

母を救え！！～着がえやすい服を求めて～

三重県立四日市農芸高等学校

生活文化科 服飾経営コース 3年 櫻井 琉菜

I 題目設定の理由

私の母は40歳ころから「リウマチ（関節リウマチ）」という病気にかかっています。リウマチは関節が動かしにくくなる病気で、普段から指先を使った動作があまり得意ではありません。また、手指の痛みがひどい時は、服の脱ぎ着が困難だったり、食事の準備をしようにも、包丁や箸が持てずにいろいろな場面で困っている様子でした。食事の準備などは誰かが代わりにやれば済みますが、着替えや風呂、トイレなど、自分の身の回りのことが今まで通り自分でできないのは大変だろうな、不便だろうなと思いました。そこで、私が学んでいる服飾の知識を生かして、母の着替えを少しでも快適にしてあげられないだろうかと考え、この題目を設定しました。

II 実施計画

次のような実施計画を立てました。

- 1 実態調査と問題点の把握
- 2 研究
- 3 実践活動Ⅰ
- 4 中間評価、改善
- 5 実践活動Ⅱ
- 6 実践活動Ⅲ
- 7 まとめと今後の課題

III 実施状況

- 1 実態調査と問題点の把握

1 母のリウマチの症状について

母は40歳の時、足に力を入れると痛くて立てないということがありました。病院へ行って診察をしてもらいましたが、特に異常はなく、湿布をもらっただけで帰宅しました。ところがその3日後、右ひじが腫れ、携帯を持って電話ができないほどの痛みを感じ、再度病院で血液検査をしてもらいました。そこで初めて「リウマチの可能性がある」と言われ、専門の病院を紹介してもらって通院することになりました。その2年くらい前から、物がつかみにくかったり落としたりすることがあったのですが、痛みはなかったので疲れているだけだと思っていましたが、思えばそれが予兆だったのかも、と気づいたそうです。

母のリウマチの症状は、ひじやひざ、肩、くるぶし、足の親指の付け根、あごなど、様々なところに発症しましたが、現在は右手の手首と第2関節に発症しています。痛みには波があるようで、気圧が不安定なとき、例えば梅雨時期や台風が来る前後、雪の日などによく痛みを感じるそうです。

リウマチの症状が出ると困ることは、着替えや家事だそうです。具体的には、着がえるときは袖に腕を通せない、下着のホックがかけられない、ファスナーの引手が持てないなど、また家事をするときに困ることは、包丁や箸が持てないのはもちろん、調味料やペットボトルのふたがあげられない、洗濯ばさみが使えない、雑巾を絞れないなど、普段私たちが当たり前のようにやっているこ

とができないそうです。爪切りも使えないと聞いて、本当に大変なのだとわかりました。痛みが現れたときは基本的に無理をせずに過ごしているそうです。

2 衣服の素材や形について

リウマチの症状が出たときに着替えをするのがつらいのはどのようなときか母に尋ねたところ、そでを通すために腕を上げたり、ズボンを上に上げるときなどに痛みを感じると話してくれました。そのときに、伸びる素材でデザインを考えようとしたのですが、布を伸ばすことそのものがつらい時もあるので、そでぐりが大きい服がいいと意見をくれました。また、もともと母は汗かきで、汗のにおいなども気になること、痛みを感じるときは肌触りが柔らかい素材がいいから化学繊維は避けたい、などの要望があったので、天然繊維で肌触りがよく、吸水性・通気性に優れている「綿」を使うことにしました。

また、デザインは、上衣はお尻くらいまでの長めの丈でズボンと組み合わせて着られるもの、切り替えがあって腰回りがフレアになっている、そでぐりが大きく、脱ぎ着のしやすいゆったりとしたブラウスのようなものがよいとのことでした。ただ、首元がだらっとしないようにしてほしいという要望もありました。これらの意見を取り入れて、写真1のようなデザインを考えました。



写真1 トップスのデザイン

2 研究

1 リウマチ（関節リウマチ）について

関節リウマチとは、関節のこわばりから始まり、痛みや腫れが現れる病気です。その本態は「関節の炎症」であり、その炎症が進行すると、軟骨や骨などの組織が破壊され、関節が変形して動かさなくなったりします。ではなぜ関節に炎症が起こるかというと、免疫の異常が原因です。

免疫とは、私たちの体に有害な異物が侵入したときに排除するための仕組みなので、普段は私たちの体を守るために、細菌やウイルスなどに対して攻撃し、排除してくれます。ところが何らかの原因でこのシステムが自分自身の細胞や組織を敵だと誤認し、攻撃してしまうのです。こういった病気を「自己免疫疾患」といい、膠原病や甲状腺機能低下症、1型糖尿病などもこれに当たります。関節リウマチは、膠原病の一つです。免疫異常がおこる根本的な原因はいまだに解明されていませんが、遺伝的な要因、ウイルスや細菌への感染、喫煙などが引き金になると考えられています。

