



Cross Heart

クロスハート

vol.53

SUMMER

Heart Hospital

国立成育医療研究センター
教育研修部・血液内科

琉球大学医学部附属病院
小児科・第二内科

県立南部医療センター・
こども医療センター
小児科

メンテナンス体操

「体幹を鍛えよう」②

薬剤師のハートトーク

お薬手帳に表示される
こなぐすりのふかしぎ

大石邦子の心の旅

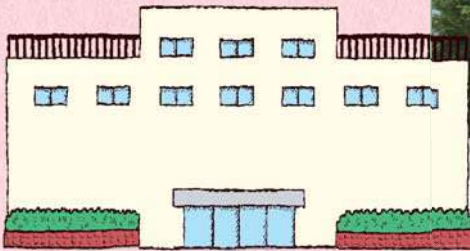
お母さんのお弁当

Heart to Heart

特定非営利活動法人
日本パラ・パワーリフティング連盟
役員

高橋 省吾

JB 一般社団法人
日本血液製剤機構



国立成育医療研究センター

教育研修部 部長

臨床研究開発センター 副センター長

小児がんセンター 血液内科 医長 / 石黒 精先生



〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 TEL:03-3416-0181
<https://www.ncchd.go.jp/>



Q 24時間365日、血液凝固第Ⅷ因子と第Ⅸ因子の活性を測定できる体制を整えていらっしゃいますが、現在の診療体制に至る経緯を教えてください。

A 2010年に私が赴任した時、成育医療研究センターでは血友病の患者さんを診ていませんでした。これではいけないと思い、その年のうちに血友病の診療体制を整えようと、血液凝固第Ⅷ因子と第Ⅸ因子の活性を院内で24時間365日測定できる体制を作りました。翌年には中舘医師が着任し、私たち2人が中心となり血友病の診療を行っています。ここはナショナルセンターですので、開設すると同時に多くの患者さんがいらっしゃいました。

Q 患者さんは何名位いらっしゃいますか？

A 最近の5年間でみると、血友病の患者さんは27人で、それ以外のまれな血液疾患もたくさん診ています。当院では救急の患者さんを常に受け入れていますので、近隣の血友病専門病院から、夜間、休日、時間外だけはこちらを受診されるという方も多く、それを含めると相当な数の患者さんが当院を受診しておられます。年齢は新生児から成人までで、成人になると内科に移ります。

Q インヒビターの患者さんの治療について教えてください。

A 現在、2名のインヒビター患者さんを診ています。インヒビター治療のために注射回数が増えると血管の確保が難しくなるので、いくつかの病院から中心静脈カテーテル(いわゆる、ポート)を入れてほしいと依頼を受け、その時だけ受け入れる患者さんが年に数名いらっしゃいます。

Q 他科との連携について教えてください。

A 他科との連携は非常に良くできていて、ポートを入れる時は外科が担当し、頭から出血した患者さんが来られた時は脳外科医がすぐに手術をしてくれます。血液内科は、止血の管理をサポートしています。

Q 血友病診療の体制、スタッフの構成を教えてください。

A 医師が2名と、メインのナースが1名と補助をするナースが2名います。お子さんが2歳くらいになると親御さんに自己注射の指導をしていますが、看護師が主にやっています。あとは、「チャイルド・ライフ・スペシャリスト」という患者さんやご家族に、心理社会的な支援をする専門の資格があり、アメリカで資格を取得してきたスタッフが病院全体で3名おり、支援にあたっています。お子さんの気持ちを落ち込ませないよう心のケアをしています。小さなお子さんがそういった専門のケアを受けると、泣かずに注射を受けられるようになります。チャイルド・ライフ・スペシャリストは、主にがんの子のケアに多くあたっていますが、血友病の診療にも参加しています。

Q 家庭注射や自己注射の指導のタイミングを教えてください。

A 家庭注射は大体2歳前後で始めて、10~20回くらい練習すると皆さん上手にできるようになります。練習するペースは人によりますが、週に1回の方もいればもう少しゆっくりの方もいるし、病院から家が遠いか近いかにもよりますね。自己注射を始める時期は小学校の高学年で他の病院と大きくは変わりません。

