



大阪+知的障害+地域+おもろい=創造

知の知の知の知

社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所情報誌通算 3115号 2016.7.8 発行

アジアの路上生活障害者の末路

日経ビジネス 2016年7月7日

鈴木 信行 日経ビジネス副編集長



日経ビジネス、日本経済新聞産業部、日経エンタテインメント、日経ベンチャーを経て2011年1月から日経ビジネス副編集長。中小企業経営、製造業全般、事業承継、相続税制度、資産運用などが守備範囲。

成長鈍化が顕在化してきたものの、中長期的には依然、世界経済発展の原動力として期待されるアジア新興諸国。少子高齢化の影響で国内のパイ縮小が避けられない日本企業も、引き続き市場攻略に力を入れている。

だが、経済面で急成長してきたアジアの国々の一部には、日頃のニュースからは見えてこない底知れない闇がある。貧弱な福祉政策と、それに伴い社会から弾き出され一部は裏社会に吸収された膨大な路上生活障害者だ。仕事や旅行で現地を訪れた際、路上生活障害者の数と、その一部が“明らかに不自然な障害”であることに違和感を抱いた人もいるのではないだろうか。普段報じられることはないこの新興国の闇を追い続けてきたルポライター、石井光太氏に話を聞いた（この記事には残酷な表現が含まれています。苦手な方はご注意ください）。（聞き手は鈴木信行）



石井 光太（いしい・こうた）

1977年、東京都生まれ。アジアの路上生活者や障害者を訪ねる旅をまとめた『物乞う仏陀』、手足を失ったインドの子供の成長を追った『レンタチャイルド』、世界最底辺の人々の生活を写真とイラストで紹介した『絶対貧困』など著書多数。最新刊に児童書の三冊シリーズ『きみが世界を変えるなら』。近刊として、我が子を殺害した親をテーマにした事件ノンフィクション『「鬼畜」の家』が8月中旬に刊行予定。

アジアの路上生活者や障害者を訪ねる旅をまとめた衝撃のノンフィクション『物乞う仏陀』を上梓されて10年以上経ちます。なぜ

この分野に興味を持たれたのですか。

石井：大学1年生の時にアフガニスタン・パキスタンへ旅したことがきっかけです。1990年半ば、当時は冒険的な海外旅行が学生の間で流行っていました。秘境に行けばそれだけ自慢できる時代で、たまたま友人の1人がインドへの冒険行を武勇伝のように話していたんです。だったら、自分をもっと凄い場所に行ってやろうと地図を見たら、インドの北にパキスタンとアフガンがあった。初めての本格的な海外旅行でした。

内戦で揺れていた危険地帯に敢えて足を踏み入れたのは、もう1つ、理由がありました。この頃から僕は既に「将来は物書きになりたい」と考えていたのですが、一方で、純文学にせよエンタテインメントにせよ、物書きとして身を立てるだけの強烈な「何か」が自分には足りないという自覚がありました。ならば、その「何か」を恣意的に作るしかない。「アフガン・パキスタン国境を旅する」という他人がやっていない体験を積むことでその「何か」を手にすることができるのではという思いもあったんです。

「眼球のない少女」に何もしてあげられない無力感

だが、パキスタンとの国境沿いにあるアフガン難民キャンプで想像以上のショックを受けます。地雷で両足を吹き飛ばされた少年、顔中に火傷を負った老婆、眼球がなく、顔に陥没した黒い穴だけがある少女…。戦地からの逃亡者を前に言葉を失ってしまう。

石井：彼らが極めて悲惨でかわいそうな環境にあることは、日本のテレビ番組で見ていたから、目の前の事実自体はある程度、受け止められました。それ以上にこみ上げてきたのは、そんな状況を前に何もできない自分に対する無力感でした。逃げるように帰国した僕はその後、大学生生活を続け卒業するわけですが、その間もずっとアフガンとパキスタンでの体験が心の中に残っていて、いつかは克服せねばならない“自分の中の壁”になっていた。同時に、「あの悲惨さの裏にある彼らの日常を知りたい」とも思うようになった。そこを書けば、ルポライターとして、沢木耕太郎さんや藤原新也さんとは違うものを表現できるのではないかと思ったんですね。本格的に旅に出たのは2002年の夏、卒業から1年半後のことでした。

