



Cross Heart

クロスハート

vol.64

SPRING
2020

CLOSE UP HEART

血友病患者さんと
訪問看護

こんな時どうする？

災害が起きたら？
日頃の備え④絆づくり編

Heart Hospital

医療法人
上本町ぼく小児科

風の音～輝く星たち～

ソーシャルワーカーって？

大石邦子の心の旅

自分への約束

Heart to Heart

パラ水泳(全盲クラス)選手
石浦 智美

ヘルシーレシピ

アスパラのチーズ焼き



CLOSE UP HEART

もっと
知りたい!
血友病のこと

第11回 血友病患者さんと訪問看護

血友病の専門医(家)に監修の吉岡先生がインタビューし、ひとつのトピックスを掘り下げる「クローズアップハート」。訪問看護は血友病患者さんのご自宅での注射の介助、リハビリテーション、その他の日常生活上の援助などを提供しています。今回は「横浜博萌会訪問看護ステーションにしよこはま」のスタッフのみなさんに、血友病患者さんが訪問看護を利用する際のメリットや注意点についてお聞きしました。



横浜博萌会訪問看護ステーション
にしよこはま

| | | | |
|------|-----|-----------------------|-------------|
| 写真右 | 看護師 | ねい 根井 佳織さん | かおり 佳織さん |
| 写真中央 | 看護師 | まえだ 前田 利奈さん | りな 利奈さん |
| 写真左 | 保健師 | よしむら 吉村 泉さん | いずみ 泉さん |

訪問看護について



吉岡先生

訪問看護のことを知らない方も多いと思いますので、まずは一般的な訪問看護の制度について教えてください。



吉村さん

訪問看護は、看護師等が主治医の指示のもと安心して生活や療養ができるようにご自宅に伺って看護を提供するサービスです。主治医が訪問看護を必要と認めた方であれば、小児から高齢者まで年齢を問わず全ての方が対象になります。訪問看護を受けたい方は、主治医や近くの訪問看護ステーション、ケアマネジャー、地域包括支援センター、市区町村の窓口などにまずは相談してください。その後、主治医に訪問看護の必要性を判断いただき、「訪問看護指示書」が交付され、初めて利用することができます。また、訪問看護では、医療保険ないし介護保険制度を利用することができます。利用できる保険の種類は、年齢や病名などによって決まります。

血友病の方でも40歳未満の方は医療保険、40歳以上の方で要支援・要介護の認定を受

けられる方は介護保険、受けられない方は医療保険を利用することになり、保険制度は複雑になっています。

詳しくは利用する訪問看護ステーションなどに相談してください。

吉岡先生

介護保険と医療保険が同時に利用できないこと、年齢と病名と介護度により利用する保険制度が異なるということですね。60~70代の血友病患者さんで訪問看護を希望される方はおそらく関節に障害があって自由に動けない方もいます。要支援・要介護の認定を受けた40歳以上の方であれば、注射をしてもらう場合、介護保険を使うということになるのですね。

患者さんのメリット

吉岡先生

訪問看護ではどのような看護を受けることができますか。また血友病患者さんが訪問看護を利用することでのメリットなどを教えてください。

吉村さん

主治医と密に連携し、心身の状態に応じて看護を行います。体調についての相談、必要

に応じた在宅ケアサービスの紹介、関連機関との連携により患者さんの希望に沿った療養生活をかなえるための様々な支援や調整を行います。具体的には、日常の看護として健康状態の観察をし、清潔維持のためお風呂の介助、清拭、洗髪、口腔ケアなどのお手伝いや指導をします。あとは食事や栄養面のこと、排泄・おむつのこと、様々な相談を受けます。介護や福祉サービス、介護用品の紹介もします。その他にも、患者さんの状態を見ながらリハビリのお手伝いもします。また患者さん本人だけでなく、ご家族の介護相談や健康相談にも応じています。血友病の患者さんでは、関節障害で自己注射が困難な場合や加齢により視力が落ちて自己注射ができなくなった場合や、注射をしていただいていたご家族が高齢になった場合など、訪問看護師が注射をすることで今まで通りの生活ができるようになります。関節内出血や筋肉内出血により日常生活動作に不便が生じた場合は、洗髪や入浴介助などの援助も行います。