Q 地域の病院や周囲の専門病院との連携も非常に良好のようですね。

A 他院から紹介状を持ってこられる患者さんには、適切に診断して治療方針を決め、その後は元の病院で診療を続けていただきます。当院の使命は、患者さんが危険な状態の時は確実に診療するというのが根本にありますので、普段は近隣の病院で診ていただいて、何かあった時はこちらを受診していただきます。他の病院から歯科だけを受診しにくる方も多いです。一方で当院は血友病性関節症の手術を行っていませんので、整形外科の手術が必要な方は他の専門病院へご紹介しています。外科的な治療に関しては、遠方からの患者さんも受け付けており、リスクの高い手術では、24時間365日血液凝固因子の活性を院内で測定できる特色を活かし、安全に止血の管理をしています。

Q 小児科から内科への患者さんの移行のタイミングはいつ頃でしょうか。

A 基本的には高校生になったころから内科への移行を患者さんに伝えることにしています。当院の場合は、近隣に東京医大や荻窪病院といった専門病院があり、コミュニケーションもよく取れていますので、スムーズに内科への移行ができております。

しかし、保因者女性の妊娠・出産対応については、当院は母子病院で年間2,000人ほどのお産を受け入れており、リスクの高い分娩の際には手術の管理もしていますので、成人になったからすぐに移ってほしいというわけではありません。

Q お薬に関する説明はどのようにされていますか。

A 血友病の薬には、血漿由来や遺伝子組換え型の製剤があり、それぞれの特徴をきちんと説明するようにしています。どの薬を使うのかは患者さんに決めていただきます。

Q 患者会との連携はどのようにされていますか。

A 当院には患者会がありませんので、希望があれば他の患者会をご紹介しています。患者さん同士の交流があると良いと思いますので、待合室で患者さん同士が交流できるような工夫をしています。



Q 今後はどのような診療体制を目指していますか。

A 当院は、小児がんの中央拠点病院ですが、がん以外の血液疾患も「拠点」として認めていただけるような診療をしたい、というポリシーがあります。私と中館医師の2名が、がん以外の血液疾患の診療はすべて受けております。血友病ではありませんが、先天性血栓傾向の代表的な疾患であるプロテインC欠乏症という病気があり、こちらの根治療法であるドミノ肝移植を世界に先駆けて移植外科と一緒に実施しました。このように、将来は凝固異常症を中心に血液に関する全般を診療する「血友病センター」の開設を目指したいと考えております。

Q そのためには、次世代の育成も重要になってくるとは思いますか。

A そうですね。私たちの後を引き継いでくれる次の世代を育てるために、奈良医大のような専門施設への派遣を含めて、血液凝固異常症の研修プログラムを準備しているところです。



▲ 左から中館 尚也先生、石黒 精先生



同行取材の
クロスハート
監修者

奈良県立医科大学名誉教授・前学長

吉岡 章先生からひとこと

石黒、中館両先生のリーダーシップでナショナルセンターが血友病救急医療とセンター内外との連携体制を構築、遂行していただいているのはとても力強いことです。24時間、365日の因子活性測定可能体制が確立されているのも安心ですね。血液凝固異常症（出血症、血栓症）の研修プログラムを通しての次世代専門医の育成を是非ご推進ください。期待しております。

沖縄では小児の診療を県立南部医療センター・こども医療センター（以下、こども医療センター）が、成人の診療を琉球大学医学部附属病院（以下、琉球大学病院）が中心となり行っています。

今回の取材では、沖縄県立北部病院の所属で3月までこども医療センターで診療されていた嘉数先生と琉球大学病院の百名先生、島袋先生からお話を伺いました。



琉球大学医学部附属病院

小児科／百名 伸之先生
第二内科／島袋 奈津紀先生



〒903-0215 沖縄県中頭郡西原町字上原207番地
TEL:098-895-3331
<http://www.hosp.u-ryukyu.ac.jp/>

県立南部医療センター・こども医療センター

小児科／嘉数 真理子先生



〒901-1193 沖縄県島尻郡南風原町字新川118-1
TEL:098-888-0123
<http://www.hosp.pref.okinawa.jp/nanbu/>

