

2019年4月8日発行

# 縦横夢人

2019年 冬23号



2018年12月16日 第30回三田国際マスターズマラソン・FUNRUNの部に出場する頸損チンコンコンビ

## 兵庫頸髄損傷者連絡会

ホームページ：<http://hkeison.net/>

E-mail：[hkeison@yahoo.co.jp](mailto:hkeison@yahoo.co.jp)

## おわび

本来であれば2月12日に発行予定であった「縦横夢人23号」ですが、編集担当である私の不手際により年度を越えての発行となってしまいました。「縦横夢人」を楽しみにしてくださっている会員様に深くお詫び申し上げますとともに、今後は発行に遅延のないよう努力いたします。機関誌担当・宮野秀樹

## 巻頭言「年の初めに」

2019年が明けました。新年おめでとうございます

ところで皆さん初詣には行かれましたか？初詣と言えば神社で引くおみくじがあります。どうしても昨年と比べてしまうおみくじの運勢ですが、皆さんにとって運勢はいかがでしたか？吉や凶を引かれても自分の運勢であり、悪い日が来るのを待つのではなく、人生果敢に前進すれば運勢も好転します。

そしてまた、今年はどうな年にしたいか目標などを決められたことでしょうか。もちろん私も決めました。私事ですが、“傷を作らない”を大目標にして体のケアに努めることとしました。健康であれば何でも挑戦できます。無理のない生活を送れば多くの皆さんに迷惑や心配をかけることもないと思います。しかし、無理をしないことが生活の後退になってはいけません。今年の干支は猪です。「猪突猛進」という言葉がありますが、ブレーキをかけつつ前進することを心掛けて今年を乗り切りたいと思います。

さて、兵庫頸損連絡会も会員の皆さん、そして我々の活動にご理解、ご支援、ご協力して頂く多くの皆さんのお蔭で会活動を活発に実行してきました。しかし、重度の障害を持つ頸損者の生活が求めているものとはまだ違うとことが多々あります。

日常生活が安心して送れているか？制度に謳われているサービスが不満なく提供されているか？など、今一度検証する必要があります。

今年は大イベントも計画しています。皆さんと一丸となってイベントを成功させましょう。

最後になりましたが、会員の皆さん、ご家族の皆さん、ご協力していただく皆さんのご健康とご多幸を、そして兵庫頸損連絡会の更なる発展をお祈りいたします。

三戸呂 克美

## もくじ

特集『JR・山陽電鉄明石駅周辺バリアフリー調査報告』	2
活動報告「頸損女子トーク報告」	(竹村美紀子) 24
行事報告「忘年会」	(橘祐貴) 25
会員報告「大阪頸髄損傷者連絡会新年会」	(土田浩敬) 26
会員報告「第30回三田国際マスターズマラソン」	(土田浩敬) 27
連載「糖尿病」	(三戸呂克美) 28
連載「恋旅「SWEET 19 BLUES ～その2～」」	(竹村美紀子) 29
連載「Road to Paralympic」	(三戸呂克美) 30
行事のお知らせ	31
入会案内	32

特集

時のまち！海峡のまち！食のまち！

# 明石

あかし

## JR・山陽電鉄「明石駅」周辺 バリアフリー調査報告



兵庫県南東部に位置する「明石市」。東経 135 度日本標準時子午線上にあり、天文科学館がまちのシンボルとなっている明石市ですが、玉子焼（明石焼）でご存じの方も多いのではないのでしょうか。我々兵庫頸髄損傷者連絡会のメンバーも、明石市にある公共施設を行事や役員会でよく利用します。

今回の特集は、再開され利用しやすくなった JR・山陽電鉄「明石駅」周辺をバリアフリー調査してみよう！と企画し、調査メンバーがエリア別に調査した内容を報告します。JR・山陽電鉄「明石駅」エリア、公園エリア、天文台エリア、商業施設エリア、市場エリアといった 5 エリアを、電動車椅子で駆け巡って調査してきました。明石駅周辺をご利用なさる際にお役に立てれば幸いです。（宮野 秀樹）

## JR・山陽電鉄「明石駅」エリア

調査員・島本卓

明石の語源というのが、明石川の西にある赤石（あかいし）や、明るいという意味の「明し」とも言われている。また「源氏物語」や「日本書紀」にも登場する地名でもある。

みなさんは、明石と聞くとどんなイメージを思い浮かびますか。私が 1 番に浮かぶのは「海」です。なんとといっても、明石沖でとれるマダコが最高に美味しいので、是非、明石に来られるときに食べてみてください。

今回の調査エリアは「明石駅周辺」です。

私は、JR「明石駅」と山陽電鉄「山陽明石駅」のバリアフリー調査を行いました。最初に、私が使用している電動車いすをベースに調査をしています。（幅 70 cm×長さ 120 cm×高さ 140 cm）

### 「JR 明石駅」改札内 EV

3.4 ホーム側 EV①、1.2 ホーム側 EV① の計 2 基が設置されています。2 基ともに同じタイプの EV。

- ① 最大定員：11 人
- ② サイズ：間口 89 cm・奥行き 145 cm  
・幅 140 cm
- ③ タイプ：一方型
- ④ 車椅子ユーザーボタン：あり
- ⑤ 後方確認ミラー：あり
- ⑥ 利用可能時間：4:00～翌 1:00

私の電動車いすの幅でも、入れる間口です。鞆などを電動車いす後方に引っかけていると、扉を閉める際に挟まることがあります(図 1)。



図 1 介助者から先に乗ってもらうほうがいい

改札から EV までの導線は、案内板があるのでわかりました。ホームから EV で降りてからの導線が、点字ブロックでしか導線がありませんでした。床面には EV マークはあるが、視界に入る位置には案内板はありません(図 2)。



図 2 今もたまに迷う時がある

### 「JR 明石駅」改札内 多目的トイレ

各 EV 前に設置されています。JR 明石駅で、初めて見て驚いたオストメイトが設置されていました(図 3、図 4)

#### 3.4 ホーム側

- ① ドアタイプ：手動
- ② 入り口サイズ：快速側 89 cm
- ③ 便器アプローチ：左
- ④ 手すり：横開き
- ⑤ ピクトグラム：あり

#### 1.2 ホーム側

- ① ドアタイプ：手動
- ② 入り口サイズ：新快速側 90 cm
- ③ 便器アプローチ：右
- ④ 手すり：横開き
- ⑤ ピクトグラム：あり

2 つのトイレで共通しているのは、私の電動車いすであれば、トイレ内で旋回が可でした。



図 3 新快速側 多目的トイレ



図 4 収納式で驚いたオストメイト

私は JR 明石駅の多目的トイレを利用することが多い。スロープの手配を終えて、待っている間に利用する。しかし EV の前にあるため、EV 待ちの利用客や下りてくる利用客があるので、いつもタイミングを見計らって利用することにしています。もう一つ悩むことは、一般の方の利用頻度がとても多いといえる多目的トイレだと、私は思っています。

### 「山陽明石駅」改札内 EV

3.4 ホーム側 EV①、1.2 ホーム側 EV① の計 2 機が設置されています。2 機ともに同じタイプの EV。

- ① 最大定員：11 人
- ② サイズ：間口 90 cm・奥行き 212 cm  
・幅 95 cm
- ③ タイプ：貫通型(通り抜け)
- ④ 車椅子ユーザーボタン：あり
- ⑤ 後方確認ミラー：あり
- ⑥ 利用可能時間：9:30~24:30

山陽明石駅の EV は通り抜けタイプで利用しやすいものが設置されています(図 5)。



図 5 通り抜けタイプ EV

実際にホームから EV を利用して、改札に向かう時には不便と感ずることはありませんでした。今から利用するぞと切符購入をして、ホームに行くときには柱などの死角により、EV の位置がわかりませんでした。案内板には、三宮方面、姫路方面が分かるようになっているだけでした(図 6)。



図6 改札内からEVが見えますか

私は何回も利用しているので、EVまで行くことができますが、初めての利用だったとしたら迷うと思います。私自身が迷いました(笑)。

もちろん建物のつくりから、設置位置がここしかなかったと言われると仕方ありません。でも床面、上部に案内があれば、電動車いす使用者だけでなく、高齢者から多くの方が利用しやすくなると思います。

#### 「山陽明石駅」西口改札前 EV

西口改札(2F)を出て、JR明石駅(1F)、スーパー(B1)に利用できるEV。

- ① 最大定員：11人
- ② サイズ：間口90cm・奥行き150cm・幅140cm
- ③ タイプ：貫通型(通り抜け)
- ④ 車椅子ユーザーボタン：あり
- ⑤ 後方確認ミラー：あり
- ⑥ 利用可能時間：9:30～24:30



図7 EVの場所がわりにくい

このEVを利用されるのは、1FからB1に下りられる方が多いです。山陽明石駅は2Fにあるため、EVを利用するには待たされることも少なくありません。

#### 「山陽明石駅」東口改札前 EV

まず駅南側に出ます。左に曲がりアスパシア方向に進んでいくと、バス停前にEVが設置されています(図8)。

- ① 最大定員：15人
- ② サイズ：間口90cm・奥行き162cm  
・幅160cm
- ③ タイプ：貫通型(通り抜け)
- ④ 車椅子ユーザーボタン：あり
- ⑤ 後方確認ミラー：あり
- ⑥ 利用可能時間：6:00～23:00