そうして『物乞う仏陀』では、まずカンボジア編が描かれるわけですが、ここで読者はいきなり裏切られる。語弊があるとは思いますが、路上生活障害者の方々が意外なほど明るく楽しそうな印象を受けました。

石井：僕も、実際に彼らの日常に飛び込んだ結果、いい意味で裏切られたのを覚えています。「物乞いの日常は、悲しみと辛さに満ちている」と思っていたら、全然違う。自分なんかより人間として遥かに強く、逞しいことに驚いた。確かに、取り巻く環境は辛い。でもその辛さを彼らは笑い飛ばしていた。

アンコール遺跡があるシェムリアップで出会った、地雷障害者で左足のないリンさんなんて、酒好きで、女好きで、何というか“元気”なんですよね。

石井：その強さの源は何だろうと考えました。カンボジアには他にも、地雷で負傷した物乞いが多数いますが、考えてみれば、本当にどうしようもなく辛ければ、人は死を選ぶと思うんです。でも、生きているってことは、彼らの日常にも何か光があるからだと考えました。濃密なコミュニケーションを取って分かったのは、カンボジアの物乞いたちの多くは夢を持っていた。話に出たリンは、自動車修理業を立ち上げたいと本気で思っていました。

地雷で左足を失っても夢を持てる「ラフな世界」

そうなんですか。

石井：日本では、路上生活者が社会復帰して事業を立ち上げるなんてまず難しい。でも、当時のカンボジアならできてしまう。複雑な許可も要らないし規制もない。仲間と工具を揃え道端でパンク修理でも始めれば、その日から彼らにとってはもう開業です。そうやって事業を大きくした元・物乞いも現実に沢山いた。だからリンだけでなく多くの物乞いは、今の状況を抜け出したら「あんなことしよう」「こんなことしよう」と本気で考えていました。夢があるから明るいんですよ。もちろん、将来の夢を誓ったその日から、酒を飲んだり、買春したりして散財してしまうこともあるわけだけど、それでも夜になると「明日、ツアー客が来て、まとまったお金が手に入ったら開業しよう」などと笑いながら話しているんです。

逞しいですね。

石井：当時のカンボジアのような「ラフな世界」では、極論すれば生きていくのに現金が必要ない。観光客が少なくても収入がなくとも、どこかの店に入れば水はもらえるし、トイレも貸してもらえる。配達を手伝えれば余物を分けてもらえることもある。それが、国が少し発展して国家による福祉が充実してくると、逆に、物乞いにとって辛い環境になったりする。例えば、タイがそうです。

僕も読んでいてそこは凄く感じた。タイの路上生活障害者の方はカンボジアの方より辛そうです。カンボジアより福祉は相当進んでいて、例えば国が「宝くじ」売りという仕事を一応は用意してくれているのに。

石井：もちろん、福祉が発展するメリットも沢山あります。カンボジアでも、すべての物

乞いがバイタリティーに溢れているはずはなく、中には、困難を笑い飛ばす強さがない人もいます。そうした人たちは福祉がなければ“自然淘汰”されるしかない。福祉制度が発達していれば、彼らを救うことができます。でも一方で、ある程度発展した国の中で福祉システムに組み込まれてしまうと、自由や夢を持つことが難しくなる。新興国が用意している障害者用の仕事はどれも割に合わないんです。宝くじ売りもそうだし、「演奏家・カラオケ歌手」や「物売り」も生きるだけで精一杯の収入にしかならず、かと言って他の選択肢もないまま、延々と厳しい日常が続いていく。

国が発達すると、路上生活障害者はかえって夢を失う

宝くじ売りも様々な問題があって、買い取り制のため資金がない人は代理販売をするしかない。まとまった宝くじを国から買い受け障害者に卸す胴元がいて、その胴元が売上げの大半を搾取する仕組みになっている。『物乞う仏陀』でも、全盲のソンボンさんが、手首のない妻と、宝くじを売り歩きながら街を彷徨するシーンは悲惨でした。