Q 最初にそれぞれの先生が血友病に関わるようになったきっかけを教えてください。

A **[百名先生]** 私は小児科ですが、研修医の頃から血友病を診ています。初めての患者さんをずっとフォローし、そのうちに他の患者さんも診るようになり30年近く血友病に関わってきました。

[島袋先生] 私が医者になろうと思ったのは、血友病に関わる仕事がしたいと考えたからです。身近に血友病の人がいて、昔は5歳まで生きられないと言われていた方が4代になっている姿を見て「お医者さんってすごいな」と思いました。最近が高齢になってからのフォローが必要と感じ、いろいろ考えて内科で診療することを決めました。

A **[嘉数先生]** 私は小児科ですが、研修で2年ほど「血友病センター」のある静岡県立こども病院に行き、そこで血友病の外来や患者会の活動に参加したのをきっかけに興味を持つようになりました。沖縄では県内の病院がバラバラに血友病を診ている状態で専門の外来がありませんでした。そこで研修の経験を活かし、こども医療センターに赴任後、2012年に血友病の外来を立ち上げました。

Q 小児での診療体制について教えてください。

A **[嘉数先生]** 沖縄から県外にある血友病センターまで行くのは遠いので、お子さんについてはこども医療センターが基幹施設として、成人の施設とも連携しながらやっていきたいと考え琉球大学病院の百名先生にご相談して進めてきました。

A **[百名先生]** こども医療センターの場合は小児に特化しているので、実態として包括的に診療ができています。他の科との連携が必要になった時も垣根は高くないですね。

A **[嘉数先生]** 私と百名先生で外来を担当し、関節障害の患者さんは整形外科と連携して半年に一度定期的にフォローしたり、歯科に問題がある患者さんは止血管理を小児科でやりながら歯科の処置をしたりと、非常にスムーズにできています。

Q 小児のうちはこども医療センターで、大人になると琉球大学病院で診られるのですか？

A **[嘉数先生]** そうですね。ここ数年は島袋先生が血友病の外来を立ち上げてくださって成人を積極的に診てくださるので、最近はずっと琉球大学病院に紹介しています。

A **[島袋先生]** 内科では20代から60代まで様々な患者さんがいて、関節症が進行して手術が終わった方や、中にはHIV・C型肝炎ウイルスを持っている方もいます。患者さんの半数はHIVの拠点病院になっていることをきっかけに来院し、そのまま血友病の診療を受けているという感じです。

Q **血友病診療をサポートする看護師さんやスタッフの体制について教えてください。**

A **[嘉数先生]** こども医療センターでは、最初から血液チームの看護師に積極的に参加してもらい、患者さんを担当して自己注射の指導や細かい相談などにも対応してもらっています。異動もありますが、中心となる人が数名いるのですごくありがたいです。

A **[島袋先生]** 内科では15人くらいの患者さんを血友病のチームと感染症のチームが連携しながら診えます。1年に一度受診される方も含めて沖縄県の全域から来られます。関節手術後のケアは整形外科の先生と理学療法士さんが積極的にやってくれます。

Q **自己注射や家庭注射の指導はいつごろから始められますか？**

A **[百名先生]** 本人の自己注射ですと小学校高学年になる頃に話をします。親御さんの場合、やってみたい、という方にはどんどんお願いしています。まだ小さい子で医療者でも血管の確保が難しいケースでは定期的に来院してもらいます。

A **[嘉数先生]** ほとんどが家庭での定期補充療法を実施しています。発達障害などで難しいケースは通院で対応しています。以前は血管の確保が難しいことや、指導体制が整っていなかったこともあり、中心静脈カテーテル(いわゆる、ポート)を入れている患者さんもいました。現在ではほとんどの方が末梢静脈からの定期補充を行っています。

A **[島袋先生]** 成人の場合は、脳出血などで自己注射ができなくなった患者さんに対して、緊急時にご家族が注射できるのか、またご家族への指導を誰がするのかという課題があります。最近は訪問看護を取り入れたりしながら連携を強化しています。

Q **インヒビターの方の診療はどのようにされていますか？**

A **[嘉数先生]** 出血の状況によりますが、落ち着いていれば月1回ほど受診してもらいます。先日、ポートで自己注射をしていた患者さんがそこから感染を起こしてしまい、2週間ほど入院し、止血の管理やポートを抜いて血管からの注射に変更する指導をしました。でも、小児ではインヒビターで苦労しているケースはそれほど多くないです。