※EV正面シャッターは、5:10～23:00利用可。

改札は2Fになりますが、このEVは3Fまで上がることができます。

ちなみに、3Fに上がればペDESTリアンデッキがあり、パピオス2F、アスパシア明石の近くまで移動することができます。屋根もついているので、雨天時も安心して利用することができます。



図8 ゆったりと乗れるEV

東口改札を調査しましたが、私が気になった箇所を報告します。まず改札に行きましたが、駅員さんはおられませんでした。そうすると駅員さんと呼ばないと、乗車対応がしてもらえないと思います。そこで、呼び出しボタンを探しましたが、見当たりませんでした。以前使用していたインターホンも残っていませんでした。現在はこんな感じで駅員さんと呼べるように設置されていました(図9)。



図9 何かに気づきませんか

私が驚いたのが、図9の真ん中に写っている受話器の高さです。この高さで使えるものなのか。もし呼び出しできなかつたら、駅員さんの対応がしてもらえないかも。そもそも、どのように利用されているのかを見たいです。

バリアフリー住宅の基準として、床から100cmが適切だと言われているのに対して、20cm、30cmは確実にいいほど高いです。

利用の際には、介助者と一緒に利用することをおススメします。

### 「山陽明石駅」改札内 トイレ

山陽明石駅では、3.4ホーム側EV横にトイレが1カ所設置されています(図10)。

- ① ドアタイプ：手動
- ② 入り口サイズ：快速側89cm
- ③ 便器アプローチ：左
- ④ 手すり：横開き
- ⑤ ピクトグラム：あり



図10 私の電動車いすで旋回できます

このトイレを一目見て、残念と感じてしまったのが1点あります。それは鏡の設置場所です。便器の配置上で、この場所になったんだと思います。私的に後方確認できる鏡があればと、思っていました。

もう一つ、山陽明石駅のトイレ前にゆるやかな勾配のスロープがあります。ただスロープにするだけでなく、雨天時や清掃時の床濡れに対しての工夫がされています。スロープに、横方向にゴムをつけるだけで、滑る心配が軽減します(図11)。



図11 誰もが使いやすい工夫

今回の調査を通じて、普段利用している2つの駅の使いやすさ、使いにくいと感じる箇所を知ることができました。使いにくいから改善が必要であるが、「どうすれば使いやすいのか」。また、「使いやすくするための方法」があるのか。これらを考えながら、バリアフリー調査をするのもっと楽しいのかもしれない。調査結果をもって、誰もが使いやすい環境整備に向けて、今後進めていきたいと思っています。

### おススメ店

明石にきたら「鶏膳 総本店」でランチははいかがでしょうか。食いしん坊な私は、ここの「味」「ボリューム」「リーズナブル」の3拍子のとりこになっています。

店内はテーブル席が6席ほどあります。テーブルの移動も相談できますので、是非、行ってみてください。



ピオレ明石 東館 1F



チキンカツ丼 720円 チキンカツ定食 700円

## 公園エリア

調査員・米田進一

皆さんは明石のイメージとして何が思い浮かびますか？「魚の棚」や「明石公園」は有名観光地として知られていると思います。アクセスも良く駅から徒歩 10 分程で到着します。今回、桜の名所として「明石公園」を調査してきましたので、ご紹介したいと思います。

明石公園内には城をはじめ池や競技場、広場があり老若男女を問わず広い行楽地になっています。今回はトイレを主に調査をしてみました。

まず正面入り口から直ぐ左側にある「とき打ち太鼓」という「からくり人形(ロボット)」が出迎えてくれます。午前 8 時から午後 6 時まで、1 時間置きに舞を見せてくれ、太鼓を叩き刻を知らせてくれます。定刻時間が合えば見て下さい。



とき打ち太鼓は普段閉まっています

その反対側には公園管理事務所があり、奥にはユニバーサルトイレがあります。私の電動車椅子(以下電動)のサイズは全長 145 cm・幅 65 cmですが、その様な大型の電動でも問題なく使用できるほど広く利用し易くなっています。そこで大型でもお薦めできるトイレを幾つか紹介します。

西側にある明石トーカロ球場前の 3 号トイレと、北側の千畳芝の所にある 8 号トイレもスロープが広く利用し易いトイレでした。あとは、東西にある駐車場に隣接しているトイレも比較的入りやすいトイレでした。



8号トイレ



10号トイレ

その他は入れますが、傾斜であったり、奥行きが短かったりして私的には使用し難いと感じました。あまりお薦めできないトイレもあり、パークハウス(ボート乗り場)のトイレは通路も狭く、

自転車等が通路に置いてあり、利用できませんでした。10号トイレの障害者用トイレは外から施錠がされていて利用が出来ない状態でした。6号トイレの入り口は通路に凹みがあり、避けて通らなければ行けませんでした。また、トイレへの案内板が無い事もあり、出来れば全てのトイレ付近に設置して貰いたいと感じました。

飲食店の情報として、正面入り口直ぐの右側にカフェがありますが、この日は残念ながら営業していませんでした。「きしろスタジアム」北側の出入り口の傍にある中華料理屋があります。



アーチ状出入り口ゲート

外に行く為の出入り口はあります。アーチ型ゲートの為、介助型の直角式車椅子は通行できますが、通行する為のゲートは施錠されていて、私の電動では通行する事が出来ませんでした。運良く警備員がいればゲートを開けてくれます。

明石公園で是非観て頂きたいのは、「とき打ち太鼓」、「千畳芝」、「明石城武蔵の庭園」、「坤櫓（ひつじさるやぐら）と巽櫓（たつみやぐら）」です。

千畳芝は大きいイベントに使用する広場になります。毎年開催される兵庫県農林業祭のメイン会場としても知られ、過去にB1グランプリの会場になった場所でもあります。千畳芝までは第二駐車場が近いのですが、駐車場から千畳芝までの道は急勾配である為、行き帰りは気を付けて下さい。とき打ち太鼓から千畳芝までの道、又は第一駐車場からは比較的フラットな道になりますが、それでも所々にちょっとした傾斜がありました。

明石城武蔵の庭園は、剣豪宮本武蔵が庭園造りの才能を発揮していたことを県民に知ってもらうと共に、歴史文化的に魅力ある公園となるように造られた庭園です。ここも是非見て下さい。

明石城のメインスポット、坤櫓と巽櫓の間には展望デッキまで上がる事の出来るスロープが設置されています。電動でも問題なくスムーズに行けます。デッキは広く数台の車椅子でもすれ違えます。明石公園城壁補修工事の為、調査する日が被っていたので、景観も部分的しか見渡す事が出来ませんでした。



展望デッキまでのスロープ

ここへ行くには、文化博物館に連絡通路として利用するエレベーター（下）で東ノ丸から入り、二ノ丸を通ったほうが行きやすいです。個人的にはデッキに行ってから反時計回りで公園の散策がおすすめです。



文化博物館と隣接している連絡橋エレベーター

道中は砂利や石畳など場所的に車椅子の方には移動しにくい箇所もあり、段差が7 cm以上ある所も多く、自走、手動に拘わらず急勾配や階段等により通る事の出来ない通路も多少あります。場所を選びながら通行しなければならないのはとても大変でした。



場所により7 cm以上の段差がある

個人的に感じたのは、視覚障害者も利用し易い様に音声案内ガイドが流れていればと思いました。

今年で築城400周年を迎える明石城。現在3月15日迄改修工事をされていますが、改修後沢山の人が足を運んで貰える様な明石公園に生まれ変わって貰えると嬉しいです。

詳細については「明石公園ふれあいMAP」で検索をお願いします。

## 天文台エリア

調査員・米田進一

子午線の街で知られる明石市の代表的な施設といえば「明石市立天文科学館」(以下、天文科学館)が有名です。東経135度の子午線上に位置し、来場者も多いです。今回はその魅力をお伝えしたいと思います。

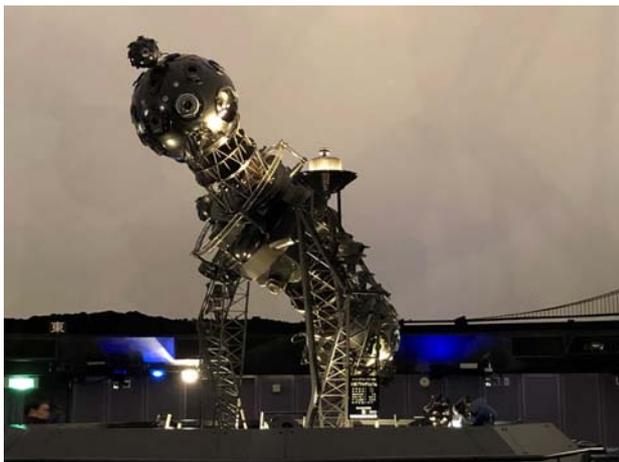
山陽人丸前駅を降りると、北側の高台に時計台が見えます。天文科学館の象徴ともいえるこの時計台は、昭和35年6月10日の「時の記念日」に竣工して以来、今も尚時を刻み続けています。