石井：それでも、福祉政策の恩恵を受けられている人は、「まだまし」とも言えます。不法移民など国のセーフティネットからこぼれてしまう人たちは、もう反社会勢力しか頼れない。

石井さんは、反社会勢力によるタイの物乞いビジネスの仕組みを解き明かしてもいます。そこでは、路上生活者を拘束して収入を掠め取るシノギは存在するものの、住居や食事の面倒を見た上で逃げ出さないように 24 時間監視する手間を考えるとカネにならないから、マフィアが大々的にやっている商売ではない、という結論になっています。

石井：一般的に想像されるマフィアのビジネスではなく“チンピラの小遣い稼ぎ”ですね。現地で様々な人間に話を聞いた結果、仮に、物乞いビジネスに手を出しても旨みが物凄く小さいことや、普通のマフィアであれば売春や賭博、麻薬で大金を得る選択をすることがよく分かりました。

なるほど。それにしても何で、アジアの国々はあれほど路上生活障害者の方を見かける機会が多いのでしょうか。障害者の数自体が多いという統計もありますが、だとすれば、なぜそうなってしまうのか。

石井：発展途上国で障害者が多いのは、一つは、後天性の障害者が多いからだと思います。まず、交通事故が頻繁に発生する。道路インフラも悪いし、交通ルールを守る意識も高いとは言えず、重大な後遺症が残る事故があちこちで起こります。加えて糖尿病も深刻です。極端に甘いものを好む人も多く、糖尿病に関する知識もほとんどないので合併症で足を切断したり、失明したりする人が後を絶ちません。後、ドラッグによる障害も多いです。流通しているドラッグの質も悪いので、余計、後遺症が残りやすい。

また、貧しくなれば、真っ先に異常が現れるのは目と歯です。目は体の中で粘膜が剥き出しになっている唯一の部分だけに、衛生状況が悪い国では細菌感染してそのまま失明するケースが日本よりずっと多い。そして、内臓が機能不全になれば人は死ぬが、目が見えなくなっても死なない。だから貧困国になるほど目が不自由な人を街で見かけることが増える。紛争地などでは爆風などで目を失う人も加わります。歯が悪い人が貧困国に多いのも同じ理屈です。歯並びを矯正できないし、歯磨きなどの習慣がない人も多く口内の衛生環境がとても悪い。

インド・ムンバイの魔窟で見たもの

著書では、近親婚を繰り返した結果、障害者が次々に生まれるスリランカの村の話も登場します。9 家族の中で婚姻を繰り返し、生まれた子供が全員障害を持ち、次々と死んでいくというエピソードも紹介されていますが、そういう意味での先天性障害も多いのでは。

石井：そうした風習としての近親婚より、児童虐待での近親相姦により障害を持つ子供が生まれるケースの方が多いと僕は思っています。実は日本にも表に出ないだけでその手の事件は沢山ある。日本と発展途上国との最大の違いは中絶する仕組みの有無です。

なるほど…。どれを取っても救いようのない話ですが、『物乞う仏陀』の最終章では、さらに救いようのない話に向かっていきます。インド・ムンバイ編です。

石井：異常な街であることは噂に聞いていましたが、実際に現地を訪れると、駅前からまさに異様な雰囲気が漂っていました。まず、子供の物乞いがとにかく多い。そして他の国の障害児と比べ、明らかに障害の種類が違う。手足のない子供が多いんですね。他の国ではそもそも、手足を切断した障害児はそれほど見かけません。先ほどお話したように、発展途上国で手足を欠損した障害者が多いのは、交通事故と糖尿病、そして仕事による事故が多いためです。いずれも子供にはほぼ関係なく、本来であれば子供が手足を失うケースは極めて少ないはずなんです。目が不自由な子もいましたが、傷跡が病気によるものではない。爆風とも違う火傷で、とても不自然でした。

