

会員報告

京都大作戦 2016

I・Y

7月3日（日）に、京都府立山城総合運動公園・太陽が丘特設野外ステージにて開催された10-FEET主催の野外フェス「京都大作戦2016～吸収年！栄養満点！音のお野祭！～」に参加してきました。

頸髄損傷者である私が野外フェスに参加したのは初めてで、夏の野外フェスということで不安も多くあり、覚悟する必要があります。頸損ゆえに必要な準備も数多くあります。暑さ対策が重要であることはいまでもありませんが、体温が急上昇してしまったときに駆け込む療護室が会場にあるのか？雨が降ったときはどうすればよいか？会場までの交通手段やルートは？等、暑さ対策以外にも考えるところがたくさん出てきました。京都大作戦のHPを見て車椅子でも入場できるのは知っていたのですが、細かいことを聞くために「車椅子で入場する方専用番号」に電話をかけました。エントリー抽選方式での申し込みであったため名前を登録しており、電話で名前を照会してもらい、どんな車椅子か、自分の障害のことなどを伝え、その他に分からないことを質問しました。救護室については、「エアコンがついているし、何時間でもいていいよ」という回答を得ました。雨に関しては「車椅子で観るところはありますが、そこは屋根がなくカッパで対応してほしい」ということで、カッパは持っていたのでこの問題もクリア出来ました。

頸髄損傷の体温調整に関しては一応の知識は持っていますが、野外フェスとなると専門家の意見が必要だと考え、日本大学の研究者で体温調節が難しいという特徴を持つ方々の温熱環境について研究されている三上功生先生にコンタクトがとれないか、東京頸髄損傷者連絡会の鴨治さんに相談させてもらったところ快く応じていただき、連絡先を交換することが出来ました。以下に三上先生からのアドバイスを4点紹介させていただきます。

- 1点目…服装は白色の通気性のいいもので皮膚の露出はなるべく少なくしたほうがよいとのことでした。半袖のほうが風を受けて涼しいかなと思っていたのですが、直射日光に当たらない方がいいと教えていただきました。
- 2点目…暑さに慣れることが大事だと教えていただきました。晴天時には毎日外出する(15分～30分程度)。これを繰り返し行うことで身体が暑さに慣れてうつ熱を起こす危険性がいくらか少なくなるそうです。
- 3点目…アイスノン、濡れタオルを使って体温を下げる。使い方としては首、脇の下、足の付け根に太い血管が通っているのでどこかに当てておくのがいい。また当てたところを中心に介助者にうちわであおいでもらうのも効果的で、霧吹きを衣服や肌にかけるうちわであおいでもらうのも効果は高いです。
- 4点目…飲み物です。大量発汗時には、0.1～0.2%の食塩と糖分を含んだ水分を摂ることが有効と考えられています。スポーツ飲料が手軽ですが、1リットルの水にティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることも出来ます。飲み物の温度は5～15℃に冷やしたものが良いです。飲料時間の間隔はこまめにとるのがよいとのこと。

会場までの交通手段とルートですが、最寄り駅までは電車で難なく行けますが、最寄り駅から会場までの移動は簡単にはいきませんでした。最寄り駅の宇治駅から会場までのシャトルバスが出ているのですが、車椅子は乗ることができませんでした。宇治駅から会場まで自走で行こうとすると約25分かかるため、暑さのこと、雨のことを考えると車で行くほうがよいなと思いました。しかし交通渋滞が起ること、アーティストが会場に入れない等、イベント運営の妨げになるから会場まで車で行くことは禁止されています。なんとか車で行くことが出来ないか、主催者に障害ゆえの事情を説明して伝えたところ、

『いいですよ』との回答を得ることが出来ました。会場までの移動に福祉タクシーを予約しました。これで行き帰りの交通も調整が出来ました。

体温調節が出来ない頸髄損傷者が、紫外線が降り注ぐ夏の野外フェスに行くということで、最悪の事態も予測しておかなければいけません。そこで熱がこもって体調が悪くなったときに対応してくれる病院がないか？京都頸髄損傷者連絡会に相談しました。京都府立病院や京都市立病院が対応してくれるのではないかと回答を得ることが出来ました。

介助が必要な私にとっては「どんな介助者を同伴するか？」ということも重要なポイントです。介助者は、自分が倒れても独自に判断・行動が出来る人じゃないといけないと考え、体力・行動力・判断力を一番持っている人で、信頼が出来る人をお願いしました。

持っていく物を準備します。まず一番大事な飲み物ですが、スポーツドリンクの2リットルを2本、1リットルを1本、その中の2リットル2本は凍らせました。少くも溶けてもタオルを巻けばアイスノンの代わりになると考えました。1リットルは冷やしただけで、その他に500mlのお茶を常温で持っていきました。常温の飲み物を持参したのは、たくさんの冷たいものはお腹を下してしまう恐れがあるからです。次にアイスノン枕型を2つ、首に巻くタイプを2つ、シャーベット式スプレー、携帯型(首かけ)扇風機、霧吹き、コンビニで売っている氷を持っていきました。これらの持参品は、頸髄損傷者で野外フェスに参戦した経験がある方に聞いたりして決めました。また、傘や日傘を持っていくことは禁止されているので、雨が降った場合に備えてカッパを介助者共に準備。晴れの時の紫外線&熱対策としては、帽子やタオルでカバーすることにしました。