根井さん

約20年利用されている血友病の患者さんは、介入当初は20代後半でした。当初は看護師であるお母さんが注射をしていましたが、今後お母さんが高齢になり注射ができなくなることもあると考えたご本人から、訪問看護ステーションに注射の依頼がありました。その時点で訪問看護で血液製剤の注射をしているところがありませんでしたので、主治医に相談したり研修会に参加して技術を習得し、現在は訪問看護師も注射をしています。血友病の製剤は高価ですし、今でも緊張感をもって行っています。

訪問看護の申し込み方法と手続き

吉岡先生

血友病患者さんが訪問看護を利用する場合、どのような手続きをしたらよいですか。

吉村さん

訪問看護の入り口は色々あります。ケアマネジャーや地域包括支援センター、市区町村の窓口、病院の地域連携室・医療相談室などにご相談ください。

介護保険の認定を受ける場合は、市区町村の窓口や地域包括支援センターなどで申請をして、介護度を決める認定調査を受けます。

要支援または要介護に認定された場合は、担当になったケアマネジャーと相談し、決められた単位数の中で介護サービス計画を立て、訪問看護など様々なサービスを利用することができます。

血友病の方で、病院の地域連携室・医療相談室などとの関わりがある方は、そこから勧められて訪問看護ステーションに直接連絡してきたケースもあります。主治医から「訪問看護指示書」が交付されれば訪問看護を利用することができますので、まずはご相談ください。

吉岡先生

訪問看護を利用する場合、血友病の患者さんでは、費用はどの程度あるのでしょうか。

吉村さん

介護保険と医療保険で多少異なりますが、一般的には以下の通りです。

介護保険の場合、先天性凝固因子障害等治療研究事業で全額助成され、訪問看護師の交通費も介護必要単位の中に含まれているため、負担はありません。

一方、医療保険の場合、小児は小児慢性特定疾病医療費助成制度、成人は先天性凝固因子障害等治療研究事業で訪問看護の利用料は全額助成されますが、訪問看護師の交通費は別途必要になります。また、休日に利用した場合、料金がかかる場合があります。詳しくはご利用になる訪問看護ステーションに確認してください。

訪問看護がもたらす安心感

吉岡先生

静脈、皮下注射など訪問看護を実施した血友病患者さんの実績と実例をご紹介します。また、訪問看護を受ける以前と以降で、止血管理上や生活状況でどのような変化がありましたか。

CLOSE UP HEART

もっと
知りたい!
血友病のこと



根井さん

現在1名の血友病患者さんが訪問看護を利用してあります。区役所からの紹介で訪問を開始しました。インヒビターを保有していたため、関節内出血や筋肉内出血を繰り返して車いすの生活でした。1人でシャワーを浴びるのが難しかったためシャワー介助などの清潔のケアを中心に行っていました。ほとんどの時間を自宅か病院で過ごされており、お母さんが車に乗せて病院に行くという状態でした。注射はお母さんが行っていました。だんだん血管が取れなくなってきたためポートを造設しました。この時に、お母さんが高齢になってきたということで、今後は訪問看護師も注射をしてくれないかという依頼がご本人からありました。

そのため、主治医と相談の上、研修を受けるなどし現在はお母さんが不在の時や体調不良の時など、訪問看護師が注射を行っています。

その後免疫寛容療法を開始し、インヒビターが低下したため、出血することが少なくなりました。短い距離であれば歩行しても出血しなくなったため、1人で外出することもできるようになりました。特に、お母さんの付き添いがなければ行けなかった病院への受診や趣味の活動での外出ができるようになりました。

前田さん

吉村さん

訪問看護師が製剤の注射をできるようになったため、お母さんは今まで短時間の外出しかできなかったところ、遠方にあるご実家に帰省したりできるようになりました。また、ご本人も、お母さんに「行ってきていい



▶左から吉村 泉さん、前田 利奈さん、根井 佳織さん、吉岡 章先生

よ」と言えるようになったことがとても良かったです。

また、お母さん自身が怪我をしたり、体調が悪い時でも、代わりに注射をしてくれる人ができたということは安心感につながっていると思います。

吉岡先生

そういう面でも、訪問看護ステーションが果たした役割はとても大きいということがわかりました。

根井 佳織さん プロフィール

職種:看護師 役職:主任 職歴:●病棟(整形外科、内科、小児科、脳外科、耳鼻科、眼科の混合病棟)2年 ●外来(整形外科、耳鼻科、脳外科、内視鏡室等)13年 ●訪問看護 14年