そうした状況で、石井さんはその背景にある「悪夢のシステム」を暴き出します。タイにはなかった「マフィアによる物乞いビジネス」が、そこには間違いなくあった。1年に一度、マフィア達は人さらいの旅に出て、年間100人以上の赤子をさらってくる。赤子はムンバイ市内にあるいくつかの“コロニー”に割り振られ、昼間は一般の物乞いに、悲惨さを演出する“レンタチャイルド”として貸し出され、夜はコロニーに暮らす売春婦達が面倒を見る。そして5歳になり、レンタチャイルドとしての価値がなくなると、“物乞いとしての訴求力”を高めるため、人工的に障害を負わされる…。読んで思ったのは、「何故こんなことをするのか。薬でも何でもいいから他の旨みのあるシノギをすればいいのに」という怒りでした。

石井：やりたくてもやれないんです。彼らは本当に底辺の、底辺のマフィア。もっと言えばマフィアというより路上生活者に近い。障害者ビジネス以外に食う手段がない。

警察は？

石井：警察は他にやることが多い。街全体の治安維持を優先すると底辺マフィアの取締りなど後回しにされてしまう。

進む“物乞いビジネス”のグローバル化

手足を失った元・レンタチャイルド達はどうなってしまうんです。一生、虜の身なんですか。

石井：底辺マフィアは若者で構成されています。なぜならほとんどの者がドラッグなどで体を壊し早死にしてしまうからです。そうすると年をとった元・レンタチャイルドは彼らにとっては扱いきれない。このため、20歳を過ぎると“独立”が許されることも多いと聞きます。

“独立”たったって…。

石井：もっとも、本に書かれている内容はあくまで15年前の話で、今は、急速に状況は改善されています。昔に比べれば、目に見える路上生活者の数は圧倒的に減っています。

では、レンタチャイルドビジネスは撲滅された？

石井：いえ。当局の取り締まり強化などで都会を追われた彼らは、地方に拠点を移していると考えられます。ただ人の少ない地方部に行くと、物乞いビジネスは成立しにくくなりますから、国境を越えて他の国へ展開している例もあると聞きます。物乞いビジネスのグローバル化ですね。

途上国の路上生活障害者を救うには、一体どうすればいいのでしょうか。

石井：とても難しい問題です。国家による福祉政策の強化は、既にカンボジアとタイの比較でお話した通り、かえって路上生活障害者から希望や夢を持つチャンスを奪い、生き辛くさせる可能性がある。そう考えると「今ぐらいの方がいい」という見方すら成り立ちます。現地の状況は、一部に悲惨なケースは残り続けるものの、15年前に比べて劇的に改善し、その一方で、今のところは、彼らが希望を持てる社会的な緩さも残っている。

ただ、今後、途上国で人口が一段と増えていくことを考えれば、そうも言っていられない。インドの人口が16億~17億人を突破していけば、現状のセーフティネットではとても貧困層を支えられません。先ほどのグローバル化ではありませんが、生きていけない貧困層が国外へあふれ出し、必ずや世界的問題になります。世界にとって新たな社会不安やテロリズムの温床になる。

それでも彼が書き続ける理由

仮に管理を押し進めるにしても、全ての路上生活障害者を救済するには気の遠くなる時間が必要です。無力感からこの仕事を始められたわけですが、世界はこのまま何も変わらず、無力感は今後も解消できないのでは、という不安はありませんか。

石井：無力感はあります。でも僕は書き続ける。ルポライターとして様々な辛い境遇にある人達を描き続けてきたわけですが、どんな深刻な問題も「(解決へ向け) やりようはある」と感じてきました。