そして、当日までにやっておいたほうがよいと三上先生からアドバイスを受けたことに「暑さに身体を慣らしておいたほうがよい」ということがあったので、暑さに慣れるために、晴れてるときは積極的に外出し、出来るだけ日光に当たり身体を慣らしました。

万全な準備をして？迎えた当日。朝6時に起きて準備し、電車で現地へ向かいます。予約しておいた福祉タクシーで会場に到着、『万能札』という名の入場カードを見せ、いざ会場へ入場したのです！



野外フェス会場入り口

会場内で移動するときは、常にスタッフがついてくれたので迷うことなく車椅子観覧スペースへ行くことが出来ました。ただ行ってびっくりしたのですが、問い合わせしたときは車椅子で利用できると聞いていた療護室が、テント張りでも敷いてあるじゃありませんか！電話した時は確かにエアコンがあると言われたのに、実際にはエアコンなんか影も形もありません。また車椅子では段差があつて登れません。スタッフに、車椅子で利用できると聞いたことを説明したけれど、「知らない」と一言で片付けられてしまい、どうすることも出来ませんでした。反面、問い合わせでは「ない」と説明を受けていた障害者が観る場所の屋根はなぜかついていて、雨に打たれる心配はなくなりました。



車椅子観覧スペース

その日の天気は曇りのち晴れで太陽が雲で覆われていたので、直射日光に弱い頸髄損傷者には最高の天気でした。とは言っても暑いのは暑い！でも、ここまで来たからには後戻りはできない！とにかく楽しむぞ！と覚悟を決めました。

11:00 から1組目のアーティストの演奏が始まったのですが、始まったと同時に一気にテンションが上がり、いきなり気分は最高潮になりました。この1組目に出演したアーティスト「WANIMA」との間に奇跡が起こります。でも、二度と起こらないであろう出来事が待っているとは、このときの私には予想できませんでした。



京都大作戦バーガー♪

京都大作戦というフェスは、源氏ノ舞台（メインステージ）と牛若ノ舞台（サブステージ）の2つのステージがあり、1つのステージが終わったらもう一つのステージが始まるといった流れで進んでいきます。1組目の演奏が終わって昼食を食べることにしました。フェス飯も楽しみの1つでした。飲食ブースに行くときもスタッフがついてきてくれます。30店舗くらいいろんな飲食ブースがあり、迷いに迷って京都大作戦バーガーを食べました。中はパテとチーズの上にベーコンがあつて、その上にトロトロオムレツと九条ネギのトッピング。これがまためっちゃくちゃ美味しかったです！お腹もいっぱいになったところで、また車椅子観覧スペースに戻り演奏を楽しみました。

ところがここにきて問題が出てきました。15:00 くらいからときどき太陽が顔をのぞかせるようになり、車椅子観覧スペースの私のいる場所にも日が当たるようになってきました。直射日光を浴びると体温も一気に上がり、最高で38.5℃まで上がりました。テントの裏側が日陰になったのでそこに退避し、アイスノンや顔に水をかけて休憩していました。その休憩中のことです。休憩場所の前にある通路を、向こうからあの1組目に

演奏したアーティスト「WANIMA」が歩いてくるじゃありませんか！動揺しながらも目が合ったので思わず会釈をすると、「WANIMA」も会釈してくれたのです！一気にテンションが上がりました！もう痙性が起こりまくりでした！そしてそしてなんと！こちらに近づいて来て話しかけてくれたのです！そしてなんと！写真を一緒に撮ってくれたのです！暑さでボーッとしているのか、興奮しすぎて放心状態になっているのか自分でもわからないくらいにもう夢見心地でした。事故で受傷して以来、初めてよかったと思えた瞬間だったかもしれません(笑)。そして体温もすっかり上がってしまったようでした(笑)。息切れしながらもなんとか休憩を繰り返しながら、無事に最後のアーティスト「10-FEET」まで観ることが出来ました。帰りは主催者側の計らいで、退場口からではなく裏口から出してもらい、行列・混雑に巻き込まれることなく会場を後にすることが出来ました。

今回は幸運にも天候にも恵まれ、無事にこの野外フェスを楽しむことが出来ました。しかし、療護室が事前説明とは違って車椅子では利用出来なかったことは大きな問題でした。何事もなく無事に帰れたことはたまたまで、天候や様々な条件の違いによっては大変なことになっていたかもしれないです。今回身体を慣らすために天気の良い日は外に出ていましたが、次回行く機会があれば、今度はわざと長時間日光に当たって体温を37℃や38℃にしてみても、その時の体調がどう変化するのかを自分が把握するということをしてもいいのではないかと思います。もちろんリスクはありますが自分の身体を知るため試してみたいと思います。

そして、やはり野外ライブに行くときは何が起こるか分かりません。自分の意識があるうちは介助者にあれこれ指示が出せると思いますが、意識を失いそうな状態に陥ったときは指示が出せなくなるので事前に介助者と打ち合わせをしておくことも大事だと思います。しっかりと調査と準備をすれば頸髄損傷者でも野外フェスに行けると思います。皆さまも是非チャレンジしてみたいかでしょうか。

最後に、今回野外フェスに行くにあたって、たくさんの情報やアドバイスを頂いた皆様へ感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。



WANIMA 最高！