明石市立天文科学館

入館するとご当地戦隊「シゴセンジャー」が出迎えてくれました。受付で入館料を払い、調査開始。因みに私の電動車いす(以下、電動)のサイズは全長145 cm、幅65 cm、重量270 kgあり、大型の電動です。まず1Fのロビーを視察。ミュージアムショップになっていてオリジナルグッズを販売しています。トイレは受付の裏側にあり少し下りの傾斜になっていて、私の電動でも入る事が出来ました。エレベーターですが、1基のみで1階から4階と13階、14階にしか止まりません。5階から12階と15階から16階は階段でしか上り下りが出来ない様です。エレベーターのサイズは間口86 cm、奥行き150 cm、幅140 cmで私の電動でも余裕がありました。

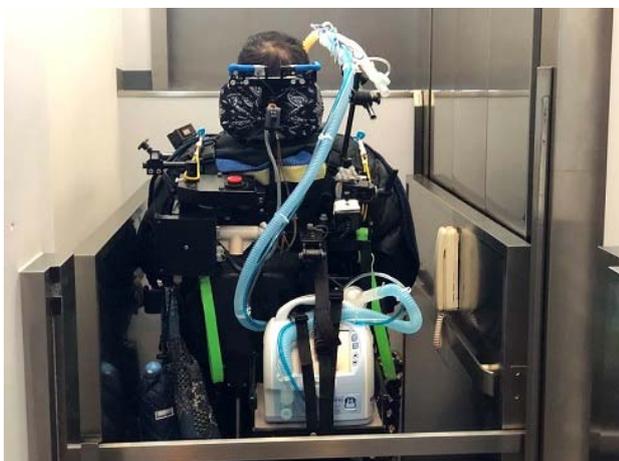
2階に上がると天文ホールでの展示物や、プラネタリウムの投影会を楽しむ事が出来ます。天文科学館を中心とした星空を投影し、50分間の生解説付きで鑑賞出来ます。



プラネタリウム

3階では世界の時刻や天文ギャラリー、隕石等が展示してありました。どれも珍しい物ばかりで、子供から大人まで十分に楽しめると思います。

4階はエレベーターの向かいに車いす専用リフトが設置されていて、職員を呼び中2階まで上げて貰います。リフトのサイズは奥行き140cm、幅65cm、耐荷重量220kgとなっており、私の電動がギリギリ入る事の出来る広さです。なんとか乗る事は出来ましたが、昇降が遅いので重量オーバーで壊れるんじゃないかと不安になりました。



車いす専用リフト

4階中2階のフロアから日時計広場に出ると、景色もよく明石海峡を一望する事が出来ます。ここでは自分の影の角度で時刻を知る事が出来、人間日時計という貴重な経験をする事が出来ました。東経135度を表す「トンボの標識」もこの広場から観る事が出来ます。



人間日時計で時刻を刻む

再びエレベーターに乗り、次は14階へ。降りると展望室になっており、360度景色を見渡す事が出来ます。東経135度の位置で記念撮影。

ちなみに13階も展望室になっていますが、通路が狭く仕切りもある為、私の電動では通る事が出来ませんでした。



東経135度の位置

今回私の電動で行けた所はここまでになります。1階から4階、13階、14階と調査しましたが、トイレはいずれにも設置されており、13階だけが少し狭く感じました。その他は私の電動でも入れる広さがありました。

数十年ぶりに訪れましたが、子供に戻った様な気持ちになり、非常に楽しめました。時間も忘れ色々魅入ってしまい、有意義な時を刻む事が出来ました。また機会があれば行きたいと思います。

## ☆概要

営業時間：9時30分～17時（入館は16時まで）

入館料：一般700円

（障害者割引で介助者1名まで半額）

駐車場：2時間まで200円（1時間毎に100円）

フロアマップ

<http://www.am12.jp/shisetsu/floormap/floormap.html#barrierfree>



3階トイレ



ご当地戦隊シゴセンジャー

## 商業施設エリア

調査員・宮野秀樹

2016年から名称を変更してリニューアルオープンした、JR明石駅・山陽電鉄明石駅に隣接する商業施設「ピオレ明石」と、同じく2016年から駅前にオープンした再開発ビル「パピオスあかし」の調査報告をします。

ピオレ明石、パピオスあかしは商業施設であるため、多数の店舗が入っており、全てを調査するには膨大な時間を要します。今回は、トイレ（以下、WC）とエレベーター（以下、EV）を中心に、移動経路上にあるバリアフリー情報です。

ちなみに調査に使用した私の電動車椅子サイズは、幅68cm、長さ110cm、高さ127cmです。

### ○ピオレ明石

東館・西館・南館の3館からなり、主に食品・衣料品等を扱う店舗が入っています。東館は、1Fは食品物販が主で、他に飲食店舗が9店ほどあります。一基しかないEVで上がった2Fは6店舗ほどの飲食店のみ。東館唯一の車椅子用WCも2Fに

あります。西館は、衣料物販が主で、飲食店は3店舗しかありません。EVはなく、車椅子用WCが一箇所あります。南館は、1Fがスーパーとなっていて、2Fに飲食店1店舗と歯科医院があります。車椅子用WCはなく、EVが一基だけあります。



JR明石駅中央改札前の入り口から入っていくとEVやWCの誘導サインが至るところにあります。



柱にも誘導サインとして、どのような設備があるかわかるピクトグラムが設置してあるため、迷うことなくEVやWCにたどり着きます。

場所 ピオレ東館エレベーター

- ①最大定員：13名
- ②サイズ：間口90cm・奥行き150cm・幅160cm
- ③タイプ：一方向型
- ④車椅子ユーザー用ボタン：あり
- ⑤後方確認用ミラー：あり
- ⑥利用可能時間：9:00～22:00（店舗営業時間）

EVは、旋回はできませんが、大型電動車椅子でもゆったり乗ることができました。



場所 ピオレ東館2Fトイレ

- ①タイプ：多目的トイレ（オストメイト対応）
- ②ドアタイプ：ボタン式
- ③入り口サイズ：間口93cm
- ④便器アプローチ：左
- ⑤手すり：跳ね上げ式



入り口の間口は広く、設備を示すピクトグラムがわかりやすく表示されています。車椅子用であることはもとより、オストメイト対応、手すりがついていること、多目的シートやベビーチェアがあることが示されています。



ドア開閉ボタンは、車椅子ユーザーが押しやすい位置についています。



授乳室も完備されているため、赤ちゃん連れで買い物に来ているお母さんも安心といったところでしょうか。誰もが使いやすい環境整備が至るところに見受けられる施設です。

西館の車椅子用 WC を目指します。



誘導サインはいずれもわかりやすく目的地まで誘導してくれます。

場所 ピオレ西館

- ①タイプ：多目的トイレ
- ②ドアタイプ：ボタン式
- ③入り口サイズ：93cm
- ④便器アプローチ：左
- ⑤手すり：跳ね上げ式



東館の車椅子用 WC と同様の設備です。私の後方に多目的シートとベビーチェアが見えます。



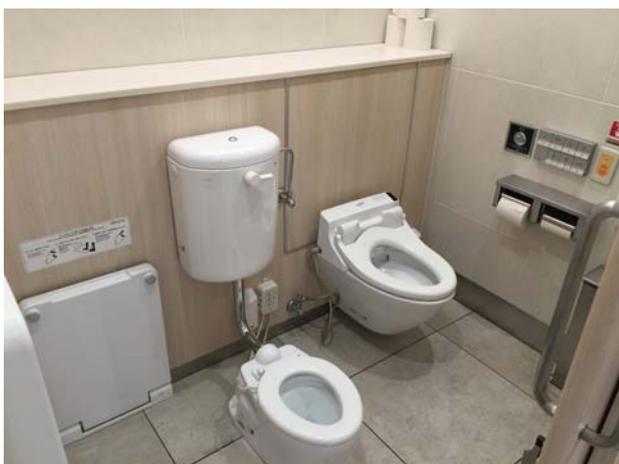
一般の WC にもいろいろな設備があるようです。



授乳室は当然で、多目的 WC にしかないと思っ  
ていたおむつ交換台やベビーチェアの他に、フイ  
ッティングボードや子供用便器まで設置されて  
いるようです。



これって男性用 WC にも先述の設備があるって  
ことですよね？



本当か？と思いましたが、表示されているので  
本当なんだろうと、介助者をお願いして一般 WC  
を撮影してもらいました。普通に設置してあ  
りました。確認しに行ったのですが、東館の一般  
トイレにも同様の設備がありました。

明石市は子育てしやすい街だと聞いたことが  
あります。関係ないかもしれませんが、こういう  
配慮もその要因になっているのでは？と考  
えてしまいます。それより、このような設備は  
実は当然のことなんでしょうか？私は今回の  
調査でここまで揃っているのを初めて見ま  
した。障害者だけでなく、あらゆる人に対  
する配慮が必要であり、それがわかりやす  
く存在していることが素直に嬉しかったです。



これは西館の「化粧室のご案内」パネルです。  
設備がわかりやすく表示されており、かつ点  
字仕様にもなっています。

場所 ピオレ南館エレベーター

- ①最大定員：11 名
- ②サイズ：間口 90cm・奥行き 140cm・幅 140cm
- ③タイプ：貫通型
- ④車椅子ユーザー用ボタン：あり
- ⑤後方確認用ミラー：あり



