

肢体不自由者のスポーツ指導

平賀 暁

「肢体障害者（いわゆる、肢体不自由）とは、医学的には発生原因のいかんを問わず、四肢体幹に永続的な障害があるひとをいいます。」

1 肢体不自由がある人の特徴

①切断・機能障害（立位者） ②脊髄損傷 ③脳血管障害 ④脳性麻痺

①切断・機能障害（立位者）

事故や病気などの原因で腕や脚の骨を切り離した状態（切断；せつだん）をいいます。以前は鉄道や自動車など、交通事故による切断例が多くみられていましたが、最近では動脈硬化や糖尿病などの病気による切断例も増えています。

切断は骨と同時に筋肉や靭帯などにも手術で手を加えることになるため、関節が硬くなりやすくなります。また、無いはずの手・足があるように感じたり（幻視）、その部位に痛み（幻肢痛）を感じることもあります。

②脊髄損傷

脊髄損傷は脊髄と呼ばれる背骨を走る神経が事故や病気などの原因で傷ついたり、切れてしまった状態をいいます。

脊髄損傷になると、障害された部位より下へ脳から命令が伝わらず思うように手・足を動かせなくなったり、手・足からの信号が脳へ伝わらず感覚が鈍くなったりします。脊髄は脳と同じく一度損傷されると再生が難しく後遺症は損傷の程度によります。

この他、寝ている姿勢から体を起こすと血圧が低下し（起立性低血圧）めまい等が起こりやすくなったり、尿や便が原因で血圧が異常に上昇したり、冷や汗、頭痛などが生じることもあります。

③脳血管障害

脳血管障害は脳の血管が詰まったり（梗塞）脳の血管が破れる（出血）などによる障害を意味します。

障害の程度は損傷を受ける部位で異なりますが、運動や感覚にかかわる部位が障害された場合は手・足を動かせなくなったり、熱さ、冷たさなどの感覚が鈍くなったりします。一般的に運動や感覚の障害は損傷を受けた側と反対側の手・足に起こります（例：右脳が損傷した場合は左の手・足に障害が起こる）

この他、食べ物が飲み込みにくくなる嚥下障害、言葉が話しにくくなる構音障害、認知症などの高次脳機能障害、便秘・失禁などの自律神経障害、精神障害などが起こる場合があります。

④脳性麻痺

脳性麻痺は受胎から生後4週間までに生じた脳の障害によっておこる運動および姿勢の異常を指します。

脳性麻痺は動きや姿勢の特徴によって区別され、両手・両足をつっぱってしまうことが多い痙直型、勝手に体・手・足がくねらすように動いてしまうアトーゼ型、体をだらしとして力が入りにくくバランスがとりにくい失調型、これらが混在する混合型があります。

この他、運動の障害以外に視覚障害、聴覚障害、言語障害、てんかんなどを伴うことがあります。

2. スポーツ活動で気をつけること

①切断、機能障害（立位者）

障害部位に痛みや腫れ（腫脹）がある場合や、熱く感じたり（熱感）する場合スポーツ参加は禁止となります。切断者で義肢を装着したままスポーツをする場合（たとえば下肢切断）日常生活とは比較にならない負荷が断端にかかることとなります。常に断端の状態を管理しオーバユース（使いすぎ）に注意する必要があります。もし異常があれば早期に発見することが大切です。

②脊髄損傷

その傷害を理由に参加が禁止されるスポーツはほとんどありません。健常者と同様に全身状態が安定していることが大切です。脊髄損傷をもたらした原疾患が安定していることが必須です。残存能力に留意し、腱常部の障害発生に注意しましょう。同時に褥瘡（床ずれ）発生などの二次的障害を防ぐため、常に麻痺している部位をみて触り、健全な状態を維持しましょう。

③脳血管障害

脳血管障害それ自体では、スポーツ禁止をなすことはありません。合併症として高血圧、不整脈、虚血性心疾患の存在やコントロール状態により運動負荷が可能かどうか判断する必要があります。また、障害の内容、程度によりどのようなスポーツ種目が適切か判断する必要があります。患側の筋力が弱かったり、関節が硬かったり、感覚が鈍かったり、バランスが悪かったりしますので転倒しないよう注意しましょう。

④脳性麻痺

けいれん重責状態（30分以上持続し回復しない状態）、薬でコントロールされていないてんかんがある場合のスポーツ参加は禁止となります。スポーツ参加への気をつけることとして、①抗てんかん剤を使用している人は服薬を忘れないようにしましょう②過労、便秘にならないよう気をつけましょう③精神的緊張が摂食や排泄に影響するためリラックスした雰囲気をつくるようにしましょう。