前田 利奈さん プロフィール

職種:看護師 役職:スタッフ 職歴:●病棟(整形外科、呼吸器内科、消化器内科、外科、脳外科、耳鼻科等)19年 ●リハビリテーション病院2年 ●訪問看護 5年

吉村 泉さん プロフィール

職種:保健師 役職:スタッフ 職歴:●病棟(精神科、内科)3年 ●内科クリニック 3年 ●訪問看護 24年

訪問看護ステーションにしよこはま

(医療法人横浜博萌会 西横浜国際総合病院内)

〒245-8560
神奈川県横浜市戸塚区汲沢町56
TEL:045-865-2521
https://www.nishiyokohama.or.jp/homecare/visit_nursing/





まことくん

小学3年生/血友病A患者
好奇心旺盛



ママ

お料理上手なやさしいママ
ときどき心配性



さとうさん

70代/血友病A患者
人生経験豊かな知識で
みんなにアドバイスしてくれる



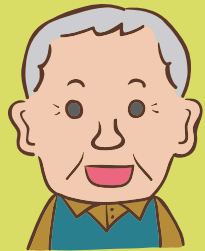
ドクター

まことくんの主治医
血液に詳しい物知りドクター

災害が起きたら? 日頃の備え ④ 絆づくり編

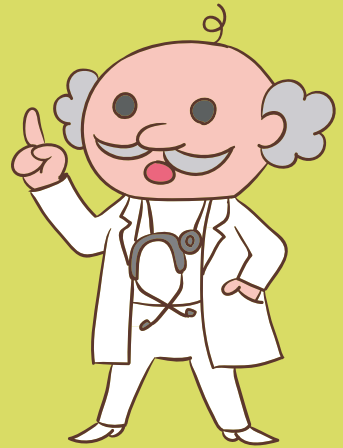


出血を抑えるために自分自身で気をつけていても、避難所のように団体行動が必要な場所では、どうしたらいいでしょうか? みんなで力を合わせて作業をしなければならないこともありますよね。



それは、普段から身近な人たちに自分の病気や身体状況を伝えておくことが必要!そして、日頃からできるだけ自分のできることは引き受け、周囲への協力を惜しまないこと。ギブアンドテイクが大切なじゃ。この絆ができていれば、いざという時に周りの人たちからのサポートが受けられるのだ。

ほう!なるほど。

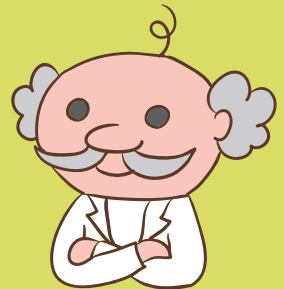


うちの場合はどうしたらいいのかしら?

患者さんが子どもの場合は、保護者がその役割を果たすこと。例えば学校で病気に限らず障害や問題を抱えた子どもがいた場合、その親御さんが協力してほしいと思っている時に自分から行動をとってあげれば、逆に自分の子どもへのサポートとして返ってくることになるんじゃ。