### ○パピオスあかし

「市民の憩いのオアシス・殿堂となり、明石市の  
新しい文化を創造する広場になるようにとの願  
いを込めて、『パ』：殿堂のパレス+『ピ』：広  
場を意味するイタリア語のピアッツア+『オ  
ス』：推進するの意味のオス(押す)とオアシス、  
といったキーワードの文字をつないだ造語でネ  
ーミングした再開発ビルです。飲食・物販とい  
った商業施設と市役所窓口・図書館子育て支援施設

といった公共施設が入った、市民にも市外から来た一般客にとっても利用しやすい施設となっていました。

JR 明石駅とパピオスあかしとの間はロータリーで、車椅子乗降スペースが設けられています。



駅に行くのもパピオスあかしに入るのも屋根付きの通路があるため雨には濡れません。



乗降スペースの近くには、点字と音声ガイドでの案内板が設置してありました。



2階にもペデストリアンデッキがあるので、山陽電鉄からもパピオスあかしへの移動はスムーズに行えます。駅東側にあるアスピアあかし（商業施設）や明石市生涯学習センターにも駅から移動しやすいルートが設けられています。

場所 ラポールアスピア方面

- ①最大定員：15名
- ②サイズ：間口90cm・奥行き150cm・幅160cm
- ③タイプ：一方向型（普通）
- ④車椅子ユーザー用ボタン：あり
- ⑤後方確認用ミラー：あり



場所 パピオスあかし市民広場東側

- ①最大定員：24名
- ②サイズ：間口110cm・奥行き200cm・幅180cm
- ③タイプ：一方向型（普通）
- ④車椅子ユーザー用ボタン：あり
- ⑤後方確認用ミラー：あり



パピオスあかし内を移動できるEVは6機あり、

市民広場東側 EV と中央 EV は同じサイズの EV です。市民広場東側 EV は、1～3 階の商業施設にしか止まりません。駅から最も近い EV だけに、利用頻度は一番高いはずですが、1～7 階を移動できるのは中央 EV のみ。↓

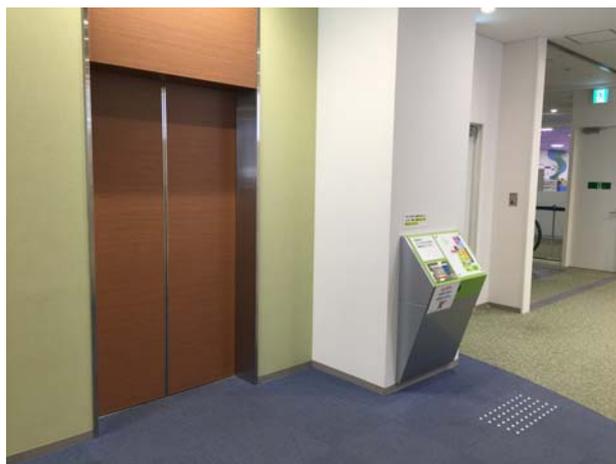


飲食店利用客が多いと公共施設へ行くのに結構待たされます。4～6 階の公共施設は市民が一番使うであろう施設だけに、市民広場東側 EV も 6 階まで移動できれば中央 EV の混雑は緩和されたかもしれません。



中央 EV も市民広場東側 EV も電動車椅子でも普通に旋回できます。おそらく電動車椅子 2 台が同時に乗ることも可能でしょう。

中央 EV で行ける 4～6 階の公共施設は、どのフロアも EV 向かって右側に点字案内板（音声案内板）があります。インターホンでスタッフを呼べるようになっており、視覚・聴覚障害者に配慮する工夫が施されていました。



2 階市民広場には、「手話フォン」なる聴覚障害者が手話で電話をかけることができる公衆電話が設置されていました。



電話リレーサービスというものらしく、耳の聞こえる人と聞こえない人を電話リレーサービスセンターにいる通訳オペレーターが「手話」や「文字」と「音声」を通訳することにより、電話で即

時双方向につながサービスようです。世界の20カ国以上で、無料で提供されているサービスですが、日本ではまだ制度化されていないようです。確かに私も手話フォンの存在はこれを見て初めて知りました。



パピオスあかし内に車椅子で利用できる多目的WCは8つあります。全てオストメイト対応です。間口90cmタイプが5つ、間口105cmタイプが3つです。4階図書館、5階子育て支援センターにあるトイレが間口105cmタイプです。

場所 間口90cmタイプ

- ①タイプ：多目的トイレ
- ②ドアタイプ：手動式
- ③入り口サイズ：間口90cm
- ④便器アプローチ：右
- ⑤手すり：跳ね上げ式



電動車椅子でも特に狭さは感じませんでした。が、トイレによっては右アプローチ、左アプロ

チタイプがあるので、使いやすい方を選択する必要がありますかもしれません。



場所 間口105cmタイプ

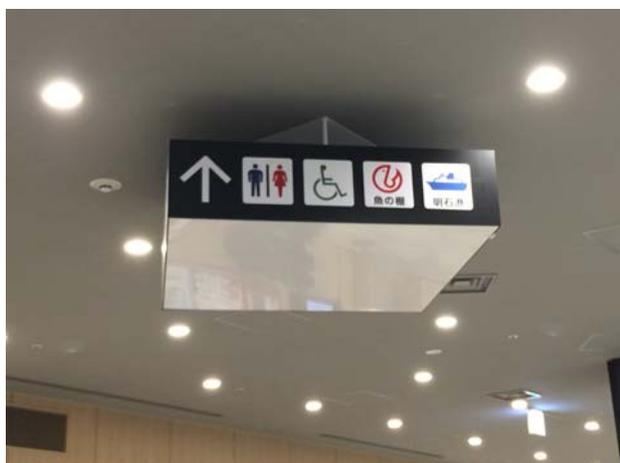
- ①タイプ：多目的トイレ
- ②ドアタイプ：手動式
- ③入り口サイズ：間口105cm
- ④便器アプローチ：左
- ⑤手すり：跳ね上げ式





5階「あかしこども広場」にある多目的トイレは大人でも使える大きなおむつ交換台があります。おむつ交換台を出すと、オストメイト対応トイレが使いにくいですが、トイレ内は実に広く、介助者も動きやすい空間になっています。

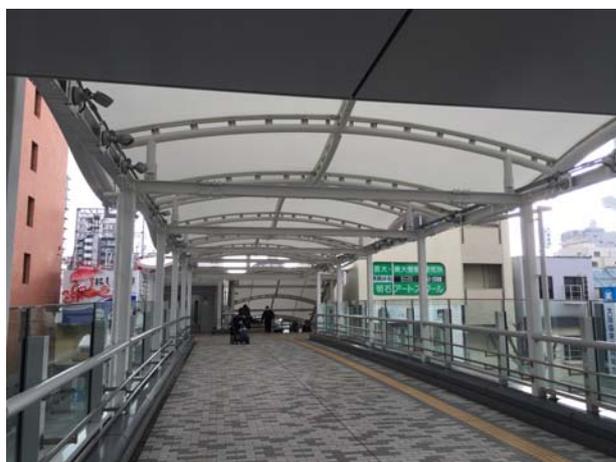
パピオスあかし内の誘導サインやピクトグラムはかなりわかりやすいものでした。



今回のパピオスあかし調査では、飲食店や物販店、クリニック等の店舗調査は行っておりません。実際に足を運んで利用していただくとわかると思います。再開発ビルですので障害者が全く利用できない場所はありません。ページ数の関係上、調査を行ったEVやWCも全てを写真掲載しておりませんが、「とにかく誰でも使えるんです」ということと、様々な配慮・工夫がされています、ということを伝えたいです。

商業施設エリアの調査はとても大変でした。とにかく調査する箇所が多い！寒い中で調査を行ったので疲れましたが、利用できる店舗を多く発見できたことも大きな収穫でした。今後も兵庫頸髄損傷者連絡会の行事で利用しようと考えています。

では、ここからは駅からパピオスあかし内を抜けて市場エリアへ抜けるペDESTリアンデッキを通して「魚の棚（うおんたな）商店街」をお楽しみください。↓



# 市場エリア

調査員・土田浩敬、橋祐貴

## 土田報告

### 1、はじめに

明石駅周辺のバリアフリー調査ということで行ってきました。私自身、明石駅は通院するのによく利用する駅です。

今回私は、魚の棚の飲食店とトイレについて調べて来たことを、皆さまに報告します。

### 2、明石駅周辺バリアフリー調査のキッカケ

今からやく 10 年前、明石市で行われた人工呼吸器利用者の現状を知ってもらうべく、兵庫頸損連主催の市民公開講座が開かれました。あれから 10 年が経ったいま、私たちを取り巻く環境がどう変わったのか検証してみようということで、兵庫頸損連のメンバーが明石駅周辺を調査しました。

### 3、明石名物

明石といえば「鯛」「タコ」「いかなごの釘煮」なんかが名物として名前があがるのではないのでしょうか。

そんな明石名物がたくさんある場所といえば、明石駅南側にある、「魚の棚商店街」がオススメです。全長 350m のアーケードに、海産物や農作物、加工食品を販売するお店や飲食店が約 110 店舗建ち並んでいます。食べ歩きやお土産を買いに訪れたり観光するのもいいスポットです。JR 明石駅、山陽明石駅からも徒歩 3 分程でアクセスも最高です。



