

脳卒中で命を取り留めても、体のまひや失語症といった後遺症が残る人は少なくない。思うようにならない体に困惑、絶望する時期を経て、少しでも快適に暮らそうと試行錯誤を続ける人がいる。そんな一人の横田清さん(68) 千葉県茂原市は、長野県内で同じ経験をした患者たちに出会い、生きる勇気を得たという。横田さんらを訪ね、その思いや、片まひで暮らすための工夫を聞いた。

(山口裕之)

脳卒中後の生活 工夫して快適に

片手で脱ぎ着けるようワイシャツの袖部分にホックを付ける。ズボンも脱ぎ着する時は、ベルトの先端を折り返しておく。落ちない。口を使ってネクタイを締める。いずれも、横田さんがインターネットのブログで紹介している「生活の工夫」だ。

高校教頭だった横田さんは一九九〇年秋、脳内出血で倒れた。右半身がまひ、失語症に。珠算二級なのに「E+1」の意味が分からない。病院で一緒にあった子どもに「大人なのにおかしいね」と言われたのはショックだった。

一九九二年に教育施設の職員

として復職したが、体も言葉も完全には元には戻らない。死にたいと何度も思った。子どものみこしがやってくるのと隠れ、散歩に出るのは人通りのない夜。「こんな姿を人に見られたくない」と思っていた。

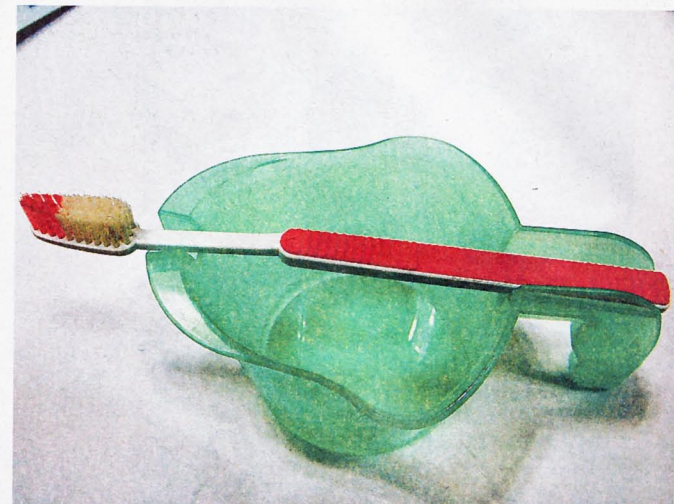
転職は、一九九四年に長野市で開いた「全国失語症者のつどい」。自分と同じように失語症やまひがある人たちが、堂々と自己紹介し、思いを発表するのを見て、驚いた。「こんなことじゃ自分は大めだ」と元気が出てきた。

職場近くに部屋を借り、退職

までの約七年間は一人暮らし。

食べる、薬を塗る、つめを切る。以前は無意識にしていたことができない。失敗しながら方法を工夫した。退職後、そんな工夫を紹介するブログを始める。各地から「役に立った」「私はこちらでやっている」とメールが来た。昨春、数々のアイデアをまとめた「チョットした工夫で自分らしく」(エスコアール、一六八〇円)を出版した。

「自分が困ったから、作ったんです」。脳内出血で左半身まひがある原田太郎さん(68)は神



原田太郎さんが考案した「パラリンコップ」(1890円)。中央上部に歯ブラシを固定して歯磨き剤を付ける。水を口に入れる際、まひしていない側に水が流れるようカーブが付けてある

あきらめず考えて

奈川県愛川町は、自ら考案した歯磨き用の「パラリンコップ」を説明する。歯磨き剤を付ける時は歯ブラシをコップの上に固定でき、飲み口にも工夫がある。居酒屋を経営していた二〇〇三年春に倒れた。店に戻りたい一心で、七カ月の入院中は「正規の時間以外も隠れるようにして」リハビリに取り組んだ。だが、体は元には戻らなかった。

目標を失い、ボートとしていたある日、看護師に「片手で歯磨きができるコップを作ったら？」と声を掛けられた。思えば、歯磨きも介助なしにはできない。歯磨き剤を付けようとしても歯ブラシが倒れたり落ちたりして、イライラした。口をすず

できること自分で

横田さんも「周りに全部面倒を見てもらっていたら、今の私はなかった」と振り返る。患者の会をつくった経験を踏まえ「まひや失語症で家に閉じこもる人は結構多い。自分も来た道だが、自分らしい暮らしをする方法を、あきらめずに周囲と考えてほしい」と、仲間たちにエールを送っている。

横田さんのブログは (http://blog.livedoor.jp/yokota1/)。パラリンコップの問い合わせは原田さん(046・2806・0509)。