A **[島袋先生]** 成人は大変です。寝たきりの患者さんで家族にポートからの注射を指導したら、そこで感染症を起こしてしまったケースや、転んだ時に慌てて注射しそこから人工関節に感染してしまったケースがありました。沖縄はインヒビターがないと言われていたのですが、ここ数年で出て来た印象があります。今まで診断されていなかっただけかもしれませんが…。成人患者さんは合併症も多いので大変ですが、中心静脈ポート留置や関節手術を経験しています。

Q **製剤を選択する上でのお考えをお聞かせください。**

A **[百名先生]** 患者さん目線で言えば注射回数が少ない方が良いので、新しい製剤が出ると紹介し、患者さんが「変えたい」と言えば切り替えています。体内で凝固因子の活性が少し上がるだけで、患者さんは感覚的に違いを感じられるようですね。

Q **最後に、今後の沖縄県の血友病診療について、展望を教えてください。**

A **[嘉数先生]** 沖縄では1年に一度は整形外科や歯科をまわる、といった包括的な外来まではまだできていません。できるだけ沖縄県内で治療を完結するような形にできれば良いと思います。私自身は、一度この職を辞して海外へと思っています。

A **[百名先生]** 小児はこども医療センターで、成人は琉球大学病院と、2つの病院が中心になり診療する仕組みを作ること、次の世代の若い先生方に血友病の診療に興味を持ってもらうことが大切だと思います。



▲ 左から嘉数 真理子先生、百名 伸之先生、島袋 奈津紀先生

同行取材の
クロスハート
監修者

奈良県立医科大学名誉教授・前学長

吉岡 章先生 からひとこと

沖縄県全体を一つの医療圏と考えて、南部医療センター(小児)と琉球大学附属病院(成人、小児)が強力な連携のもと、包括医療を推進してくださっています。感染症診療も万全で、安心ですね。離島の数少ない患者にも心強いことと思います。



久保田 実

東京大学医科学研究所附属病院
関節外科 理学療法士

第20回 「体幹を鍛えよう」②

血友病性関節症のある患者さんは、体幹の動きを多く必要とします。例えば、膝関節が出血した場合、普段より膝関節を動かせなくなりますので、歩くときに通常よりも腕を大きく振ったり、反対側の脚を振り出すスピードを速めたり、体幹部の側屈や回旋が大きくなったりします。このようなある部位の運動機能低下を他の部分が補う働きを「代償」といいます。

代償動作では通常よりも腕や脚の関節の負担が大きくなるため、関節症のある血友病の患者さんは代償側の肘や足や膝などの関節に出血を起こすことがしばしば見られます。体幹の筋力と柔軟性が高ければ、腕や脚の負担が減ります。それゆえ、普段から体幹の筋力と柔軟性を強化していくことが血友病の患者さんにとって非常に大切になるのです。

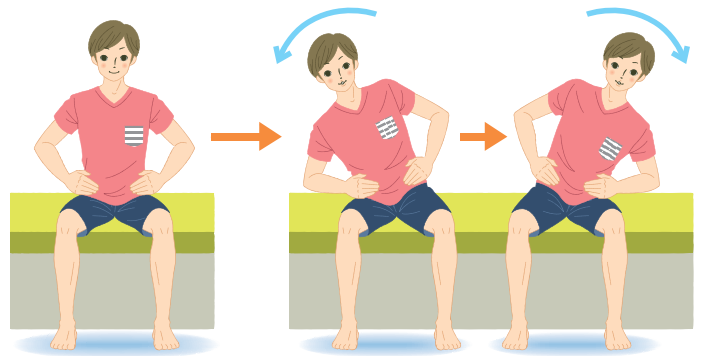
前回、体幹の腰腹部の周囲の筋肉（腹横筋、内・外腹斜筋、骨盤底筋、多裂筋）を同時収縮させコルセット状にしながらかつ呼吸を続けるドローインというトレーニング方法を紹介しましたが、今回はその続編で、ドローインをしながら体幹の筋力と柔軟性を強化する坐位バランス練習方法を紹介したいと思います。