PTAバザーで、ママが作るお菓子は毎年人気なんだ!町内会でもお年寄りの元気確認などしてママは大活躍しているんだ。



避難所のように初対面の人が多い場所では、誰に自分の情報を伝えるかが大切です。

患者カードは医療従事者に情報を伝える時には役立ちますが、災害のような混乱時にはカードを見せても理解してもらえないこともあります。

患者会をはじめ、さまざまな活動に日頃から関わり、絆を築くことが被災時の大事なサポートになります。

Heart
Hospital
ハートホスピタル

医療法人 上本町ぼく小児科

ぼく えいとう

院長 朴永東先生



クリニックの血友病診療状況

Q

朴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。

朴先生

1990年に奈良医大を卒業し小児科に入局しました。世界血友病連盟が認定する教育施設である奈良医大小児科では、小児科医としての臨床研修と同時に血友病のトレーニングを受けることとなります。子どもから大人まで多くの血友病患者さんの担当はもちろんのこと、凝固因子活性やインヒビター測定などの臨床検査の習得までおこないました。その後、血友病グループで研究に没頭していましたが、大阪母子医療センターで小児がん・白血病や骨髄移植を勉強する機会に恵まれ、大学に戻ってから新たに腫瘍グループを立ち上げ、9年間厳しい臨床と後進の育成に日々励んでいました。留学を経て、大阪の病院に赴任してからも引き続き小児がん・白血病を専門としていましたが、大阪では血友病を専門に診るドクターが少ないことから、適切な治療が施されず多くの血友病患者さんが関節障害に苦しんでいる姿に唖然としました。そこで、奈良医大小児科出身医として一念発起し、血友病患者さんの診療に積極的に取り組むようになりました。大阪市立総合医療センターで5年、大阪赤十字病院で3年、当クリニックを開業して7年、計15年間ここ大阪で血友病診療に従事しています。

Q

通院患者数や年齢層などを教えてください。

朴先生

定期でフォロー中の患者さんは血友病Aが49名、Bが4名、フォン・ヴィレブランド病が1名。年齢は2歳から、一番高齢の方は70歳です。大阪市内以外にも吹田市、豊中市、堺市、尼崎市、東大阪市などから来院されます。

開業医は血友病患者さんにずっと寄り添える

Q

クリニックで血友病診療をおこなうメリットについて教えていただけますか。

朴先生

1つ目は、患者さんに「いつまでも」寄り添えることです。勤務医だと異動があるのでそうはいきません。血友病は一生の病気です。子どもの時から大人になっても、信頼できるドクターに診てもらいたいと患者さんは願っています。私が開業する際も「先生はもうどこにも行かないんですね」「ずっと診てもらえるんですね」と患者さんたちがとても喜んでくれました。2つ目は、大きな病院とちが「敷居が低い」ので来院しやすいことです。「いつまでも」血友病患者さんが受診できます。平日は夜の19時まで、土曜日も診察していますので、仕事や学校帰りに来院する患者さんも多いです。大きな病院だと担当の先生の外来が平日の週1~2回、それも大体午前のごが多く、ご両親や大人の患者さんは仕事を休まなければならないので、受診が大変だという声をよく聞きます。時には、受診が遅れてしまい定期補充に必要な製剤が足りなくなることもあるようです。3つ目は、自己注射の練習がしやすいことです。クリニックでは処置室を自由に使えます。血友病の患者さんは30分でも1時間でもゆっくり落ち着いて練習できるので、不安を抱きながら赤ちゃんに初めて注射したお母さんも、67歳で自己注射にチャレンジした患者さんもすぐに注射ができるようになりました。他の患者さんの処置が忙しくおこなわれる大きな病院だとこんなにゆっくりは練習できません。注射の指導は私が直接おこなっています。2歳になったらお母さんが、小学校高学年になったら本人が、というように目安を設けています。

Q 他科との連携や地域病院との連携はどのようになっていますか。

朴先生 整形外科的な問題は、関節障害の有無に関わらず、年に1回は島田幸造先生(JCHO大阪病院整形外科)に関節の状態などをていねいに診ていただいています。成人の生活習慣病などは西田恭治先生(独立行政法人国立病院機構 大阪医療センター感染症内科)、歯科は前田憲昭先生・前田憲一郎先生(皓歯会阪急グランドビル歯科診療所)というように血友病の知識や経験が豊富なドクターとのネットワークがあり、安心しておまかせしています。開業医ですので、出来ることと出来ないことをよくわきまえて、血友病患者さんに最良の医療を提供出来るよう努めています。



▶左から朴永東先生、島田幸造先生

Q 患者会との連携や活動について教えてください。

朴先生 大阪市立総合医療センターにいた頃から患者さん同士のつながりがとても重要だと感じていて、「ゆうゆう会」という患者会を作り、年に1回は集まるようにしています。当クリニックの患者さんが中心ですが、会はオープンにしているので他病院の患者さんも参加してくれます。昨年6月にはJCHO大阪病院整形外科の島田幸造先生に「血友病と運動機能障害-いい運動、よくない運動-」というテーマで講演していただきました。何と島田先生は阪神タイガースのチームドクターなんです。63名の方が参加し、今回も会は大盛況でした。実は、血友病患者さん、ご家族たちは医者が思いもよらぬ多くの悩みを抱えていて、お互いにその悩みを分かち合っている姿を見たとき、患者会を作って本当に良かったなと思いました。医者が解決できる血友病患者さんの悩みはほんのわずかですから。