明石海峡で獲れた新鮮な魚介類が店前に並んでいます。イキがよいので、獲れたての魚は飛び跳ねて外に飛び出るほどです。明石で獲れる鯛やタコは、明石海峡の早い潮流の中で育つので、身が引き締まって美味しいと有名です。

### 4、調査結果

調査人 土田浩敬

インバケア社 TDX-SP 幅 73 センチ

#### 飲食店

○かねひで

営業時間 11:00~15:00

定休日 木曜日、第二水曜日

入り口段差無し

店内の広さは電動車椅子で十分入れる

店員さんの対応は良い

オススメ料理

明石焼き 15 個 650 円

かねひでの明石焼きはあっさりしていて上品な味。店内も比較的広いので車椅子で 6 台くらいは入れそう。車椅子数台で入って、ワイワイ楽しめそうです。店員さんの対応も良くてもう一度訪れたいお店。(実際私は 2 回目でした)





○喜林商店（アナゴ専門店）

営業時間 12:00～無くなり次第  
 定休日 木曜日、お盆、年末年始  
 入り口段差無し  
 店内の広さは電動車椅子に十分入れる  
 店員さんの対応は良い

オススメ料理

アナゴ丼 1,300円 アナゴ茶漬 900円

とにかくアナゴ丼が美味しい。アナゴ専門店だけあって、アナゴに対するこだわりが感じさせられるお店で、私が注文したアナゴ丼で売り切れになりました。香ばしく焼かれたアナゴとタレが最高に美味しかった。



○多幸

営業時間 11:00～月火水 18:00 まで、木 16:00 まで、金土日 20:00 まで  
 定休日 無休  
 入り口段差無し  
 店内の広さは若干狭くて電動車椅子4台程入店可能  
 店員さんの対応は良い

オススメ料理

鯛茶漬 1,200円 明石焼き 15個 600円

少し入り口が狭いですが私が使用する、インバケア社 TDX-SP でも入れました。店員さんも快く対応して下さいましたが、お昼時は客が多いです。まず鯛茶漬ですが、白米の上に薬味と漬け鯛が乗っかって、そのまま食べてもよし。その後ダシ

をかけてお茶漬けにしてもよし、個人的には「白米」「薬味」「漬け鯛」ダシをかけなくても絶品でした。

明石焼きは、ダシはしっかりしている感じで、焼き加減も香ばしく食欲がそそられます。



## トイレ

### ○魚の駅

タイプ：車椅子用（普通）

ドアタイプ：手動式

入り口サイズ：間口 86 センチ

便器アプローチ：右

手すり：跳ね上げ式

少し奥にあるので分かりにくい

長期間使われてない雰囲気がある



## 5、まとめ

明石焼きは店舗によって味が違うので、食べ歩きがオススメです。私は1月の寒い時期に行ったのですが、寒い中アツアツの明石焼きは最高でした。また、夏の暑い季節に明石焼きにビールがよく合うのでしょうか。まだ調べられていないお店もあるので、皆さん挑戦してみてください。お昼時は店が混むので少し時間をずらして行かれるのがオススメです。

新鮮な魚介類にタコの干物など、見ているだけ

でも楽しい商店街。兵庫県ではお馴染み「いかなごの釘煮」春に採れたシラスを醤油や砂糖、生姜などで甘辛く炊いたものですが、これはごはんが止まりません。春に兵庫県外から訪れる方は是非ご賞味ください。

まとめなのにダラダラと書いてしまいました。兵庫は神戸や姫路だけではなく、意外と知らない観光名所がたくさんあります。是非明石に足を運んで実際に見て味わってみてください。いろんな兵庫を味わい体感してみてください。

## 橘報告

今号の特集は明石駅周辺のバリアフリー調査がテーマです。私は魚の棚（うおんたな）商店街周辺のエレベーターや飲食店を調査しました。

魚の棚商店街は国道2号線の南側を東西350mにわたるアーケード街で、鮮魚店や明石焼きの店が多いのが特徴です。明石の代表的な観光地として地元の買い物客以外にも観光客も多く訪れていてにぎわっています。以前は明石駅からのアクセスには国道2号線の横断歩道を渡る必要があり、信号待ちに時間がかかっていましたが、2016年12月のパピオスあかしの開業に併せて、明石駅から国道2号線南側の商店街入り口に直結するデッキが整備されて行きやすくなりました。デッキには屋根がついているので雨の日でも安心です。

私が魚の棚に行ったのは1月11日。前日までの寒さが落ち着いて風も弱く、外を調査するには都合の良い天気でした。灘駅から電車で約30分。正午過ぎに明石駅に到着したため、下校の時間と重なりホームは賑わっていました。駅南口からデッキに上がり魚の棚方面へ。デッキの大部分は屋根がついていますが、一部に廂が短い部分があるのは少し残念です。デッキは国道2号線を渡った商店街入り口まで続いていて、エレベーターも設置されています。商店街最寄りのエレベーターは15人乗りの通り抜けタイプで私の電動車いすでも余裕で入りました。商店街側からはエレベーターが見えづらく、東西のアーケードには案内表示もないので少し分かりにくいかもしれません。

商店街のアーケードには大漁旗がかかっているのがきれいでした。調べてみると12月ごろから1

月末ぐらいまでの期間限定だそうです。訪れた日は平日だったので地元客が多かったですが、観光客もそれなりにいてにぎわっていました。

魚の棚で食べるなら明石焼きは外せません。こぢんまりとした店が多いですが、入り口に段差がないところが多いので電動車いすでも意外に入れます。店の外にもテーブル席があるところも多いです。後でわかったのですが、明石観光協会のHP (<http://www.yokoso-akashi.jp/>)には明石焼きの店についてのバリアフリー情報が載っていて、入口の段差の有無や間口の広さなどが分かるので店を選ぶ時の参考になると思います。



パピオスあかしからの魚の棚への歩道橋



歩道橋エレベーター（通り抜け・15人乗り）



アーケードには大漁旗が

## 明石焼きの老舗「よし川」

魚の棚商店街内では一番古い明石焼きの店で、テレビや雑誌にもよく取り上げられていて、店内には多くのサイン色紙が飾られていました。



店内の様子

すいていたので店内で食べましたが、電動車いすでも問題がない広さでした。店の人も快く対応してくれて好印象。また、店の外にもテーブル席が設置されているので気候が良ければ外でもありだと思います。

今回注文したのは玉子焼 (10個 税込648円)、だし汁のほかにテーブルにソースを置いてあるので途中で味を変えてみるのもお勧めです。今回は食べていませんが、玉子焼以外にもタコ飯やすじ焼きも人気のようで、家庭で作れる「タコ飯の素」も販売していました。



玉子焼

営業時間 平日 10:00～18:00

土・休日 10:00～19:00

定休日 木曜日 (8月と年末は無休)

間口約75cm 入り口引き戸

(明石市観光協会 HP より参照)



## 活動報告

## 頸損女子トーク報告

竹村 美紀子

2018年11月25日（日）、難波市民学習センターにて頸損女子トークなる参加者は女性限定という女子会が行われました。

普段なかなか当事者同士でも話し合ったり相談しあう機会が少ないかと思われる、例えば排泄の悩み、性の悩みなど、ぶっちゃけトークでスッキリさせましょうといった企画でした。

今回この企画担当をしていただいた大阪頸髄損傷連絡会の鈴木千春さんより、私はミニ講演をして欲しいとの依頼を受けていました。

そして内容は障害者の恋愛と結婚について話してほしいとのことでした。

最初にこの企画のことを鈴木さんから聞いた時、“女子会”をする、と聞いたので、その響きから、なんだかとっても楽しいお喋り会というイメージを受けたのです。じゃあせっかくなので私も盛り上がる面白おかしい内容の女子会特別編のプレゼンを作ろう！と張り切りしました。

さて当日。私は前日の夕方まで気が付かなかったのですが、この日は大阪マラソンの日だったのですね。実はお友達の車に乗せてもらって行こうとしていたのですが、そこら中で交通規制がかかるとのこと。ちゃんと電車で行きました（笑）会場周辺は案の定すごい人でした。周辺で多少迷いながら、スマホで何度も場所を確認しながら辿り着けました。

会場に着くと見覚えのある顔ぶれに、懐かしい顔ぶれに！嬉しくてすでにテンションが上がりました。

参加者は女性ばかり約20名ほど。まずは京都頸髄損傷連絡会の村田恵子さんからDPI日本会議の女性ネットワークでの障害者女性の課題や強制不妊手術の動向などについて情報を共有していただきました。

そのすぐ後に私の講演となりました。前もって鈴木さんには“村田さんからの真面目なお話と雰囲気の流れをごっそり変えてしまうくらいゆるい内容にしても構わないか？”と確認をしたところ、OKをいただいていたので、かなり好き勝手な内容でちょっとふざけた面白プレゼンを準備していました。ちなみに、あまり細かく確認をとるとストップがかかるかもしれないと思い、最初の確認以降は確認なしで作ってしまいました（笑）

楽しんでもらえたかな～？

講演の後半には、今後私がお試して開催してみれたら楽しいかなあと考えているイベントについて皆さんに意見やアドバイスを求めました。たくさんの方々から本音の意見や気持ちなどを伺うことができました。