関節リウマチが発病する割合は、日本では人口1,000人に対して女性で5.4人、男性で1.1人となっています。男性に比べて女性の方がかかりやすいことにはなりますが、男性が全くかからないわけではありません。発症しやすい年代は30～60歳代ですが、まれに10～20歳代で発症する人もいます。

2 関節リウマチの症状

関節リウマチを発症する患者さんの多くは、日常生活の中で起きる違和感がきっかけで気づく人が多いといわれています。例えば、朝の着替えの時にボタンが外しにくかったりかけにくくなった、朝食を作るときの動作が鈍くなった、などです。これらが初期の典型的な症状である「朝のこわばり」です。朝起きたときにはこわばって動かしにくくても、数時間経つと違和感がなくなります。手足の指の関節など、小さな関節にそれが出ると、やがて腫れや痛みが出始め、場所が増え、片側だけでなく左右の関節に発症する…といったように

進行します。これらを関節リウマチの関節炎と言
い、「多発性」「対称性」「移動性」の3つの特徴が
あります。

そこからさらに進行すると、関節に水がたまっ
たり、腱鞘炎などが現れます。この辺りまでで適
切な治療を受けないと、関節の軟骨や骨自体が破
壊されて、リウマチに特有の変形が起こります。

関節リウマチで合併症を引き起こすこともあり
あります。比較的多く発症するのが骨粗しょう症
です。リウマチの痛みによって体を動かさなくな
ることや、治療に使うステロイドの長期間の使用
が骨密度に影響を及ぼすといわれています。

3 綿（めん）について

「ワタ」の種子からとれる繊維とその繊維から
作られる糸や布のことで、主成分はセルロースで
す。綿繊維の形態は扁平で中空があり、よじれが
あるので、柔らかく肌触りがよいです。また、通
気性・吸水性ともに優れており、汗をしっかり吸
収します。さらに、化学繊維と比べると静電気が
起こりにくいため、乾燥しがちな時期でも身に付
けやすいという特徴があります。しかし、吸水性
が高い「綿」は、吸った水分を蒸発するのに時間
がかかるので、比較的乾きにくいというデメリッ
トがあります。室内などで自然乾燥する場合は、
乾くのに時間がかかり、雑菌やニオイの原因にな
ることもあります。また伸縮性もあまりありませ
ん。このような特徴から、肌着やシャツ、ブラウ
ス、パンツ、パジャマ、浴衣など、直接肌に接す
る部分の多い衣服に最適の機能を持っていると言
えます。

3 実践活動Ⅰ

1 5分の1サイズの型紙で試作

いきなり実際の大きさの服を作るのは難しいと
思ったので、シーチングなどの余り布で試作がで
きないか考えました。そこで、授業で習った「文
化式婦人原型」を、母の原型の1/5サイズで作り、

ブラウスの試作を行いました。（写真2）

原型とは、人体の平面展開図のことで、さまざ
まな型紙を作っていくときの土台となる最もシン
プルなパターン（型紙）です。自分の体の寸法に
合わせて作成していきますが、そのままだとゆと
りがなく、洋服としては着られないため、必要に
応じて適切な部位に適切なゆり（ゆとり）を加
えて、作りたい洋服の型紙を作っていきます。今
回は、母の要望から着丈を長くする、身幅を大き
くする、えりぐりを広めにする、そでぐりを下げ、
そで山を低くすることで腕を通しやすくなるよう
に型紙を工夫しました。（写真3）