血友病診療における今後の展望

Q 今後の展望や目指すところなどをお聞かせください。

朴先生 以前は開業医には血友病の診療は無理だと思っていましたが、今では開業医こそが血友病診療に最適だという考えに変わりました。私が最初から診ている患者さんは定期補充もきちんとおこなっているの、本当に血友病なのかと思うくらい元気で、スポーツも楽しんでます。ホノルルマラソンで完走したり、テニスのインターハイでベスト4まで勝ち上がったり。患者さんから「血友病は病気ではなく、個性です」ということを聞いて、定期補充をすることで、こんな考え方が生まれるまでになったのだと嬉しくなりました。これからも患者さんが血友病であることを忘れてしまうような診療をおこなっていきたいものです。今後、高齢化社会を迎えます。高齢の血友病患者さんが増えると、往診をして製剤を注射したり、処置をしたりということが必要な時代になってくるでしょう。往診や在宅医療は開業医だからこそできる領域なので、これからも開業医ならではの「フットワークの良さ」を活かしていきたいと思います。

所在地 〒543-0001

大阪府大阪市天王寺区上本町8丁目2-1 クライス上本町1F

TEL: 06-6775-1053(代表)

<http://boku-clinic.com/>

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

朴先生は血友病専門医の少ない大阪市でたくさんの患者さんを診療されています。他科の専門医と連携することで、開業医師こそが小回りが利いて血友病の診療にはふさわしいとおっしゃり、それを実践されています。将来は在宅診療・往診も考えていただけており、ありがたいですね。





箱崎 祐紀子さん

兵庫医科大学病院
医療社会福祉部
ソーシャルワーカー

ソーシャルワーカーって？

病院のソーシャルワーカーは、患者さんやご家族の療養生活上の課題について支援する福祉専門職です。社会福祉士や精神保健福祉士の有資格者であることが多く、社会福祉の立場から医療費や生活費などの経済的なこと、心理的なこと、就学・就労のことなど、治療に伴う社会生活上の不安や悩みごとに対して相談援助を行っています。それぞれの患者さん・ご家族の状態や思い、制度やサービスの成り立ちや意味合いを理解したうえで、「その人らしい生活を送る」お手伝いをします。

<当院でのソーシャルワーカーの関わり>

当院では、血友病と診断された患者さんが初診で来られた時に、診療科からソーシャルワーカーに紹介があり、面談を実施しています。その際に医療費助成に関する制度（小児慢性特定疾病、先天性血液凝固因子障害等治療研究事業、特定疾病療養受療証等）の申請や手続き状況の確認、各種制度の案内、患者さんの生活状況の確認を行います。血友病は幼少期から長くお付き合いしていく慢性疾患ですので、疾患とともに様々なライフイベントを経験し、様々な不安や課題に直面することがあります。親御さんのもとを離れて生活を始めるとき、就職するときなど、その都度面談をさせていただきます。一定の年齢に達したときには、親御さんから患者さん自身へ制度の管理を移行していくために、改めて制度について知っていただく機会を設けるようにもしております。また、毎月多職種でミーティングを開催し、多職種で共同して支援を行っています。



<血友病患者さんの高齢化に伴って>

凝固因子製剤の進歩により、血友病患者さんが年を重ねていくことで新たな生活上の課題に直面することが増えてきました。今までは自分自身で自己注射ができていた患者さんが、他疾患の発症に伴い筋力低下や麻痺等で、自分自身で自己注射ができなくなるということがあります。また、転倒の頻度が高くなると、軽症で今までオンデマンド補充療法だった患者さんが、定期補充療法に移行することもあります。そのような場合に、訪問看護や介護保険制度などの活用の場面も増えています。半減期延長製剤にて、定期補充療法の注射回数も減らすことが可能になり訪問看護が利用しやすくなりました。介護保険制度のサービスの一部には先天性血液凝固因子障害等治療研究事業の利用で、自己負担額が軽減されるものがあります。

また、サービス担当者の方々で、初めて血友病患者さんの対応をされる方がいらっしゃると思います。私自身も他の医療機関に勤務していた時は、血友病患者さんに出会う機会はなく、現在の職場に転職して初めて出会いました。血友病に携わる様々な方々に教えていただき、経験をさせていただいたことが今の相談援助に生かされています。