そのあとはフリートークとなり、それぞれが日々抱えている身体的な悩み、それに伴う精神的な悩みなど、女性しかいない女子会だからこそ恥ずかしがることもなく悩みを打ち明けられ相談しあえる場となっていました。同じ頸髄損傷でも、体質や体調などによって様々な違った悩みもあるのだなと感じました。また、似たような悩みを持っていたが、こういう工夫や薬の調整などによって改善されたといった情報交換もたくさんされていて話は尽きませんでした。それになんてったって女子会ですしね（笑）

たくさんのお意見や思いが自由に行きかう、まさに女子会ならではの面白い企画でした。

また開催されるといいなあ。

## 行事報告

## 忘年会

橋 祐貴

12月16日(日)、新神戸オリエンタルアベニュー内の「しゃぶ扇 新神戸店」にて、兵庫頸髄損傷者連絡会の忘年会が開催されました。肌寒い忘年会終了時には雨が降り始めるあいにくの天気でしたが、当日は当事者と介助者合わせて18名の参加があり、しゃぶしゃぶを食べながら交流を深めました。

忘年会当日、正午にボランティアの学生さんに自宅まで来てもらい出発しました。天気予報は午後から雨でしたが、行きはまだ日差しが出ていて一安心。今回の会場は自宅からも近い新神戸だったので1時間もあれば余裕だろうと思ったので、三宮駅から新神戸駅まで地下鉄を利用せずに道路を移動することにしました。しかし、当日はルミナリエ最終日だったからか、三宮駅北側のフラワーロードも歩行者が多くなかなかスムーズに進めませんでした。おまけにフラワーロードから新神戸オリエンタルアベニューへの入り口が分かりにくく、結局時間ぎりぎりの到着になってしまいました。

予定の時間になりお店に入店。やや狭めの入り口でしたが、電動車いすの操作にだいぶ慣れてきたので無事入店することができました。当日の参加者は普段からよく会う人もいれば、あまり会ったことのない人や初めましての人もありました。いろいろな人と交流するきっかけとしてこういうイベントは大事なんだと感じます。

今回利用した店はしゃぶしゃぶの食べ放題の店で、肉の種類も豚肉・牛肉・鶏つくね…と盛りだくさん。牛肉のしゃぶしゃぶはあまり食べたことがなく、肉によって食感や味が違うんだと改めて感じました。私がいたテーブルはよく食べるメンバーがそろっていたからか、ほかのテーブルと比べておかわりのペースが明らかに早い…(笑)。私もたれを変えてみたりしましたが、一通り食べた段階で胃袋は限界を迎え、早めにギブアップ。後はみんなの食べっぷりを楽しむことにしました。



店内の様子

店内には私たちの他にも何組かいて、海外の方もいたのが印象的でした。大阪ほどではありませんが、神戸でも外国からの観光客はここ数年で増えているなあと感じます。せっかくの機会だったのでいろいろな方としゃべりたかったのですが、店内のスペースが狭く、移動することができなかったのは残念でした。あつという間にラストオーダーの時間になり、各自会計を済ませた後、集合写真を撮り解散。終了時間にはすでに雨が降り始めていましたが、会場は新神戸駅直結なので濡れずに済みました。

忘年会のような行事では、普段はなかなか会うことのない人とも交流することができるのが魅力だと思います。この2年は目玉行事のパーベキュー大会が中止になっているので余計そう思うのかもしれません。2019年こそは災害のない穏やかな1年になることを願うばかりです。



## 会員報告

### 大阪頸髄損傷者連絡会 新年会

土田 浩敬

#### 1、はじめに

みなさんこんにちは。月日が経つのは早いもので、年が明けてからもう1カ月が経ちましたね。まだまだ寒い日が続きますし、体調管理に気が抜けません。私はといたしますと、初詣に4回行ってたくさんの福をゲットしました。たくさん行けば良いってもんじゃないですよ 笑 話はそれでしたが、今回は大阪頸髄損傷者連絡会（以下、大阪頸損連とする）主催の新年会に参加して、その報告をさせていただきます。

#### 2、概要

大阪頸髄損傷者連絡会主催 新年会

日 時：2019年1月20日(日)

11:30～受付 12:00～16:30

場 所：大阪市長居障害者スポーツセンター  
2階会議室①・②

参加費：会員・一般 2,000円

ボラ・介助者・同伴者 1,000円

#### 3、毎年恒例の行事

大阪頸損連の新年会。毎年恒例の行事でたくさん頸損者が参加されています。そう、場所は「長居障害者スポーツセンター」これも恒例の場所ですね。そして毎年思うことなのですが、新年会のある頃はとてつもなく寒い！！いつも1月の中旬から後半で開催される新年会、暦で見るとこの辺り大寒なんですよ。そりゃ寒い訳だ。そんな寒い時期に、総勢100名前後の人が集まるって凄いことです。毎年大阪頸損連の新年会を楽しみにしている方々が多いはずですよ。寒い時期に、暖かい部屋で暖かい食事を摂りながらのひと時は格別ですね。久しぶりに会う仲間たちと近況報告&情報交換しあいます。兵庫からも数名の方が参加されていました。ちなみに私のテーブルはAで、兵庫頸損連の木戸氏と一緒に。普段あまり聞けないようなことや情報を知れて良かった。

大阪頸損のY山くん、わざわざボクの所に話に

来てくれて嬉しかった。SNSを通じてY山くんの体調が気になっていたのですが、元気そうでなによりです。一緒に写真を撮った際「土田くん顔パンパンやん 笑」お褒めの言葉ありがとうございます。これでも4キロ痩せたんですけどね。ボクのお肉を分けてあげたいと思います。はい。

新しく繋がることも出来ました。これからもよろしく願いいたします。K岡くんにK崎くん、いろいろ話したかったのですが、時間があまりなかったですね。O太さん（丸わかりですね）これでLINEで連絡出来ますね。他にも話したい人はたくさんいたのですが、時間切れゲームオーバーです。最後にT屋さん（もう鳥屋さんでいいやん）毎年色んな方を紹介して下さいありがとうございます。マタイッショニオサケノミマシヨウ。

#### 4、まとめ

何ヶ月も前から新年会の準備ご苦労さまです。事務局長の島本さんも、取りまとめるのは大変だと思います。いつもありがとうございます。

大阪府立大の作業療法士学科の学生さんたちに、いつもボランティアで手伝ってもらっているのですが、私たちを楽しませようと一生懸命でした。ありがたいです。



## 会員報告

## 第30回 三田国際マスターズマラソン

土田 浩敬

## 1、はじめに

2018年12月16日三田市で行われた「第30回 三田国際マスターズマラソン」に参加しました。

以前から三田国際マスターズマラソンに参加しないか、という話が仲間内で出ていたのですが、今年こそは出場しようということでマラソンに出場して走った？報告として皆さんにお伝えしようと思います。

## 2、概要

第30回 三田国際マスターズマラソン

日時：2018年12月16日(日)

ハーフマラソン 10:30 スタート

ファンラン 10:50 スタート

場所：兵庫県立有馬高等学校グラウンド

目的：平成元年にスタートした三田国際マスターズマラソンは、三田市の魅力を肌で感じると共に、様々な交流の促進、市民の健康や体力作り、生涯スポーツへの関心を高めること。

ゲストランナーは、'68メキシコシティオリンピックマラソン銀メダルの君原健二さんと1500m女子日本記録保持者・元陸上競技選手の小林祐梨子さんでした。

## 3、多忙なマラソン当日

12月16日(日) 三田国際マスターズマラソン当日。晴れて清々しい朝です。この日は偶然にも兵庫頸損連の忘年会でもあるんです。マラソンも出たいし忘年会も出たい、さあどうしよう... マラソンは午前中で終わって忘年会は午後から開始... ということで、どっちも出れるんじゃないかという結論になりました。事務局長の宮野氏も午前中マラソンに参加してから、午後から忘年会です。

マラソンに参加する朝は早いんだよ。朝5時半に起床して体のストレッチで準備体操。体をほぐして走る気まんまんのボク。足首は特に重点的にほぐします。イメージトレーニングでは表彰台に

上がり喜ぶボクを想像... ケイソングジョークで読者の皆さんもしっかり温まったところで、会場である兵庫県立有馬高等学校のグラウンドに向かいます。

受け付けを行うために、8時半頃に家を出たのですが、会場である有馬高校グラウンド付近は、マラソンに出場する人たちでいっぱいです。予想以上の人の多さに少し圧倒されながらも、無事に受け付けを済ませました。受け付け後にゼッケンを付けて集合場所に集まり、ゼッケンの番号順に並びます。出場する人たちが集まったところで、準備運動が始まりました。体を動かさないボクは心の中で、2回も準備運動を行う余裕で大体もほぐれました。

プチケイソングジョークが決まったところで、スタート位置に着きます。約20年ぶりのマラソン、良いところを見せようとして、調子に乗ってこけないように頑張ります。スタートと同時に子供たちが勢いよく飛び出しました。私は一定のスピードで滑らかにスタートダッシュ。ウィーンというモーター音を響かせながら頑張ってアゴをのせます。アゴをしゃくらせながら、時にフラつきながら、子供たちにライバル心を燃やす大人気ない私も、2キロのファンラン無事に完走。いやいや、こうやっていつも見慣れた景色を眺めながら全力で走っていいですね。朝の澄んだ爽やかな空気を体いっばいに浴びていると若干体が冷えしました。

