

# — HSK わだち

— 全国筋無力症友の会道支部 ニュース —

編集人 全国筋無力症友の会道支部  
(〒060) 札幌市中央区大通西8丁目Eビル  
発行人 北海道身体障害者団体定期刊行  
物協会 札幌市中央区北4条4丁目Eビル  
昭和48年1月13日才3種郵便物認可 HSK通巻40号  
昭和50年8月10日発行(毎月10日発行)  
わだち NO.16 1部30円



むし暑い日が続きますね。あの、カラッとした空気の  
澄みわたった北海道らしい夏はどこへ行ったのでしょうか。

全国筋無力症友の会副会長

浅野氏 来道す!!

先日、副会長で大阪支部長の浅野十糸子さんが来道しました。  
校務での来道でしたので、大変短い時間でしたが、在札の道支部役  
員と夕食を共にしながら有意義な情報交換の一時を持ちました。  
道支部側の役員は、浅井・山田・中道・伊藤でした。  
浅野さんから、北海道支部へお土産として甲田光雄著、「筋無力症



の健康対策」をいただきました。

ご希望の方には、いくらもおわけすることができるそうです。

支部でいただいた部数は少いため、「わだち」に、その内容を連載することになりました。ご期待下さい。



## 集団無料検診の実施について



本年度の集団無料検診は、旭川、室蘭、函館、釧路、札幌の順で5ヶ所で、8月から10月にかけて実施されることになりました。詳しい日時、会場については、決り次第お知らせ致します。

## 障害年金の受給について




私たちでも、国民年金の障害年金、障害福祉年金を受けることができます。年間ではかなりの金額になりますので、ぜひ受給の手続きを行って下さい。

窓口の無知によって、多少の混乱があるかと思いますが、わからない点については支部までお問い合わせ下さい。

札幌の工藤さんは受給が決定したそうです。





## 今年度支部大会について

- 準備が大変遅れておりますが、今年度の大会は秋に予定されておりますので、ご了解下さい。
- 内容の充実した有意義な、そして、会員間の楽しい交流の場となるように計画します。



## 会員のお便り

林麗子さんより。

— (前略) —

私も札幌医大へ移って来て、早や4ヶ月をすぎました。

昨年の今頃は動くことさえやっとで、歩けもしできないのに、総会に、先生方始め多くの人々の理解と愛に守られて札幌に来たのが昨日のよう-----

今、こうして1年ぶり以上でどうにかペンを握ることが出来るようになり、休みながらも手紙らしきものが書けるようこびをしみじみかみしめています。

とてもひどい字だけれど、でも嬉しいですね。



ここ、医大へ来て、先生方の手厚いそして熱心なご行儀と恵まれる環境の中で治療に励めること、よろこんでいます。

赤平にいた時から行っていたステロイド療法、医大でも続け、そして胸腺をやく放射線照射治療と、そして薬ののみ時間、量と手をつくしてやって下さっています。

ちょっとキケンだが、レスピレーター（私は、カニューレーを入れているので、すぐ出来るとのこと）を使っての別の治療をするんですけど、少しづつ薬が体にきくようになり、様子を見ることになりました。（つらいらしいとのこと）

X線も再度するらしいですが-----

途中もいろいろ苦しんだり、フリーズをおこしたり、と、ありましたが、この頃は流動食もきることができ、自分で少しづつ薬に食事もとれるし、31.5kgまでダウンした体重も今は37kgまでだんだん回復し増えてきて、よろこんでいます。

まだ一人で起きることもできませんが、でも少しづつ体を動かすのが楽になって来て、毎日付き添ってくださっている母と喜んでいきます。

昨年からは癒たきりですけど、先生始め沢山の人の恵まれすぎるほどの愛と暖かい心にふれながら毎日頑張ってます。

少しづついいみたいなので安心して下さい。

会のお友達にお手紙できませんので、伊藤さんからもよろしくお伝え下さいませ。 ----（後略）----

松岡 勇さんより

----( 前 略 )----

其の後、体の方は特に変化は有りませんが希望のない毎日を  
過して居ります。

入院患者の中で同じ病気の者は他に居らず入院仲間もそれぞ  
れ全快して退院して行く姿を見る時に我身の事が痛切に感じ  
ます。

自分以外の同室の者は皆老人ばかりで仲々なじめず、出来る  
だけ若い人達と共通の話題を見付けて少しでも楽しい時間を  
作ろうと努力して居ります。

現在は特に御願ひする事はないのですが、出来れば来院い  
ただき同じ仲間の事などを御聞かせ願えればと思つて居りま  
す。

----( 後 略 )----

この他、九州支部長の中島キヨさんはじめ、沢山の方々から  
暑中見舞などをしいただいております。(なかなか返事が  
書けず、申し訳ありません。伊藤)







