



診察室における言葉の玉手箱 ～第9回～

川崎幸クリニック院長
杉山 孝博

14. 障害を持つということは、鉄橋がつり橋になり、平地が高い塀になると同じこと

「脳梗塞後遺症のため左半身が不自由な義父に、リハビリを勧めているのですが、取り組もうとしないんです。寝たきりになっては本人にとってつらいことですから、私が両手を支えて歩きましょうといっても、前に出ようとするいません。ベッド柵や手すりにつかまって歩くときには、少しは歩くのですが……。嫁である私の手助けを嫌がっているのでしょうか」

「お義父さまは、左不全麻痺のため歩行が不安定で、何かにつかまらなると転倒しやすい状態ですね。私が訪問診療を開始したとき、ベッドに寝たきりの状態でした。その後、努力してつかまれば歩けるようになったことを考えれば、リハビリ意欲の低い方ではないと思います。あなたが両手を持って支えてあげても、不安定なため怖いと感じたからだだと思いますよ」

「転倒したことはないのに、歩くことがそんなにこわいと感じるものですか」

「障害をもつとはどのような状態であるかを考えてみましょう。私たちがしっかりした鉄橋や石橋を渡るとき恐怖を感じる人はいないと思います。しかし、つり橋を渡るとき、このつり橋は決して切れて落ちることではないと保証があっても、足がすくんでしまい、怖いと感じる人は少なくないと思います。また、平地に30cm幅のラインをひいてその間を歩くことは誰でもできます。しかし、2～3mの高さで30cm幅の塀の上を歩きなさいと言われたら、多くの人は足がすくんで怖いと感じると思います。たとえ、あなたは30cm幅のラインを踏み外すことなく歩けたのだから大丈夫ですよと言われても……。障害を持つということは、鉄橋がつり橋になり、平地が高い塀になると同じことなのです」

「なるほど、よくわかりました。義父にはいつまでも元気な状態でいてもらいたいと思っています。私も手伝ってあげたいのですが、不安を軽くする介助の仕方はありませんか」

「介助するとき、あなたの両肘を曲げて上腕をからだの両脇にしっかり固定してください。そして、手と手を握るのではなく、それぞれが前腕をしっかりとつかんでください。そうすれば、非常に安定します。ぜひ、試してみてくださいね」

15. 筋肉が強くなってはじめて関節の痛みが軽くなる

「膝の関節が痛くて歩けなくなりました。整形外科では、変形性膝関節症と診断されて、痛み止めの薬をもらい、毎日電気を当ててもらっています」

「それはつらいことですね。で、毎日どう過ごしていますか」

「整形外科の先生から、毎日温熱療法を受けるように言われていますので、週5日間タクシーを使って通院しています。医療費はそれほどかからないのですが、タクシー代がかかって大変です。電気を当てているときは気持ちが良いのですが、終わって医院を出るときには元のようになってしまいます。効果があると思えません。」

(つづく)





診察室における言葉の玉手箱 ～第9回（つづき）～

家に帰ったら、先生からあまり動かないように言われていますから、できるだけ横になっています。最近、脚の力が落ちてきて、トイレまで歩くのがつらくなってきました。先生、このままでよいのでしょうか」

「筋肉が関節をしっかり固定することで初めて関節の動きが安定します。関節を固定する筋肉の力が弱くなると、からだがふらついたり、関節の痛みが出てくるものです。言い換えれば、**筋肉が強くなるとはじめて関節の痛みが軽くなる**のです。プロレスラーは、試合中に大変な力を受けても骨折や捻挫はしないものですが、骨が強いためだけではありません。基本的には、筋肉が極めて発達していて関節の固定がしっかりしているため、障害を受けにくいと考えるべきです。あなたも散歩などして、筋肉を鍛えないと、たぶん、関節の痛みは改善しないと思いますよ」

「運動を勧められても、家の中を歩くことが精一杯で、散歩したり、トレーニング教室に通うことはできません」

「確かに、関節の炎症が強いときに、関節に強い力を加えたり体重をかけて運動すると、痛みや腫れが強くなって逆効果になる場合もあります。でも、そのような状態でも、筋肉を強くする方法はあります」

「どのようにすればよいのですか」

「膝が痛いときであれば、椅子に座って膝を動かす、膝を伸ばしながらかかとを床から離す、ベッドの柵につかまりながら立っている、などの方法で、大腿部の筋肉が強くなります。腰が痛いときには、横になっているときかかかとを静かに持ち上げる、臍を見るような気持ちで頭を枕から持ち上げる、背もたれに頼らないで椅子に座る、などであれば、いつでも簡単にできます。また、杖やシルバーカーなどを利用すると、安定した歩行が可能となって、痛みも軽くなります」

「痛みを我慢してもしたほうがよいのですね」

「ある程度の我慢は必要ですが、痛みがあまり強いときには痛みのために筋肉や靭帯の緊張が強くなることもあります。運動の前後に、温熱療法、マッサージ、あるいは消炎鎮痛剤などで痛みを軽くすると、リハビリがスムーズに行えると思いますから、整形外科の主治医に相談してください」

「膝をかばっているだけではいけないことがよくわかりました。毎日続けることが大事なのですね。私なりに工夫しながら、頑張りたいと思います」

