

リハビリ闘病に学ぶ 因子を減らすこと

医学博士 長尾 和宏

2度の脳梗塞を リハビリで克服

西城秀樹さんが5月16日に亡くなられた。享年63歳。急性心不全で緊急入院してそのまま帰らぬ人となった。今回、西城さんのリハビリ生活を振り返ってみよう。

西城さんは48歳と56歳時に二度の脳梗塞を患った。そのあと脊髄損傷や脳梗塞などのリハビリを専門とする施設で3年以上リハビリを続けていた。ジャパハリハリワークアウトを最初に訪れたのは2015年のこと。めまいや手のしびれや麻痺している右半身の痛みが強くて、1人では5秒間も立つておられない状態、いわゆる車椅子生活だった。そこでリハビリの目標は「一人で立つて真つすぐ歩けること」に設定された。そのメニューとはマシンによる下半身強化や体を宙に浮かせて行う「空中トレーニング」などであった。最初の1年間は週5、6日のハイペースでリハビリに通った。彼はハードなメニューに弱音をあげそうになりながらも頑張つて続けた。そして1ヶ月で立てるようになった。2ヶ月でしび

れが治まり、6ヶ月でめまいが消失するなど目に見えてリハビリの効果が出た。2016年夏、ホノルル空港で西城さんが目撃されている。広いロビーでは長女に車椅子を押してもらっていたが、チェックインを進める間は自分の脚で歩いていた。

さすがに疲労が激しいため2年目からはリハビリのペースを少し落としたが食事療法とともに努力を続けた。そのモチベーションは、4年後に控えたデビュー50周年イベントと一番下の子が20歳になるまで元気でいたいことだった。「もう一度ステージに立つ」という大きな目標もあった。倒れた4月25日もいつもどおり3時間のトレーニングを行った。しかしその夜に突然意識を失い病院に救急搬送され、意識が戻らないまま3週間後の5月16日に亡くなった。心臓に急なトラブルが生じたようだ。

通院か入院か訪問か

リハビリという医療があったからこそ西城さんの奇跡的な回復があった。再びステージに立てた。一般に脳梗塞後のリハビリを受ける場所

は大きく3つある。通院、入院、訪問である。西城さんのように通院でリハビリを受ける場合、医療保険を使うことが多い。しかしいくつかの制限があり、発症後、一定期間以内と明確に定められている。適応外の人には自費でのリハビリやトレーニングという方法もある。入院して行うリハビリも通院リハビリと同様である。発症からあまり時間が経っていない急性期に重点が置かれている。しかし一定の時間が経過したあとの慢性期のリハビリを希望する人も多い。日本慢性期医療協会（日慢協）の会員の病院のなかには「24時間リハビリ」といつて寝ても覚めてもリハビリを提供してくれるところもある。一方、自宅に理学療法師などのリハビリの専門スタッフが訪問して提供する「訪問リハビリ」も広く行われている。国は慢性期のリハビリはできるだけ介護保険下で訪問リハビリという形で提供する、という方針である。デイサービスにリハビリがついたデイケア（通所リハビリテーションという）も人気が高い。担当ケアマネジャーとよく相談してケアプランに組み込んでもらう必要がある。



長尾和宏 (ながお かずひろ)

医療法人社団裕和会理事長、
長尾クリニック院長

1984年 東京医科大学卒業、大阪大学第二内科入局

1991年 医学博士（大阪大学）授与

1995年 兵庫県尼崎市で長尾クリニックを開業、現在に至る

日本慢性期医療協会理事、日本ホスピス在宅ケア研究会理事、日本尊厳死協会副理事長、全国在宅療養支援診療所連絡会理事、関西国際大学客員教授

【医学博士】

日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、指導医、日本在宅医学学会専門医、日本禁煙学会専門医、日本内科学会認定医、労働衛生コンサルタント

【著書】

『平穏死・10の条件』（ブックマン社）、『抗がん剤・10のやめどき』（ブックマン社）『胃ろうという選択、しない選択』（セブン&アイ出版）『がんの花道』（小学館）『抗がん剤が効く人、効かない人』（PHP研究所）『大病院信仰、どこまで続けますか』（主婦の友社）など。

【医学書】スーパー総合医叢書・全10巻の総編集（中山書店）第一巻『在宅医療のすべて』、第二巻『認知症医療』など多数。

西城秀樹さんの 脳梗塞予防は危険

ある。もちろん医師の指示書も必要だ。

もうひとつ知っておきたい視点は、そのリハビリが医療保険下で提供されるか介護保険下であるのかという点だ。2つの保険は発足以来の歴史も管轄部局も大きく異なる制度だ。要介護認定がある患者さんは介護保険下で通所リハビリないし訪問リハビリで提供することになっている。介護保険優先の法則という。介護保険と医療保険とはリハビリ報酬体系も異なるうえに自己負担の割合も異なる。たとえば医療保険なら3割負担であるけれども、介護保険なら1割負担と負担割合に大きな差があることも知っておきたい。

脳梗塞の原因と予防

西城さんが二度も脳梗塞になった

理由を考えてみたい。一般に脳梗塞は動脈硬化の危険因子が無い人には起こりにくい。喫煙習慣、生活習慣病、ストレスなどの危険因子がいくつか重なっている人に血管のトラブルが起こり易い。西城さんはヘビースモーカーであった。加えて人気スターが故の不規則な食生活とストレスもあつたのだろう。40歳台から糖尿病を患い20年間もインスリン注射をしていたというから、かなり長い糖尿病歴があつた。また大のサウナ好きであつたそうだが、サウナのなかに長くいて脱水になると脳梗塞を発症し易い。つまり危険因子がいくつ

か重なった結果、脳梗塞を発症し、そして遂には急性心不全に至つたのであろう。

従つて脳梗塞の予防は、重なりあう複数の危険因子をひとつでも減らすことに尽きる。タバコが好きならまず禁煙だし、肥満の人ならまず痩せることが大切だ。糖尿病がある人なら緩やかな糖質制限食を期間限定で行うとともに、毎日歩くという習慣をつけて欲しい。また心房細動という不整脈を持っている人は心臓の中に血栓ができてそれが脳に飛んで重篤な脳梗塞（脳塞栓）を起こすことがある。放置せずに必ず循環器科を受診し血栓ができにくくなる薬を飲んで予防して欲しい。

西城さんの闘病やリハビリに関する情報の多くがマスコミに公開されている。それは自身が病氣と闘う姿を広く見せることで人々に元気を与えたい、という意図もあつたのではないか。西城さんが死に至る過程には医師から見ると多くの教訓が含まれている。大スターの死を深く悼むとともに西城さんの闘病とリハビリに一人でも多くの人が学んで欲しい。