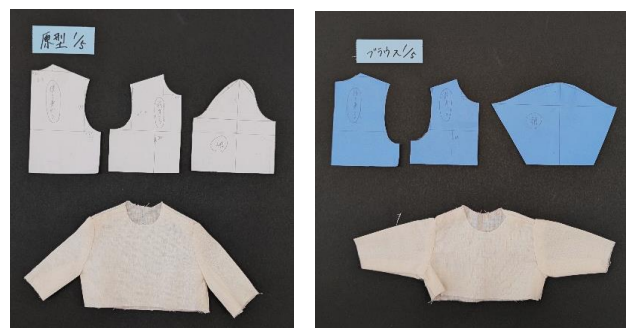


写真2 原型型紙（左）とブラウス型紙（右）

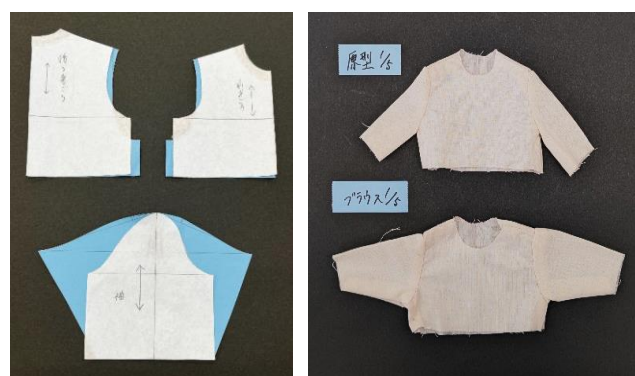


写真3 原型と型紙の比較

2 ブラウスの製作

試作で作ったものを参考に、実際の原型から母
の要望に合わせたデザインの型紙へと展開し、裁
断、しるしつけ、仮縫いをし、母に試着してもら
いました。（写真4）

4 中間評価、改善

母からは「デザインや着心地など、ほぼ私の要



写真4 完成したブラウス

望通りで嬉しい。ただ、生地が綿で伸びない分、えりぐりがしっかりしすぎていて少し着づらい。もう少しえりぐりを広くするか、何か工夫してくれたら嬉しい。」という意見をもらいました。しかし、どうすればうまくいくか思いつかず、祖母に相談したところ、あきを作ってファスナーをつけてみてはどうかとアドバイスをもらいました。

あきの種類は、一般的には前や後ろに作ってボタンやファスナー、マジックテープなどで留めるものがあります(資料1)。また、肩線にあきを作り、ボタンなどを付けて脱ぎ着がしやすくなっているものがあり(資料2)、これは幼児服などによく取り入れられています。



資料1 あきの例(前あき、マジックテープ)



資料2 あきの例(左肩あき)

さらに、母のように腕や肩が痛かったり足が不自由な方たちが楽に服を着るための工夫(ユニバーサルデザイン)にはどのようなものがあるのか調べてみると、わきの下からそで下までをあきとしてファスナーをつけたり(資料3)、そで山にあきを作り、ファスナーをつけて脱ぎ着ができるようなデザインも見つけました(資料4)。これはかなり斬新なデザインだと思いました。



資料3 あきの例(わき~そで下、ファスナー)



資料4 あきの例(そで山、ファスナー)

私が今回作ったブラウスは、そでぐりを大きくとったりそで山を低くしたことで、それほど腕を上げなくても着ることができたので、えりぐりだけ改善しようと考え、前身ごろの胸くらいの位置まであきを作り、ファスナーをつけることにしました。しかし母は、ファスナーの引手など、小さいものを「つまむ」という動作がしにくいときがあります。そこで、そういったときでもつまみやすい「玉つきファスナー」という、引手が大きめのファスナーを使用しました(資料5)。完成したブラウスが写真6です。



資料5 玉つきファスナー



写真6 改善後のブラウス

母からは「とても着やすくなった。症状が出て
も安心して着がえられるから嬉しい」「裾がフレア
になっていて素敵」と感想をもらいました。家族
も「店で売っている服みたいだね」と驚いていま
した。

5 実践活動Ⅱ

1 ボトムにも挑戦！

ブラウスが好評だったので、ボトムにも挑戦し
ました。足に症状が出ているからというよりは、
手指が痛い時にボトムを引っ張り上げる動作がづ
らいということだったので、ウエストがゴムタイ
プで、楽にはけるようなボトムを考えました。

母にどんなデザインが良いかを選んでもらった
ところ、マーメイドスカート（資料6）を着てみ
たいと話してくれました。



資料6 マーメイドスカート（『誌上・パターン塾』より）

しかし、マーメイドスカートは体に沿ったデザ
インであるため、普通の布で作ると動きが制限さ
れ、歩きづらくなってしまいます。そこで、伸縮
性のある布とゴムテープを使って、歩きやすく、
動きやすくなるように工夫し、ストレスを減らそ

うと考えました。

裾のフレア部分は、実践活動Ⅰで製作したブラ
ウスのフレア部分と同じように、横に切り替えを
入れてフレアを切り開くやり方で製図をしました。
こちらまずはシーチングを使って試作しました。



写真7 製図の様子

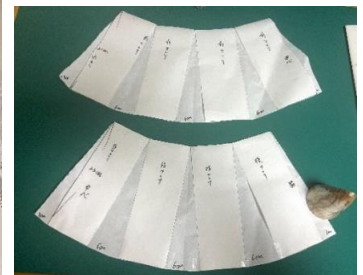
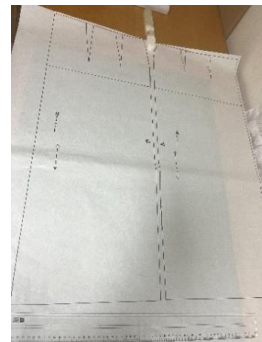