例えば、僕は今、子供を虐待して殺してしまった親の事件ルポ『「鬼畜」の家～わが子を殺す親たち』(新潮社、8月中旬刊)を書いている。そこには、子供をウサギ用のケージに監禁し衰弱死させた夫婦などが登場します。世間は彼らを冷酷無比の鬼畜のような人間だと思っていますが、取材してみると違う。彼らは愛という感情を持っているし、自分達が子供を殺したことを本気で悲しんでいた。血も涙もない殺人鬼ではなく、ただ愛し方が分からないまま育ててしまった人達、と表現した方がいい。彼らと接すれば接するほど「(虐待問題の解決へ向け) 全くやりようがない訳ではない、やれる余地はある」と感じています。彼らがそう育ててしまった“何か”を正すことができればいいのですから。

では何をどう正せばいいのか。僕自身は最後まで具体的な解決法を思いつかないかもしれませんが、僕の記事を読んだ誰かが、それを考えて実践してくれるかもしれない。だから、僕はこれからも悲惨な境遇にある人達を描き、彼らの光を一つ一つ見つけ、そこに「やりようがあること」を社会に示して行きたい。

なるほど。今日は、お会いできてよかったです。

感動するお客続出！バリアフリーレストラン最前線 大来 俊

ダイヤモンドオンライン 2016年7月7日

本格中華シェフが「きざみ食」にも対応！ 大人気のバリアフリーレストラン

今年6月下旬に、神奈川県横浜市瀬谷区の住宅街にある中華料理店「風の音」を訪ねた。外観はどこの町にでもありそうな店だ。しかし、このレストランは他店にはない特徴を持つ。介護が必要な認知症や車いすの高齢者、障害者が利用可能な「バリアフリーレストラン」なのだ。

店内に入って、最初に気づくのは通路幅や席の間が広いこと。玄関も含めて段差はなく、トイレも車いす利用者がそのまま使えるように、広めに設計されている。そして、最大のポイントが、全てのメニューを個々の嚙下などの問題に応じて、一口大、刻み、ミキサーなどの処理で料理の形状を変えたり、辛さや量を調節したりするなど、カスタマイズして

くれることだ。

辛さや量の調節はもちろん、きざみ食やミキサー食にも対応。しかもシェフは横浜中華街で働いた経験を持つ本格派だ。「ここまでしてくれる店はない」と感動するお客が続出している

運営会社は横浜市とその周辺で認知症高齢者のグループホーム21棟、高齢者住宅4棟などを経営し、スタッフは要介護者の対応に慣れている。

風の音の厨房を預かる中国人料理長も、要介護者への理解が深く、カスタマイズにも丁寧に対応する。味の方も折り紙付き。横浜中華街で働いた経験を持つ本格派だ。

店のWebサイトでは、要介護者、車いす利用者に対応していることを積極的に発信し、集客を図っている。

客層は、運営会社の施設に入る認知症高齢者や車いす利用者などのほか、他社の施設の要介護者が職員を伴って来店することも多い。一方、一般の要介護者が本人の誕生日会を催



すため、家族に連れられて来る場合もある。親戚が集まって、10人、20人の大人数のなることも珍しくない。

「要介護者にとって外食は特別なこと。本人は楽しいからか、いつもより食が進む。どのお客様もここまでやってくれる店はないと喜ぶ」と、責任者の中谷国晴常務取締役は話す。

知的障害者の施設がクリスマス会で使うこともあるそうだ。貸し切りの大部屋で、カラオケを楽しみながら、美味しい中華料理を頬張る。あまりにも楽しかったため、玄関先で「帰りたくない」と座り込む人もいる。知的障害者にとっても外食は特別だ。

日本全国に、知的障害者は約74万人、身体障害者は約394万人いる（出所：平成27年版障害者白書）。また、要介護・要支援認定者数は毎年増加し、2016年4月末時点では約622万人（厚労省発表）で、今後も間違いなく増えていく。風の音を例に引くまでもなく、こうした人たちの中には、外食に行きたいと考える人は多いだろう。しかし、そうした切実なニーズに対し、対応できるレストランは非常に少ないのが現状だ。

バリアフリーレストランを検索できる ロコミアアプリも登場

もちろん、車いすでも利用しやすいように動線を確保するなど、バリアフリー化には困難が伴う。嚥下障害の利用者に対応する刻み食やミキサー食などは、手間暇もかかる。

だが、注目すべき点は、対応しているレストランがほとんどなく、いわば「外食産業の空白地帯」として残されていることだ。要介護・要支援者に至っては、将来的に右肩上がりの市場拡大が約束されている。