# 文芸誌「ひこぼえ」創刊号

—大阪支部より発刊—



大阪支部より、文芸誌「ひこぼえ」が送られてきました。

会員の詩、随筆、童話、まんが等、いろいろな作品でいっぱいです。

ひこぼえとは、伐られたり、立ち枯れた木の株から生え出た芽のことをいいます。

この小さな芽は、やがてもとの大きな樹幹にとって替り、新しい姿となって大空にそびえ立ちます。

それはしたたかな生の泉が、深く大地の見えないところに湧きたち、息づいていたことを物語っています。私達は、この静かであたたかい自然の生命力に触れるとき、驚き、喜び、大きく心を揺り動かされてしまいます。

文集「ひこぼえ」は、この静かであたたかいのちを見習い、このようにありたいという願いをこめて名づけられたものです。

という、創刊のことばではじまる30ページの文集です。

「あとがき」には

だるく重い目、首、指をはじめ不自由な全身で書き寄せられた作品をいとおしく思います。集まった原稿に何回も目を通していると、誰もが同じように謙虚で優しく、そして時にはユーモアをこめて、共に同じ方向に自を注ぎながら生きている、生きようとしていることに気が付かされました。思わず胸一杯に晴やかな気持ち広がってまいります。

とあります。

大阪支部の活動はすばらしいですね。

第3回 難病患者・障害者と家族の

## 全道集会開かれる

第3回難病患者・障害者と家族の全道集会が、去る6月15日(日)道新ホールにおいて開かれました。

ホールが広かったので多少まばらという感じはありましたが、300名の患者・家族・医師・行政・福祉関係の方々が参加され、熱気のこもった会場になりました。

「続・車椅子の青春」などの映画で開幕し、難病連に協力いただいた方へ感謝状の贈呈があり、患者・家族の訴え、体験談の発表、全体討論へと移りました。

全体討論では、行政・福祉関係の方や医師が壇上にズラリと並び、会場の参加者と活発な討論がなされました。

その後、札幌市民交響楽団有志による演奏会、スローガンの確認、集会宣言の採択で幕を閉じました。

なお、友の会で参加された方は次の16名の方々でした。お忙しい中本当にごくろうさまでした。

(会員) 佐藤ちや、稲見和美、工藤峰子、高谷修、鈴木淳子、  
東谷美智子、竹村慶子、伊藤建雄

(家族) 稲見小梅、稲見由美子、工藤祐子、鎌田毅、鈴木弘之、  
浅井賢治郎、伊藤百合子、伊藤かすみ



## 才3回 難病患者・障害者と家族の全道集会 集会宣言

私たちは、難病や障害による様々な困難をのりこえて、今日ここに才3回 難病患者・障害者と家族の全道集会を開催しました。

難病や障害による「様々な困難」とは、患者自身の病気の重症性や、肉体的、精神的な苦痛のみを指すのではなく、その家族にまで、経済、家庭、果ては社会的生活に至るまでを圧迫し破壊しようとする日本の今日の状況のことを指します。

私たちは要求として、あらゆる難病の原因の早期究明と治療法の早期確立を訴えると同時に、どのような病気や障害になろうとも、人間としての生活を失うことのない社会が一日も早く実現されることを訴えます。

私たちは現在、健康で明るい生活を送っておられる方々に対し、難病とは、いつ、どこで、誰がなるか分からないものであることを、また私たちの回りには様々な公害、薬害、医療過誤の危険がいっぱいとりまいてることを警言します。そして一旦病に倒れ障害を持つと、家族と共にどんなに辛い厳しい状況におかれるのか、それを身をもって体験しているものとして、自らの苦痛を礎として運動をさらにすすめることを確認し、あらゆる無関心がはびこっている中で、また、利益追求や経済成長優先主義、軍備拡充の情勢の中にあって、私たちこそが明るい福祉社会を目指す先頭に立たなければならないことを確認しました。

私たちは、一人でも多くの道民の支持を得て、一つ一つの要求を我々の力で実現させることが、道民の生命と健康を守る重要な運動であると確信します。

1975年6月15日



# 筋無力症の健康対策

(甲田療法の手引き並びにその体験記)

— 甲田 光雄 —

昭和48年3月、重症筋無力症に罹って苦しんでいた私の友人I氏からその療法について相談を受け、試みに当健康会館で指導している健康法を実行してもらったところ、短期間のうちに著明な効果が現われ、僅か45日間の入館生活で球症状、眼症状および全身症状のすべてが消失してしまい、見違えるような元気の姿になってしまわれたのであります。このI氏が全国筋無力症友の会大阪支部に入会しておられたので、その劇的な回復ニュースが同病に悩む患者さん達の間にひろがり、大変な関心を呼び起すことになりました。

そこで、同年5月27日、友の会々員の中から希望者達をお招きして、小生指導の健康法についてお話しすることになったのでありますが、それ以来家庭において各自の実行できる範囲で朝食抜きの日2食主義や玄米食、生野菜汁の飲用、裸療法、温冷浴および健康体操などをやり始めると共に、私にその療養指導を受ける患者さんが増えてきました。

こうして、現在まで約50名近い患者さん達を指導して参りましたが、その中には当健康会館に入館して積極的に断食療法などを実行された方も少なくありません。その結果、今まで頑固に続いていた眼症状や全身症状および球症状などが顕著に好転し、前途に明るい希望を見出したと言って喜んでいただいている人々の数が次第に