始める前に

ベッドやソファなど動いても安全なところに座り、ドローインを行います。

1 身体を側屈させる

- 1 両足を床にしっかりと着けます。
- 2 ドローインを続けながら身体を側屈させます。

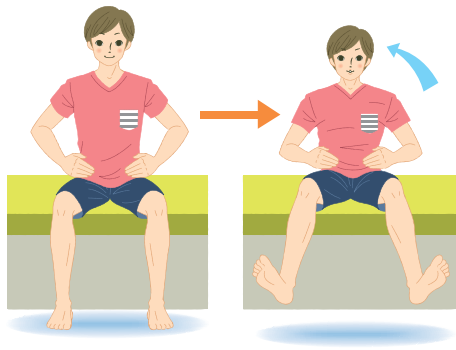


10秒～15秒キープ

左右×3回

2 身体を後方へ倒す

- 1 ドローインを続けながら
仙骨を中心に後方にゆっくりと重心を移動し、
床から足を離して
身体を後方へ倒していきます。

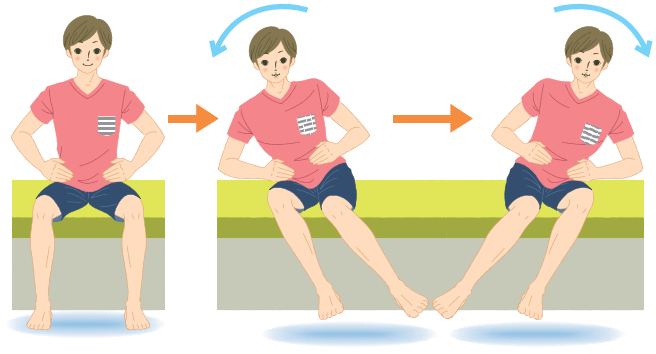


- 2 後方へ倒れる限界手前でバランスを保ちます。

10秒～15秒キープ 後方×3回

3 身体を側方へ倒す

- 1 ドローインを続けながら
片方の坐骨を中心にゆっくりと重心を移動し、
床から足を離して身体を側方へ倒していきます。



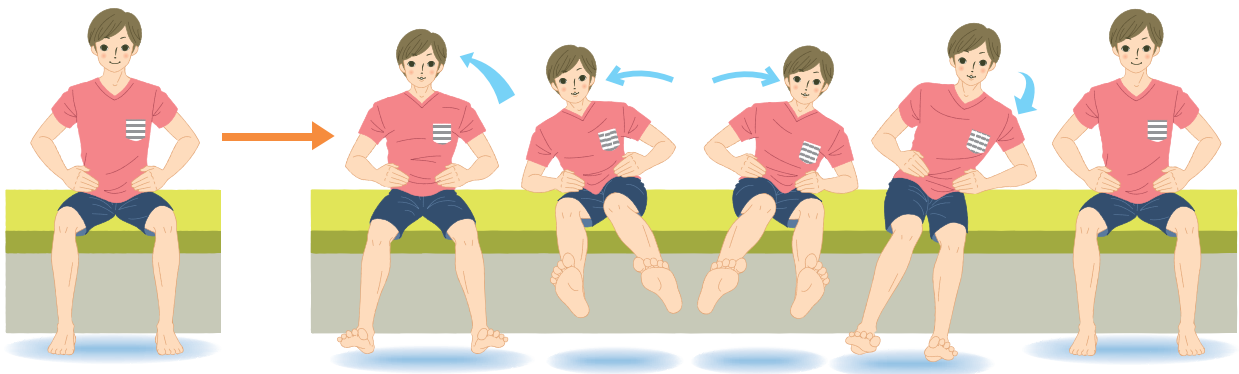
- 2 倒れる限界手前でバランスを保ちます。

10秒～15秒キープ 左右×3回

4 円を描くように重心移動

10秒～15秒で1周 左右×3周

- 1 ドローインを続けながら、
床から足を離します。
- 2 軸の中心を左坐骨→仙骨→右坐骨→左坐骨と円を描くように
ゆっくりと重心を移動し、それぞれの方向へ倒れる限界手前で
バランスを保ちながら重心を移動させます。