さらに、風の音の例でもあったように、

要介護者や障害者は、車いすを押してくれる友人や知人、あるいは介護する家族を伴う場合が大半だろう。つまり、付添人も含めた“グループ消費”が見込める点も忘れてはならない。例えば、仮に要介護・要支援者が平均して付添人3人を伴うとした場合、潜在的な市場は認定者数の4倍の約2500万人になる。あくまで仮定の話だが、これは決して小さな数字ではないだろう。

車いすを利用する高齢者や障害者、及びその家族・友人などが、飲食店のバリアフリー対応状況を知りたいと思った場合、従来は個別に電話などで問い合わせることが主な手段だった。だが、対応状況が一目でわかる便利なアプリも登場している。それが、ユニバーサルデザインのコンサルティング会社「ミライロ」が日本財団から委託を受け開発した、バリアフリー地図アプリ「Bmaps（ビーマップ）」だ。

バリアフリー対応度合いが詳しく分かるアプリ「Bmaps（ビーマップ）」。飽和状態にある外食産業だが、本格的なバリアフリー対応は店舗の差別化にもつながるはずだ

スマートフォンにBmapsをインストールして起動し、利用者が地図の中から飲食店を選ぶと、入口の段差数、車いす対



応トイレの有無、店内がフラットか、通路幅の広さが十分かなど、車いす利用者が気になる情報を知ることができる。

さらに、店内の静かさや明るさ、補助犬に対応しているか、障害者や高齢者に適切なサービスが提供されているか、全体的なバリアフリー対応度の5段階評価など、合計21項目の情報が確認できる。

ただし、情報の登録はアプリを使う一般ユーザーからの投稿によるため、飲食店によっては、まだ未登録だったり、店舗自体は登録されていても、詳細なバリアフリー対応度情報が載っていないかたりする場合もある。ユーザー同士の協力により、バリアフリー情報が今後、さらに共有されていくだろう。

子育て世代にも参考になる バリアフリー情報

筆者も試しに、中華料理店「風の音」のバリアフリー情報を投稿してみた。数十秒で簡単に投稿できるため、煩わしさは全く感じなかった。アプリには16年6月現在ですでに約1万8000件（飲食店以外の施設等も含む）の情報が登録され、今後も続々と増えていく見込みだ。

アプリのバリアフリー情報は、車いす利用者や障害者だけに有益なわけではない。例えば、静かか、明るいかなど、障害者や高齢者に適切なサービスが提供されているかなどは、一般的な高齢者にとっても関心のある情報だろう。あるいは、入口の段差数や店内がフラットか、通路の幅は十分かなどは、ベビーカーを使う子育て世代も知りたい情報だ。国内の高齢者は約3200万人、ベビーカーの使用が想定される3歳未満の子どもは約310万人もいる。

「バリアフリー設備を整え、Bmapsでその情報が発信されることによって、障害者だけでなく、高齢者や子育て世代からも選ばれる可能性が高まる。まだバリアフリー化に本格的に取り組む飲食店は少なく、先行して着手することは、他店との差別化、ビジネスチャンスの拡大につながる」と、ミライロの垣内俊哉社長は話す。

「シニアマーケットを狙え」と声高に言われ続けている昨今だが、飲食店の現状を見ると、リタイヤした世代向けに昼食宴会を充実させるなどが関の山。その程度では、本格的な対応には全く不十分だ。バリアフリー化という新たな視点で取り組めば、隠れていた需要を掘り起こせる。バリアフリー化を義務的、社会貢献的発想ではなく、ビジネスで有利に立つ「武器」と捉えることによって、飽和状態の外食産業でも、活路は見えてくるのではないか。（大来 俊／5時から作家塾(R)）