増えてきました。

重症筋無力症は現在医学的にはまだ原因が完全に解明されておらず、従ってまた、根治法も開発されておられません。それ故、一度び「筋無力症」という病名の診断を受けた人々の中には「あゝ、自分はとんでもない難病に罹ってしまったものだ。これではもう一生涯治らないのかも知れない」と悲観し、毎日毎日不安と恐怖におののきながら生活しておられる人が多いのではないかと思います。このような人々に対し「絶望するのはまだまだ早いですよ。やれる如何によってはまた以前のような元気な身体になれますよ」という励ましの声を、単なる気休めの言葉としてではなく、今までの同症患者の療養指導で得た実感から送りたいと思つたのです。そして、本庭においてこの健康法を実行してみたいと望む方に、その実際的な方法を説明し御参考に供したいと思ひます。

健康法の大要は、小生が長年師事した健康法の大家、西勝造先生の創始された「西式健康法」でありますから、心ある人々はこれらの書籍を研究の上実践に入られるのも結構です。

しかし、筋無力症の患者さん達の体質は一人一人相当な違いが見出されますので、健康法実践に当っては、単なる通り一遍な知識だけでは思わぬ失敗を重ねる危険が少なくないと考えられますので、以下にその実行上の注意点を添えて説明しておきたいと思ひます。

難病手帳、介護手当、在宅患者の巡回訪問制度が新設されることになりました。詳しくは「おんれん」でお知らせはすが有効にご活用下さい。



## 健康法の内容

### 1. 皮膚の鍛練法

筋無力症の患者さん達の療養指導をしていて痛感することは、患者さん達が風邪を引くと途端に筋無力症の症状も増悪するという場合が極めて多いことです。

そのため、いままで続けてこられた健康体操をはじめとする毎日の健康法実践が、中断せざるを得ない破目に陥ってしまうことも少くないのです。健康法の実践で今まで続いていた頑固な症状も幸いに好転してきて、前途に明るい希望を持ち始めていた矢先に、突然風邪のためまた症状が逆転悪化してしまい、元の状態に後戻りしてしまうのでは患者さん自身にとっても、本当にやり切れないほど残念なことと思います。

それ故、まず風邪を引かない体質になっていただく必要があると思うのです。そこで、是非おすすめしたいのが皮膚鍛練法としての裸療法と温冷浴です。

皮膚を鍛えるのに、一般では乾布マッサージや冷水マッサージ或いは冷水浴などが行われているようですが、皮膚をマッサージすることは皮膚を傷つけることになり、そのため皮膚呼吸を妨げるという点においてまた冷水浴や冷水マッサージは体液を酸性化し自律神経の調節を破るといふ点であまり推奨することはできません。その点 裸療法や温冷浴は誠に合理的であり、且つ効果も大です。この裸療法と温冷浴を毎日熱心に実行していると、皮膚が丈夫になり早晚必ず風邪を

引かない体真に愛りますので、これだけでも筋無力症の症状が悪化する傾向をある程度食い止められるものと思います。

次にその実施法を説明しておきます。

### 1. 裸療法

これはいかなる重症の患者でも、安心して行なえる皮膚鍛練法です。

まず室内にあって、裸またはパンツ一枚となって全身を空気にさらすのですが、着衣と裸体を交互にくりかえし行うところが興味深いやり方であると言えましょう。

時間は次の表1. の通りを正確に守ることになっております。

初めて行なう場合は次の順序を守る必要があります。

第1日目	20秒より始め70秒まで行なう。
第2日目	20秒 " 80秒 "
第3日目	20秒 " 90秒 "
第4日目	20秒 " 100秒 "
第5日目	20秒 " 110秒 "
第6日目	20秒 " 120秒 "

以後、毎日20秒より始め120秒まで続行すること。

### 2. ポルタポッチについて B

簡易水洗トイレのポルタポッチが、会員に限り送料込みで、29,600円ご購入できます。トイレに行くことが不自由な方はぜひ、ご利用下さい。全く匂いも残らず、清潔で、手間もかからない便利なものです。腰かけ式ですので、トイレでしゃがめない方にも好都合です。



表1. 裸療法時間表

回数	窓を開放して 裸体となる時間	着衣して窓を用いて 温まる時間	但し温まると言っても汗の出ない程度
1	20 秒	1 分	
2	30 "	1 分	
3	40 "	1 分	
4	50 "	1 分	
5	60 "	1分30秒	
6	70 "	1分30秒	
7	80 "	1分30秒	
8	90 "	2分	
9	100 "	2分	
10	110 "	2分	
11	120 "	2分	

最初からいきなり20秒より120秒まで行なうと風邪を引くおそれがありますから、必ず70秒までにしておくよう注意して下さい。

実施時間は、原則として日の出前と日没後に行なうことになっておりますが、病弱者は正午過ぎの一番暖かい時刻に開始してよろしい。

体質改善のためには少くとも1日3回は実行することです。時間に余裕があれば1日4,5回行なって下さい。

そうすれば、比較的短期間で風邪を引かない身になります。

( つづく )

— 次号は、温冷浴法、脊柱の整正法、足脚鍛練法とつづきます —