初めての対応で不安に思うことがありましたら、まずはかかりつけ医やソーシャルワーカーにご相談ください。

<その人らしい生活を送るために>

様々な制度やサービスがありますが、活用できる制度やサービスを可能な限り多く使うことが、必ずしも望ましいこととは限りません。時には、活用できる制度やサービスも使わないという選択をすることが「その人らしい生活を送る」ということを守ることになるかもしれません。どのような制度、サービスを活用していくことが、その人が「その人らしい生活を送る」ことができるのかを一緒に相談しませんか。生活と治療の両立の中で、不安や悩みごとがあれば、気軽にかかりつけ医やソーシャルワーカーにお声掛けください。

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。

自分への約束

私はこの頃、自分が何を書いたか、何を話したか、結構忘れてることが多い。

えっ、私そんなこと書いた？そんな話、したの？

私より、私のことをよく知っている友人もいて、時々大笑いする。笑いながら、私はこうした人たちに支えられて、ここまで来られたのだと、しみじみ思う。

もう生きられないと思っていた二十代から、遥かな歳月を、その時代、その時代に、様々な人が、様々な力で、支えてくれた。

直接ご恩返しはできないかもしれないが、せめて恩ある人たちに恥じるような生き方だけはしたくないと思っている。

晩年の母が言った。

「直接、その人にご恩返しができなかったとしても、嬉しいとか、有難いとか思ったなら、お前もいつか誰かに、そうしてあげられるといいね。それがご恩返しだと、母ちゃんは思うよ」

冬の空を見ていると、忘れていたようで忘れない、様々な出来事が蘇ってくる。

癌の告知を受けた日のことも、時々思い出す。長い闘病生活を経てようやく元気になり、車椅子ながら社会復帰ができたと思っていた矢先の、まさかの癌の宣告だった。

家族のない私は、全て隠さず告げてほしいと言っておきながら、いざ癌との告知の前に、ひとり海底に沈んでゆくような孤独と寂寥感に全身の力が抜けてゆくのをどうすることもできなかった。

診察室を出てきた私は、別人だったという。待合で一緒だった、私の読者だという女性が駆け寄ってきた。彼女は私の本のタイトルの「凜」という文字を子どもに名付けたのだと、先ほど話してくれたばかりだった。

力が入らない虚ろな私に、彼女は何を思ったか、突然バッグから大型の手帳を取り出すと、力を込めて言った。

「ここにサインして、『凜と生きる』と書いて！」

この人、何を言っているのだろう。サインどころか、そんな気力はなかった。癌が怖かったというより、また入院、手術の生活に入るのかと思うと堪らなかったのだ。

「書けない」 私は言った。それでも彼女は、書くのだと詰め寄ってくる。

彼女の目が潤んでいた。私は一瞬、胸を突かれた。何故、何故、彼女は涙ぐむのか。

彼女はサインが欲しいのではない。拙著のタイトルに重ねて、「頑張れ、凜と生きよ！」と、言っているのかもしれない。

負けるな、と。逃げるな、と。何十年も頑張ってきたんじゃないか、と。

私は震える手で、『このいのち 凜と生きる』と、書いた。密かな自分への約束となった。

帰りの車で、私は泣いた。私のために涙ぐみ、必死に励まそうとしてくれた彼女に。彼女の心に応えて生きなければ、今まで私の本を読んで下さった方々を裏切ることになる…。

もう一度頑張ってみよう。そう思った瞬間だった。あれから十年、彼女は今、私の大切な友である。

もうすぐ春、春よ来い。

(2020年2月記)



Heart to Heart

第49回

パラ水泳
(全盲クラス)選手
石浦 智美
Tomomi Ishiura



昭和63年生まれ(32歳)
新潟県出身
先天性緑内障の影響で徐々に視力が低下し、現在は光を感じるほど。兄の影響で2歳から始めた水泳は得意の50m自由形で世界選手権3度出場、日本記録を保持する全盲クラスの第一人者。パラリンピック東京大会出場を目指している。