※決して無理せず、転倒して怪我をしないように、安全第一で行うようにしてください。

公園のベンチや休憩用の長椅子など、安定している椅子があれば特別な道具を必要とせず、
手軽に行えるので、学校の授業の合間や仕事の休憩時などに行うことが可能な運動です。
また、腰部・腹部に連動して、頸・肩・胸の運動になりますので、姿勢改善や腰痛・肩こりの予防にも効果が期待できます。
隙間の時間を上手に利用して、体幹を強化し、バランス能力をアップしていきましょう。

薬剤師の ハートトーク



稲村 由香

産業医科大学病院
薬剤部

お薬手帳に表示されるこなぐすりのふかしぎ

とある日、院内調剤でお薬手帳に貼付する処方内容のシールを準備して、服薬説明を行った時の話です。

幼児の親御さんがお薬手帳に貼付したこなぐすりの用量表示を指差され、本日処方された用量と以前、別の調剤薬局で同じ薬を調剤されたページを開いて、「どうして表示内容が異なるのでしょうか?」と、不安そうに質問をされました。内容を確認すると原薬量と製剤量の表示でした。

原薬量とは有効成分のお薬の量のこと、製剤量とは色々な添加剤が加えられた製品としての量のことです。このようにこなぐすりの用量表示は2種類あり、実際には同じ用量でも原薬量で表示される場合と製剤量で表示される場合があり、その表示方法が統一されていない現状があります。

もう少し詳しく例をあげて説明します。

例えば体重30kgの小児に

解熱鎮痛消炎剤	1回量	1日量
Rp.アセトアミノフェン細粒50%	300mg	900mg
1日3回 毎食後 7日分		

上記では原薬量で記載されています。

しかし、調剤薬局によっては、

解熱鎮痛消炎剤
Rp.アセトアミノフェン細粒50% 1.8g(まれに12.6gとも記載)
1日3回 毎食後 7日分

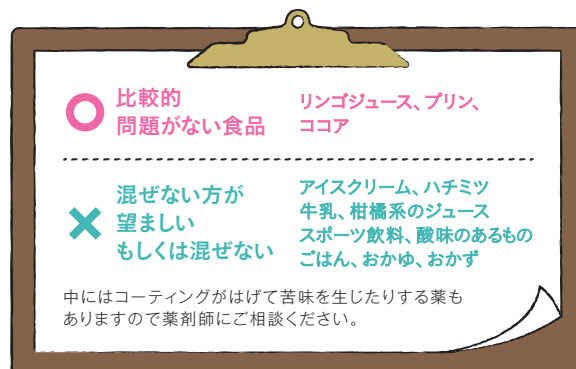
これは、アセトアミノフェン細粒50%は1g中にアセトアミノフェンとして500mg含有されているので、1日900mgは製品で1日1.8gとなり、7日分では1.8g/日×7日=12.6gとなります。ちなみに、アセトアミノフェン細粒50%は1000mg中500mgがアセトアミノフェンで、残りの500mgは添加剤のヒドロキシプロピルセルロース、乳糖水和物、サッカリンナトリウム水和物、黄色5号、香料となります。

《こなぐすりの色々》

こなぐすりは、散剤、細粒、顆粒、ドライシロップなどの種類に分けられます。元々これらのこなぐすりの長所は、小さなお子様や高齢の方に対して年齢や体重を考慮した用量調節ができることです。特に乳幼児の用量は、微妙なさじ加減が必要で、慎重に調剤することが求められています。また、嚥下困難の場合に飲ませやすく、経管からの投与もできるという特徴があります。

こなぐすりは、有効成分に賦形剤や添加剤を加え混和し均質にされており、胃腸からの吸収が錠剤やカプセルなどに比べ速く、そのため効果も速く表れます。細粒や顆粒は、粒子の大きさによって区別されています。ドライシロップは、糖類又は甘味剤を用いて顆粒や散剤に準じて調製されており、甘みや香りなどが付いているので小児には飲みやすくなっています。

注意事項として、ミルクや食事となるもの(ごはん、おかゆ、おかずなど)にこなぐすりを混ぜて飲ませることは、絶対やめてください。ミルクに混ぜることによりミルク嫌いになったり、また食事に混ぜることにより食事しないようになったりすることがあります。ドライシロップは、基本的に水に溶かして飲ませますが、甘みを増すために柑橘系のジュース、スポーツ飲料、酸味のあるものなどを混ぜるとかえってお薬の苦みを倍増させてしまうことがあるので注意が必要です。