このあと、兵庫頸損連の忘年会にも無事に参加して、一年の労をねぎらいながら美味しい食事をいただきました。

## 4、まとめ

高位頸髄損傷者のスポーツはあまり想像がつかないですが、少ない中にも健常者と同じように参加出来るものもあります。みなさんもいろいろ挑戦してみて、新たな可能性を見つけてみてはいかがでしょうか？

## 連載

## 糖尿病③

## ～合併症ってなに？～

三戸呂 克美

前回まで“糖尿病とは”についてお話ししました。おさらいをしますと、人間は動くためにはエネルギーが必要です。エネルギーは食物から得ます。食物なら何でもよい、というわけではなく、エネルギーのもとになるのは炭水化物で、「ご飯、パン、うどん、そば」といったいわゆる“おなかをふくれるもの”を言います。

正常な体であれば、炭水化物が体内に取り込まれると血糖値は高くなり、運動などによりブドウ糖がエネルギーとして消費され血糖値は低くなります。運動ができない、運動量が少なくエネルギーが消費されない頸損者が糖尿病予備軍と言われるのはそのためです。

よって、糖尿病とは、インスリンの作用が十分でないためブドウ糖が体の隅々まで運ばれず、有効に使われずに血糖値が高くなっている状態のことを言い、放置すると全身にさまざまな影響が出てきます。合併症は大きな原因の一つです。

◆ 糖尿病が引き起こす合併症には次の3点があげられます。(3大合併症とも言われている)

## 1、糖尿病性神経障害

糖尿病性神経障害の最も典型的な症状は、足が腐って切断しなければならなくなる糖尿病性壊疽(えそ)です。例えば、神経障害で知覚麻痺をした足に小さな傷が出来ることから始まります。そして、血行障害や免疫力の低下によって治癒力が弱っているところに細菌が入り感染を起こす。ふつつうならば痛くてたまらないはずが、しびれのせいで痛みを感じないため、診察を受けるのが遅れがちになります。褥瘡もできると治りにくくなります。常時足などに傷がないかどうかを目で見て確かめる事を習慣づけることが必要です。

## 2、糖尿病性網膜症

ヒトの眼の構造はよくカメラに例えられます。レンズの役目を果たするのが水晶体で、フィルムの役目を果たするのが網膜です。この網膜が長年の高血糖によって障害を受けると糖尿病性網膜症となり、治療が困難で最悪の場合失明に至ります。

## 3、糖尿病性腎症

腎臓の一番大切な働きは血液中の老廃物や不要物を尿中に排泄し、かつ必要なものは血液に戻し適正な環境を保つことであり、この働きが失われると尿毒症になります。高血糖により、腎臓にある非常に細い血管がむしばまれていく合併症です。進行すると老廃物を尿として排泄する腎臓の機能が失われてしまうため、最終的に透析治療をすることになります。尿毒症になると人工透析をうけないと生きていくことが困難な状態に陥ります。透析の技術は昔に比べると非常に進歩しており、透析を受けながら社会で活躍している方も多くおられますが、それは想像できないほどの苦痛であり日々の生活には制限も多い状態が続きます。

その他、糖尿病は動脈硬化の原因となり、心臓病や脳卒中を引き起こします。特に、食後の高血糖が動脈硬化を進行させることが知られています。動脈硬化を抑えるためには、糖尿病に加え、高血圧、脂質異常症、肥満をしっかり管理することが大切です。

糖尿病は自覚症状がなくても、見えないところで合併症が進行しています。そして、気がついた時には合併症のため、日常生活に支障があらわれているということが少なくありません。

しかし、きちんと血糖値をコントロールできれば、合併症を予防できることがわかっています。そのためにも、しっかり治療を行い血糖値を下げる必要があります。

ちなみに、皆さんはご自分の血糖値やHbA1cの値をご存知ですか。知らないよ、と言われる人は健康診断や受診時にドクターや看護師に聞かれるのも良いと思います。

(本文はネットニュースを参考にしました)

## 連載

## 恋旅 「SWEET 19 BLUES ～その2～」

竹村 美紀子

前回までのあらすじ

中学一年生の時からずっと好きだった男の子。どう頑張っても全く相手にされず。そうこうしているうちに私は交通事故で入院。その後は学校に戻ることもなく卒業。やがて私は地元に戻り就職。彼は岡山の大学へ進学したと噂に聞く。私の事故以来、会うことも話すこともなかったが、ずっと気になる存在だった。

そんなある夏の日曜日の午後、母が私の部屋に来て言うのです。「なんかA君（ここからはA君とします）が玄関に来られてるんだけど。そっち（私の部屋の入り口）にまわってもらおうよ～」と！！！！えええ！？！なにそれ！？！どういこと！？！

あ、そうそう、A君のことは、私がよく話していたので、母や妹にとってA君は“よく知らないけどよく知ってる人”だったのです（笑）

そしたらそこには本当に、真夏の昼間に大きな箱を抱きかかえて汗だくで立っているA君がいたのです！！！！どうやら駅から私の家まで、坂だらけの長い道を、その大きな箱を抱えて歩いてきてくれた模様。そりゃあもう私、内心は相当なパニックですよ。でも必死で冷静を装う当時の私（笑）いや全力で喜べよ～と言ってやりたい今の私（笑）

今では、よく喋るな～と自覚している私ですが、当時はとにかく喋るのが苦手。だけど、とにかく必死に何か喋らなきゃ！となっていたことを覚えています。ちなみにその大きな箱の中身はたくさんの桃！岡山の大学に行っていたA君。岡山から遠路遥々持ってきてくれたのです。そして、大学生活や友達のことなど、いろいろ話してくれた気がします。

私にしてみたら、これはもうめっちゃくちゃ動揺した“まさに真夏の大事件”でした。

今のようにスマホなども無い時代だったので、またそこからは音信不通になるわけですが、なん

と！また次の夏、今度は何やら巨大な、手にも持ちきれないような板状のものを抱えてやって来たのです。また坂だらけの道のりを汗だくで。

その時彼は大学4年生。私は、彼は卒業したら地元に戻ってくるのかな、と、ちょっと期待していたのです。でも彼は、地元には戻らず、なんならさらに遠くの滅多に帰って来られそうもないところで、滅多に帰って来られないような職種に就くと聞きました。昔からちょっと変わっていて、そこが魅力のA君らしい選択でした。

実はこの話を聞いた時、私は、それまで暫くの間なんとなく考えていたアメリカ留学を決心したのです。

あ、そうそう、その巨大な板状のものは、超大作のジグソーパズルでした。その日から、その超大作ジグソーパズルは私の部屋の壁に数十年掛けられることになりました。

その後はまた恒例の音信不通（笑）。でも私も無事アメリカに留学し、一人暮らしにも慣れ始め、学校生活、勉強、遊び、と、とにかく毎日忙しいけど、それまで味わったことのないほどの充実感と満足感を日々感じながら過ごしていました。

そんなある日、なんだか分厚い封筒のエアメールが届いたのです。差出人を見ると！そうです。もうわかりますよね？（笑）もちろんA君です。

そこにはたくさんの写真と、その裏にはそれぞれの写真の説明文が面白おかしく書かれています。彼は彼で毎日を一生懸命に生きているようでした。本当は、時々日本に居る家族の事などを思い出し寂しくなったりすることもありました。でも私もここで頑張っていこうと思いました。

それからは彼がどうしているのかは知りませんが、きっとどこかで誰かと幸せに生きていることでしょう。

さて、私も今年も楽しみながら、やれること精一杯頑張っていきたいと思います。

SWEET 19 BLUES～その2～ おわり

## リレー連載

## Road to Paralympic

## 第7回 変化する競技の歴史

三戸呂 克美

突然ですが、日本でのオリンピック開催は何回目でしょう。2020年の東京オリンピック（夏季）の開催が決定した日本は、1964年の東京オリンピック（夏季）、1972年の札幌オリンピック（冬季）、1998年の長野オリンピック（冬季）と合わせて4回目のオリンピック開催となる。これはアメリカの8回、フランスの5回に次いで世界で3番目に多い開催回数である。（※2019年現在）

私がオリンピックと出会ったのは、1964年の東京オリンピックであり中学3年生のときだった。当時（私の周辺で）テレビを持っている家庭は少なく、多くの人は家で観戦することはなかった。そんな状況下でも、授業時間中に実施される競技の中継は、学年別に時間割が決められ、体育館の舞台に設置された白黒テレビで観戦ができた。しかし、当時のテレビは画面も小さく競技を見たとしても詳しくは思い出せない。ただ、体操の競技は人気があり、特に鉄棒は多くの同級生が大車輪までできるようになっていたのには驚いた。ちなみに、私は逆上がりが出来なかった。

さて、パラリンピックが現在のようにオリンピックの後に同じ競技場を使用して開催されるようになったのは1960年のローマ大会が第1回であり1964年の東京大会が2回目である。現在でも障害者のスポーツはリハビリの一環とされ、競技（スポーツ）とは認知されず、障害者スポーツに関する事業は厚生労働省の所管とされている。

欧米では障害者スポーツは傷痍軍人の社会復帰を進める目的で発祥したため、福祉的側面から捉えられることが多かったが、次第に福祉的側面よりも競技としての性質が高まり、陸上競技や車いすテニス等でプロ選手が誕生し、「障害者アスリート」という言葉も使われるようになり、競技スポーツとしての側面がクローズアップされてきている。また競技性が高まるに従い、福祉ではなく「スポーツ文化」としての理解と支援を求める声が強まっている。