水の中で感じた自由な世界。 水泳生活30年の集大成を東京で

編集部 2歳の時から水泳を続けているそうですね。

石浦 はい。喘息で体も弱く、病院の先生に勧められたことと、兄2人がやっていたので、気がついたら泳いでいた感じです。

編集部 水泳をする上で、大変だったこと、苦勞したことはありますか？

石浦 水泳を始めた頃の視力は0.01程度でしたけれど、水泳をする上で、不自由さは特に感じませんでした。小学校は普通学校で、中学から盲学校へ進みました。

編集部 競技として水泳に取り組んだのはいつ頃ですか？

石浦 障害者の大会に参加したのが10歳の時です。できることが限られる中で、水泳だけがみんなと一緒に平等なスポーツでした。

編集部 短距離の自由形に絞ったのはなぜですか？

石浦 平泳ぎなども一通り取り組みましたが、大学の時に現在の50m自由形が自分の中で得意種目かな、という意識がありました。

編集部 競技歴20年以上の石浦選手が感じるパラ競泳の魅力、観戦のポイントがあれば教えてください。

石浦 水泳はパラ競技の中で、健常者の大会と最も変わらない競技だと思えます。視覚障害者でもコンマ何秒を争うことに変わりはありません。そこが楽しいですし、観戦する際も分かりやすいと思います。また、全盲クラスの

レースだと曲がったり、ぶつかったりして、誰が勝つか最後まで分からないのも面白さだと思います。

編集部 競技人生で大きな転機になったことはありますか？

石浦 東京大会開催はもちろんですが…私は2016年までフルタイムの正社員として働きながらリオ大会を目指していました。選考会で0.3秒届かなかった時、正直、限界を感じた一方で、アスリートとしての取り組み、覚悟はどうだったのか、と考えました。覚悟を決めて転職し(伊藤忠丸紅鉄鋼)、東京大会を目指したことが大きかったです。

編集部 その決断を今、どう感じていますか？

石浦 当時も今も葛藤がありましたし、目のこともあり、この先の不安もありますが…。記録は伸びていますが、多くの方の支えがなければここまで来ることはできなかったです。東京大会を目指してスタート、泳ぎの細かい部分、レースの完成度を高めたいと思います。

編集部 読者へメッセージをお願いします。

石浦 色々なことがあると思いますが、何事もあきらめないことが大切かな、と思っています。実際、私は何度もあきらめそうになりましたが、4年前から3秒も縮めることができました。3年前の決断も、そのあとも1人だけではここまでできませんでした。あきらめなければ必ず支えてくれる人がいてくれると思います。



◎ワードソート

ももを並びかえて言葉をつくってください。
ヒント:きびだんごを食べた後です。

▶答えはP4へ



明日も元気に!
カラダよろこぶ!

ヘルシー レシピ

料理レシピ
東海林 明子先生

vol.04 アスパラの チーズ焼き

所要時間

約8分

※盛り付けは2人分です。



疲労回復効果の
高いアスパラギン豊富な
アスパラは、ビタミンが豊富。
栄養価を逃さないように別茹
でせずにフライパンで蒸し煮、
さらにピザ用チーズとマスター
ドで炒めて一つにまとめます。
少量でも良質なたんぱく質や
カルシウムが含まれたチーズ
が溶けてアスパラを美味しく
引き立てます。

材料 (2人分)

- グリーンアスパラ 100g
- オリーブ油 適量
- 水 1/3カップ
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- 粒マスタード 小さじ1
- 塩 少々
- ピザ用チーズ 40g

栄養成分 (1人分)

- エネルギー 113kcal
- たんぱく質 6.7g
- 塩分 5.2g
- 野菜摂取量 50g

作り方

※食物アレルギーのある方は、主治医や看護師にご相談ください。

- 1 グリーンアスパラはハカマを除き、斜め切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、グリーンアスパラを炒め、あざやかな緑色になったら、Aを加えてフタをする。
- 3 2のグリーンアスパラが柔らかくなったら、水を捨て、Bを入れて絡めて、ピザ用チーズを全体に散らしてから火を止める。フライパンの余熱で好みの加減までチーズを溶かす。





血友病患者さんの投与記録手帳 「Hemophilia Notebook」

持ち運びに便利なシステム手帳型の投与記録手帳です。医療機関等を通じて配布されております。

「もしものために」

旅先等で何かあった時に受診できる医療機関をまとめました。右のQRコードを読み取ってアクセスしてください！



血友病 もしものために 検索 **すぐにアクセスできます！**

クロスハート vol.64について、
皆様のご意見をお聞かせください。

info@jbpo.or.jp



監修／吉岡 章(奈良県立医科大学名誉教授・前学長)

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

<https://www.jbpo.or.jp>