排せつ介護のコツ 失敗を分析、用具も活用

西日本新聞 2016年07月07日

補高便座を手に「便器に取り付けると立ち上がりやすくなりますよ」と話す内藤久恵さん



介護する上で避けて通れない排せつ。食事や入浴に比べて1日当たりの回数も多く、負担を感じる人が多いという。これから暑さが本格化すると、臭いもますます気になる。負担を軽くするにはどうしたらいいのか。排せつ介護に関するさまざまな相談に応じる福岡市介護実習普及センター（同市中央区荒戸3丁目）を訪ねた。

「用具をうまく活用して、自分で排尿、排便ができれば本人の自信につながり、介助者の負担も減ります」。7月初旬、同センターで開かれた排せつ介護に関する勉強会で、講師を務めた同センター相談員で理学療法士の内藤久恵さん（37）が呼び掛けた。

排せつ行為は連続したさまざまな動作で成り立っているという。尿意、便意を感じる▽トイレの場所を認

識▽トイレまで移動▽下着を下ろす▽便器に座る▽排便、排尿▽後始末▽衣服を着ける▽部屋に戻る。「漏れてしまうといった失敗で悩んでいるなら、どこでつまづいているか考えると対策が見えてきますよ」と内藤さん。

例えば、移動に時間がかかっているなら廊下に手すりを付けるなど環境を整える。トイレには行けるものの、あと少しのところまで漏れてしまうなら衣服のゴムを緩くして着脱を楽にする。認知症の人には「便所」とドアに大きく書くと場所を認識する上で効果的なこともあるそうだ。

勉強会では、同センターに展示されている排せつをサポートする福祉用具も紹介。便器を数センチ高くして立ち座りを楽にする補高便座は、便器に乗せるだけで手軽に使える。ベッドのそばに置けるポータブルトイレは、木製で椅子のような形で室内のインテリアになじむものもある。

補高便座は8千円ぐらいから、ポータブルトイレは2万円ぐらいからのものが多い。介護保険が適用され、所得に応じて1割か2割の自己負担で購入できる。ポータブルトイレで気になるのが臭い。内藤さんは「処理までに時間がかかるなら消臭剤を使うのがお勧め」と説明。液体タイプや顆粒（かりゅう）タイプなどいろいろな種類があり、尿や便がたまるスペースに入れると臭いが薄れるという。

●おむつは正しく当てて

同センターに寄せられる相談のうち、こうした用具に関する以外に多いのが、おむつに関する内容という。「おむつから尿が漏れるという相談をよく受けます」と語るのは同センターで相談員を務める保健師の辻奈美さん（40）。漏れると着替えや洗濯の手間も増えてしまう。尿量が多くておむつが吸収できていないと訴える人が多いというが、辻さんは「誤解です。当て方次第で改善しますよ」と指摘する。

「立体ギャザー」と呼ばれる横漏れ防止のひだが倒れたりつぶれたりしないように、きちんと立った状態で使う。おむつが下にたるんでいると、立体ギャザーが足回りに密着せず、漏れの原因になることもある。

おむつの内側につける「尿取りパッド」を何枚も重ねる人もいるが、逆効果。尿取りパッドのかさで、足回りに隙間ができて漏れやすくなる上、重ねても吸収量は増えないからだ。

サイズ選びも重要。通常S、M、Lといった表示がされているが「服のサイズと同じものを選んで」というケースが多いという。下着のようにはく「パンツタイプ」はウエスト、テープを腰回りに留める「テープタイプ」はヒップの目安が書かれている。辻さんは「大は小を兼ねる、と大きめを購入する人が多いですが、漏れの原因です」とアドバイスしてくれた。

同センターでは排せつ介護に関する講座を開いている。16日と8月24日は「おむつを知って上手に当てよう」（2日間とも同じ内容）▽8月2日は「ポータブルトイレの使い方と介助」▽8月17日は「心地よい排せつのために」。全て参加無料。事前申し込みが必要。同センター＝092（731）8100。

月刊情報誌「太陽の子」、隔月本人新聞「青空新聞」、社内誌「つなぐちゃんベクトル」、ネット情報「たまにブログ」も

