



ひまわり



スポーツに親しもう！ ～もっと身近に 障がい者スポーツ～

昨年開催されたリオデジャネイロオリンピック・パラリンピックでは、日本代表選手が大活躍し、私たちに感動を与えてくれました。2019年（茨城国体・障害者スポーツ大会）・2020年（東京オリンピック・パラリンピック）と大きなイベントが控えている今、スポーツへの関心が高まっています。

そこで今回は、障がい者スポーツの歴史・意義について和田野院長に解説いただきます。また、リオパラリンピックにスタッフとして参加した六崎医師・砂原師長からは帯同記をお寄せいただきました。みなさんも「障がい者スポーツ」に触れてみませんか？

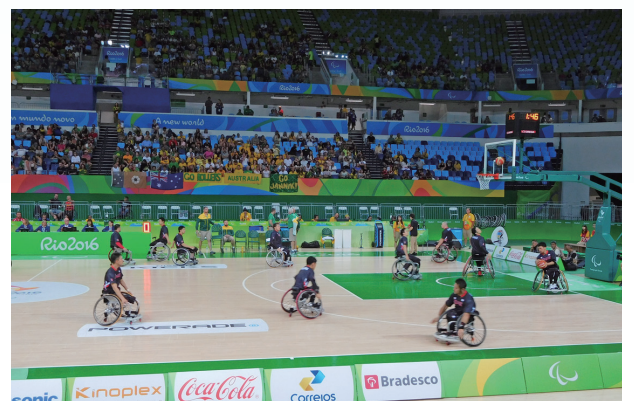
「障がい者スポーツ」

付属病院院長 和田野 安良

障がい者スポーツは第二次世界大戦で負傷した軍人のリハビリテーションの一環としてイギリスで始められた。スポーツがリハビリ効果を非常に高めたため、世界中に広まっていった。日本では大分県の中村裕医師が、イギリスでの研修で障がい者スポーツに触れ、日本で普及させようとアジア大会の前身となるフェスピック大会を開催し、また、大分国際車いすマラソン大会を開催した。当時、障がい者はスポーツをしてはいけないという風潮があり、障がい者がスポーツをすることが大いに非難されたそうである。1964年東京オリンピックの時に開催された第2回国際障がい者スポーツ大会からパラリンピック大会と言われるようになり、以後4年に1回オリンピックの年に開催されている。

障がい者がスポーツをすることは医学的に推奨される。それは車椅子生活者は常に上肢の筋力しか使わず、一日に移動する距離も短い。そのために、運動能力を示す最大酸素摂取量が小さいが、スポーツをすることにより有意に改善する。また、運動不足により動脈硬化も早いといわれている。そのため、「健常者は運動をした方が良い、障がい者は運動をしなければならない」とまで、言われている。平成23年スポーツ基本法が改正され、「スポーツは、障がい者が自主的かつ積極的にスポーツを行うことができるよう、障害の種類及び程度に応じ必要な配慮をしつつ推進されなければならない」とされ、初めて障がい者スポーツの推進が目標として掲げられた。また、障がい者スポーツを行うことにより社会参加が促進され、精神面でも良い影響がある。

障がい者スポーツには、リハビリスポーツ、生涯スポーツ、競技スポーツと段階があり、それぞれ年齢、障害の程度、全身状態などに応じて行う必要がある。メディカルチェック（健康診断）を受けて、積極的にスポーツを行うようにしましょう。2019年の全国障がい者スポーツ大会に茨城県代表として参加する道も開けています。



パラリンピック帯同記

診療部 整形外科 六 崎 裕 高

2016年9月7日から18日まで開催されたリオデジャネイロパラリンピックでは、選手村外に日本スポーツ振興センターによる日本選手団の支援拠点となるハイパフォーマンスサポートセンターが設置された。これははじめての試みで、医療相談、ケア・コンディショニング、トレーニング、栄養、心理、情報分析の専門スタッフが常駐し、選手をサポートするセンターである。

今回、私は本センターにおけるメディカルサポートチームの一員として、大会の約1週間前から全10日間程度帯同した。医師・看護師4名が交替で、大会期間中2名体制で業務を行った。業務内容は主に本センター利用中に発生した医学的問題の対応やコンディショニングに関する医療相談、選手村医療班との連携、選手の治療行為である。選手村医療班と密に連携を取り、大きな問題なく選手の医療サポートを行うことができた。障がい者スポーツはリハビリテーションの一環としてだけでなく、2020年東京パラリンピックを前に、競技性が高まってきている。原障害のケア、外傷・2次障害の予防、競技力向上のため、障がい者スポーツにおけるメディカルサポートの役割は大きいと考える。障がい者の健康維持・向上、社会参加のためにも障がい者スポーツは有用であり、当院としても積極的なかわりが必要であろう。



ハイパフォーマンスサポートセンター内の医療相談室

リオパラリンピック帯同記

看護師 砂 原 みどり

2016リオパラリンピック日本選手団帯同看護師として全行程21日間参加しました。メディカルチームは医師3名、看護師2名、トレーナー 3名体制の少数精鋭で日本選手団総勢232名（本部役員含む）のサポートを行いました。到着直後から、診察室の整備と薬剤・材料の配置・確認を行い時差ボケしている暇はありませんでした。

主な業務は診療の補助や受診者一覧の作成、ドーピング検査実施状況の確認で、そのほか、式典や各競技場に同行しました。リオでの開催は、移動時間が長いことや感染症、治安などが心配されましたが、全行程を通して大きな事故や病気はなく大会を終了できたことに安堵しました。

競技では、重度の障がいをもつ選手たちも活躍しており、選手たちが明るく生き生きとそして真剣に競技に挑む姿をみて感動と頼もしさを感じました。特にウィルチェアラグビーやボッチャなどのチーム競技でメダルを獲得できたことは日本のチーム力顕在を感じましたし、それぞれの役割や活躍の場を持って競技に臨んでいる姿は、社会参加に悩む障がいをもつ人たちに力を与えたのではないかと思います。

今後も障がい者スポーツへの関心や理解が深まり、選手たちが最良の環境下で競技ができることを微力ながら応援していきたいと思います。このような貴重な経験の機会をいただいたことに感謝します。



開会式直前、車いすテニスの選手と（筆者：後列向かって左側）



現地日本人学校の生徒が作成 「絆」