今回の親御さんには、こなぐすりの用量表示について、丁寧な説明をすることによって理解していただけました。このように、お薬について不安なことは、薬剤師にお尋ねいただいて、十分なコミュニケーションをとることが大切なことだと思います。

大石邦子の 心の旅



大石 邦子

エッセイスト。
会津本郷町生まれ。
主な著書に「この生命ある限り」
「人は生きるために生まれてきたのだから」など。

お母さんのお弁当

花吹雪のなかの出会いや別れ。今年も多くの
人々が新たな人生を歩み出した。

雪が解けて桜前線が北上してゆく日本の4月は
実に美しい。緑きらめく爽やかな5月。湿り気を帯
びてくる6月の風。この春、新たな旅立ちをした
人々は、元気に過ごしておられるだろうか。

お元気ですか。

先日、久しぶりにコヤちゃん親子と食事に行った。
コヤちゃんは25年来、私の講演に付き添ってくれ
た親友である。彼女がいなかったら泊まりがけの
講演等は、そうはできなかつたと思う。北海道も九
州も一緒だった。

障害をもって初めて入った温泉も、彼女とであ
る。彼女は戸惑う私を堂々と浴場に連れていった。
ガンで失った乳房のない体も、足が湯に浮いてし
まう麻痺の体も、恥ずかしがることはない叱咤
激励されての一大冒険だった。

彼女は美人でおしゃれでセンスが良く、その上
力持ちで、私を背負えるのだ。単身赴任のご主人
は金曜日毎に帰られ、彼女は若い時からお姑さん
と暮らし最期も看取った。

実は、彼女の娘のモトちゃんが、きれいになっ
て驚いた。背が高いのでモデルさんのようであ
る。病気がちで食も細く、私に太れ、太れと言われ
ていたせいでもないだろうが、頬が幾分ふっくらと
可愛くなっていた。

レストランで向かい合いながら、娘を案じ続け
た母親の気持ちを知っているだけに、私まで嬉し
かった。

モトちゃんは受験の頃の失敗談を、笑いながら
元気に話してくれた。

「でも、あのとき私の目を覚ましてくれたのは、
お母さんのお弁当だったの」

話はこうだった。大学のセンター試験の時、問
題が解けなかった。もうダメだ。午後のテストは受
けてもムダ。それなら受けずに帰ろう。でも弁当
も食べずに帰ったら母が心配する。外は雪。仕方
ない。ここで食べて帰ろう。

彼女はテストの終わった教室で、心重く弁当を
開いた。弁当はきれいな布で包まれ、中から大好
きなお菓子「ままだおる」が2個と、母のメモが添
えられていた。

「祈っているよ。お母さんも頑張るね」

涙が零れそうだった。簡単に諦めていた自分
が情けなかった。みんな応援してくれているのに、自
分はこうしていつも現実から逃げていたのかもしれ
ない、と思った。

彼女は立ち上がる。午後のテストを受け
よう。何だか体にみなぎるものを感じた。

ちなみに、彼女は一年遅れて希望の
大学に合格し、大学院にも進んだ。

人はそんなに強くはない。逃げた
くもなる。しかし、そんな自分に気づ
いた時、そこから立ち上げられる人は
すでに強くなっている。

レストランのメニューを開いて私は
言った。

「何 食べる？」



(2017年4月記)

Heart to Heart

第39回

特定非営利活動法人
日本パラ・パワーリフティング
連盟 役員

高橋 省吾
Shougo Takahashi



昭和41年生まれ(50歳)
愛知県出身
高校まで柔道部。23歳の時にバイク事故による脊髄損傷で車いす生活に。車いすマラソンのトレーニングで出会ったパワーリフティングに取り組み世界大会でも活躍した。病気のためサポートする側にまわり、99年日本パラ・パワーリフティング連盟の設立に尽力。現在もパワーリフティングの普及に力を注いでいる。

