 広報担当)