我が国の方向性として、障害者のスポーツ大会は、1965年から身体に障害のある人を対象に行われてきた「全国身体障害者スポーツ大会」と、1992年から知的障害のある人を対象に行われてきた「全国知的障害者スポーツ大会」を統合した大会として、2001年から国民体育大会（国体）終了後に「全国障害者スポーツ大会」として同じ開催地で行われている。大会の目的は、パラリンピックなどの競技スポーツとは異なり、障害のある人の社会参加の推進や、国民への障害のある人に対する理解を深めることにある。

いずれにしても体力や精神力を強くすることは日常生活の向上につながり、日々の会活動や障害者運動に影響を及ぼすので、大いに実践することをお勧めします。

（※参考資料1：国の担当部署）

日本オリンピック委員会（以下 JOC）は文部科学省が所管し、日本パラリンピック委員会（以下 JPC）は厚生労働省の所管となっている。

（※参考資料2：報奨金）

各国が報奨金で障害者スポーツ振興を図っているが、日本でも JPSA（日本障害者スポーツ協会）が実施し、2008年北京パラリンピック以降の金メダリストに100万円、銀メダリストに70万円、銅メダリストに50万円が贈られた。のちに増額され、2014年ソチパラリンピック以降の金メダリストに150万円、銀メダリストに100万円、銅メダリストに70万円となった。将来的には日本オリンピック委員会の報奨金と同額（金メダリスト300万円《リオデジャネイロオリンピックからは500万円》、銀メダリスト200万円、銅メダリスト100万円）とすることを目標にしているが、財源確保のための協賛企業の確保をいかにしておこなうか、そのためには大会自体のブランド価値を高めるといった課題が残る。

## ＜行事のお知らせ＞

日 時	内 容
4/14 (日)	兵庫頸髄損傷者連絡会 第9回 支部総会
6/15 (土) ～16 (日)	兵庫頸髄損傷者連絡会 神戸しあわせの村宿泊体験合宿

## 第9回 支部総会 開催のお知らせ

日時：2019年4月14日（日） 13：30～16：30  
 場所：西宮市立若竹生活文化会館 第2会議室  
 （西宮市西福町15-12）  
 申込締切は4/11まで

## 宿泊体験・しあわせの村合宿のお知らせ！

兵庫頸髄損傷者連絡会では「外泊したいけど、できるかな?」、「介助者がいないんだけど大丈夫かな?」と不安に考えておられる方にぜひ参加して頂きたいです。兵庫メンバーと一緒に宿泊体験「しあわせの村合宿」で第一歩を踏み出してみませんか！サポート体制は万全ですので、気軽にご相談ください。夜の交流会でも盛り上がって、一緒に夏の熱い思い出を作りませんか？

☆多数のご参加を、ぜひお待ちしております！！☆

■日 時：2019年6月15日（土）～16日（日）☆宿泊は翌日10：00頃まで  
 ※本館1F ロビーに16：00までにお集まりください。

■場 所：神戸しあわせの村本館 〒651-1102 神戸市北区山田町下谷上字中一里山 14-1  
 TEL 078-743-8000 <http://www.shiawasenomura.org/>

■宿泊費：1名 3500 円（介助者も同額です）  
 介助者を含み定員16名に達次第、参加受付を終了致します！  
 障害者手帳を必ずご持参ください（※交流会代は別途徴収します）  
 会場までのアクセスは自家用車かバス利用になります。  
 相談にも応じます。参加される方は必ずご連絡ください。

各情報をご確認の上、参加申込をしてください。

# 兵庫頸髄損傷者連絡会 入会案内

兵庫頸髄損傷者連絡会は、兵庫県及びその近郊に在住する頸髄損傷者（以下、「頸損者」と略す）及びそれに準ずる肢体不自由者の生活を明るく豊かなものにするために、日常的な、しかし最も基本的な「介助」や「移動手段の確保」といった問題を出発点として、重度身障者がこの社会の中で、いかにすれば自立性を失わない、真に人間的な生活を送れるかについて、会員及びそれを取りまく人々と共に考え、実現することを目的とし達成する為に次の事業をおこなっています。

## (1) 頸損者の生活条件整備のための広範な活動

- ・自治体などの要望活動
- ・街づくりや公共交通機関などの調査
- ・生活関連情報の収集研究
- ・宿泊訓練
- ・その他学習会や交流会

## (2) 機関誌の発行、必要文献の提供

- ・「頸損だより」「事務局通信」の発行
- ・ビデオや文献の貸し出し、配布

## (3) 交流を深めるための集い、レクリエーション

- ・街に出よう
- ・運動会
- ・忘年会
- ・その他、見学会、交流会

### 本会の会員は

- ・兵庫県に在住、または県外在住でも入会をされた頸損者（正会員）
  - ・会の活動を手伝ってくださる方々（協力会員、ボランティア）
  - ・それ以外の地域在住で機関誌の購読を希望する方々（購読会員）
- などで構成されています。また、本会正会員になることで自動的に全国頸髄損傷者連絡会（本部：東京）の会員になります。

※入会、協力、購読を希望の方は、下記事務局までお問い合わせください。  
入会申込書をFAXか郵送いたします。ホームページからの入会も可能です。

## ★カンパも受け付けています★ 兵庫頸髄損傷者連絡会の活動に是非ご協力ください。

### 振込先

郵便振替口座：00990—8—265974

口座振込名義：「兵庫頸髄損傷者連絡会」

ゆうちょ銀行 ○九九店 当座預金 口座番号0265974

振込名義：ヒョウゴケイズイソンシヨウシヤレンラクカイ

三菱東京UFJ銀行 明石支店 普通預金 口座番号4787703

振込名義：兵庫頸髄損傷者連絡会 会長 三戸呂克美

### 兵庫頸髄損傷者連絡会 事務局

〒669-1546 兵庫県三田市弥生が丘1丁目1番地の1 フローラ 88 305B

特定非営利活動法人ぼしぶる内

TEL 079-555-6229 FAX 079-553-6401

E-mail : hkeison@yahoo.co.jp HP : http://hkeison.net/

## 頸髄損傷って何？

人間の身体には、首から腰の辺りにかけて背骨といわれる太い骨があります。その背骨の中には「脊髄(せきずい)」と呼ばれる太い神経の束が通っていて、この脊髄は手や足を動かして運動したり、「暑い・寒い」や「痛い」などを感じたりする神経などがたくさん集まっており、すべて脳につながっています。この神経はとても大事なもので、1本でも切れたりすると手が動かなくなったり、足が動かなくなったりします。中でも脳に最も近い部分の神経のことを「頸髄(けいずい)」と呼び、その神経を損傷してしまうことを「頸髄損傷」と呼びます。その頸髄神経が切れてしまうと人間の体は大変なことになります。体が動かないことに加えて、温度を感じることができなくなり「暑い」「寒い」がわからなくなって「体温調節」をすることができなくなります。汗もかかなくなり、体の中に熱がこもります。痛みなども感じなくなるので、ジッとしていると体の一部が圧迫され、その部分に「褥創(じょくそう)」と呼ばれる、皮膚や肉が死んで穴が空く状態になり、放っておくと死に至る可能性もあります。

そして、頸髄損傷には損傷を受けた部位によって「やれること」「動く部分」の範囲が変わってくるという特長があります。首から下が動かない人もいれば、車椅子を自分でこぐことができる人もいます。自動車を運転できる人までいるんです。頸髄損傷といってもその症状は千差万別で、“全く同じ状態の人”を探すのは困難なのです。

もし今後、頸髄損傷の人の介助をすることがあったなら、まずその人に身体の状態を聞いてみてから、適切な介助を心懸けることが望めます。まずは聞くことが第一です。大抵の人は身体の状態を教えてくださいと思いますよ。

## ～編集後記～

やってしまった！今回の特集「JR・山電明石駅周辺バリアフリー調査」は情報量が多くまとめるのに苦労しました。編集員も校正担当も締切に間に合うように作業を進めてくれたのに、私が作業をストップさせてしまいました。ちょっとずつ締切を延ばして、その他の作業に取り組んでいたら、気がついたときには1ヶ月半が経っていました。猛省です。

話は変わりますが、いよいよ新元号になりますね。編集している段階では全くわかりませんが、なんか緊張してます。なぜだかドキドキが止まりません。よく考えると昭和、平成、新元号と3つの元号を生きたことになるんですね。どうでもいい話ですけど… (H. M)

### 個人情報保護についての当会の方針

当会では、会員の皆様の個人情報の取り扱いにあたりましては、個人情報が個人の人格尊重の理念の下に慎重に取り扱われるべきものであることに鑑み、権利利益を保護するために、最善の配慮を行っております。

『縦横夢人』2019 冬号 (NO.23)

2019.4.8.

編 集 者：兵庫頸髄損傷者連絡会

編集責任者：兵庫頸髄損傷者連絡会 機関誌担当 宮野秀樹

本 部：〒669-1546 兵庫県三田市弥生が丘 1 丁目 1 番地の 1

フローラ 88 305B 特定非営利活動法人ほしふる内

TEL：079-555-6229 FAX：079-553-6401