バリアフリーなパワーリフティングがくれた 自信と勇気を多くの人と分かち合いたい。

編集部 23歳のバイク事故後、車いす生活に対して葛藤があったそうですね。

高橋 はい、強烈でした(笑)。医師から「この先、立つことも、歩くこともできない」と言われても「必ず自分は歩けるようになる」と思い込み、意地になって歩行訓練に取り組みましたが、改善せず、次第に絶望的な気持ちが支配していきました。

編集部 その葛藤を断ち切って、スポーツに取り組み始めたのはなぜですか？

高橋 大きかったのは職場の理解です。入院中に上司が「車いすでも仕事ができる環境を整えて待っている」と言ってくれました。長期入院で職場にも迷惑をかけていて落ち込みましたが、その言葉が心を変えてくれました。リハビリが辛くても泣いたことはありませんが、上司が来てくれた日は号泣しました。今もずっとその会社で仕事をしています。高校卒業後32年、車いすで25年になります。

編集部 パワーリフティングも職場の理解があって始められたのですか？

高橋 リハビリ中に車いすマラソンのカッコよさに魅了され、やってみると夢中になりました。厳しい練習をすると記録が伸び、自分が強い人間になれた気がして励みになりました。もっと速く、そして強くなりたいとトレーニングに取り組む中で出会ったのがパワーリフティングです。

編集部 高橋さんが感じたパワーリフティングの魅力は何ですか？

高橋 私たちは横になり足を固定してバーベルを上げる「ベンチプレス」のような形で競うのですが、障害の有無に関わらず腕の力だけで競い合えるところです。始めた頃は健常者と同じ

大会で張り合っていたんですよ。腕に力がある、人よりも重いものを上げた、そのことが自信になり、成功体験を重ねると障害があっても一歩前に踏み出せると思います。

編集部 パラリンピック出場のため「パラ・パワーリフティング連盟」の設立に奔走したそうですね。

高橋 健常者に交じりアジア、世界大会に出場しましたが、32歳の時に腎臓病で人工透析をしなければならなくなりました。ですから競技者よりもサポートする立場で少しでも役に立ちたくて。パラリンピック出場には競技団体が必要で、選手には国際大会の素晴らしさを経験してほしいかったですし、何かに没頭することで病気のショックが和らいだと思います。

編集部 3年後のパラリンピック東京大会はどんな大会にしたいですか？

高橋 その頃にはハード面だけではなく心のバリアフリーも実現してほしいですね。バリアフリーという言葉自体が消滅するくらいに。またそれくらいスポーツとして迫力があって、観ているワクワクする大会になると思っています。

編集部 高橋さんの今の夢は何ですか？

高橋 若い頃、「夢なんて」とひねくれていた私が偉そうなことは言えませんが、障害の有無に関係なく、苦しくても声すら上げられない人の「声なき声」を聞き、発信していきたいと思っています。

編集部 読者へのメッセージをお願いします。

高橋 私は車いす生活で人工透析を受けながらですが、たくさんの人の力を借りて元気に生きています。見守ってくれる人が必ずいます。少しの勇気でも持ち続けてお互いに一歩ずつ頑張りましょう！

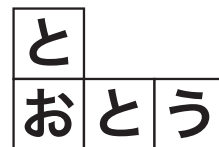
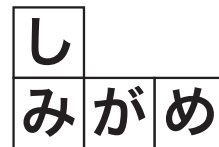
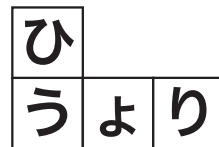
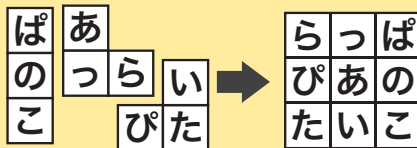


ジグソーワードパズル

ピースを正しく組み合わせるとできる4つの言葉は何ですか。

ヒント 4つの言葉は浦島太郎に関する言葉です。

例



▶クイズの答えはP8へ!



クロスハート vol.53について、
皆様のご意見をお聞かせください。

info@jbpo.or.jp

発行元／一般社団法人 日本血液製剤機構

〒105-6107 東京都港区浜松町二丁目4番1号 世界貿易センタービル7階

監修／吉岡 章(奈良県立医科大学名誉教授・前学長)

http://www.jbpo.or.jp