写真8 スカート型紙（左・上部分、右・フレアの部分）



写真9 シーチングで試作

母に試着してもらったところ、ウエストのギャ
ザーがたくさんありすぎて膨張してみえる、もう
少しウエスト周りのギャザー分量を調節してほし
い、とのことでした（写真10）。私も、本番の布
は伸縮性があるので、おそらく減らしても大丈夫
だろうと考え、改善を加えることにしました。



写真10 試着の様子

2 スカートの改善

母の意見をもとに、ギャザー分量を減らしてふくらみを抑え、かつゴムテープではけるように調節し、再度試着してもらいました（写真11）。ちょうどよいバランスになったので、本番のスカートを製作しました（写真12）。



（前）

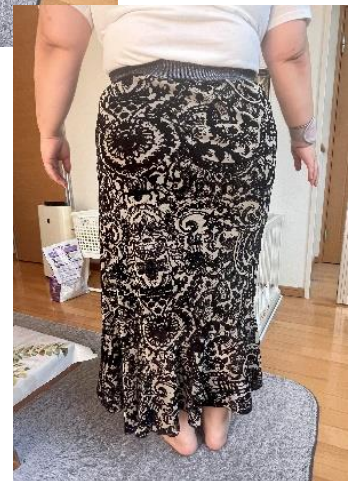


（後ろ）

写真11 ギャザー分量を調整し、改善



（前）



（後ろ）

写真12 マーメイドスカート完成！！

今回の布は伸縮性を重視して、母に好きな布を選んでもらったので、透け感が少しある布になりました。そこで、裏スカートをつけましたが、裏布が伸びない素材だったので、ギャザーの分量が表布以上になってしまい、それをどう抑えるか苦労しましたが、無事に完成しました。

母の感想は「自分で布を選んだり、ゴムテープのデザインを選んで楽しかった。表地が伸縮性のある布で体に沿ったシルエットになるし、裏地はゆとりがあるからとても歩きやすく、着やすかった。下のフレアの部分が歩いたときにヒラヒラして可愛かった。」と大満足でした！

6 実践活動Ⅲ

1 母の暮らしを守るために

関節リウマチは、関節で免疫細胞が悪さをすることによって、関節に痛みや炎症をもたらす病気です。しかし、通院や薬物治療に加えて、リハビリ

リテーション（予防体操）をすることによって、身体機能を保持したり回復をはかることができることを知りました。その目的は、①関節を固まらせないこと、②筋力を維持すること、③関節を守ることの3つです。リハビリの種類には、運動療法、作業療法などがありますが、家でも簡単にできる「リウマチ体操」という運動を見つけたので、母に「やってみよう」と声をかけて、一緒に体操をしました。母は手指が一番痛みやすいということで、手指中心に体操を行いました。

＜リウマチ体操（上肢の運動）＞

A 肩を捻る運動

- ①小さく前ならえをする
- ②ひじを身体につけたまま前腕を外側へ開き、5～10秒キープする



写真13 一緒に体操！

B 腕を上げる運動

- ①前ならえをして5～10秒キープする
- ②両腕を水平に広げ、5～10秒キープする

C 前腕を回す運動

- ①小さく前ならえをして、手のひらを上に向け5～10秒キープする
- ②手首を回して、手のひらを下に向け5～10秒キープする

D ひじの屈伸

- ①肘を軽く曲げ、腕を左右交互に前方方向へ動かした状態で、それぞれを5～10秒キープする

E 手首の運動

- ①前ならえで手のひらを下に向けてから、手先を手首から上に曲げ3～5秒、下に曲げ3～5秒キープする

F 手指の運動

- ①ゆっくり手指をパーに開き、5秒キープする
- ②指を閉じて、グーの状態を3～5秒キープする



写真14 リウマチ体操の様子

体操を行う時の注意は、①できるだけ毎日行うこと、②無理な動きはせず、運動後に疲れや痛みが残らないようにすること、③自分の力で安全に行うこと、④呼吸を止めないこと、⑤動かしている筋肉を意識しながら行うことです。はじめは母と一緒にいき、慣れてきたらだんだん自分で行ってもらうようにしました(写真15)。母は寝る前などに取り組んでくれていましたが、痛みがある日や仕事で疲れた日などには体操を休んだり、体操をしない日が続いているときには私が声をかけて一緒にやるようにしました。



写真15
母一人で体操！

体操を始める前と後の様子を観察してみたところ、始める前は、雨が降るとやはり手が痛かったようで、指が曲がらない、物を持つのが億劫という様子でした。ところが、体操を始めて二週間ほど経った頃、連日雨が降った時がありましたが、以前ほどの痛みがなく、比較的楽に過ごせたようでした。普段、雨の日は包丁を使うことがあまりできませんでしたが、使えた日もあったので、私

は、体操の効果が少しは現れているのかなと思いました。

しかし、母からは「湿度や天気によって体調が左右されるので、体操が効いているかどうかはまだわからない。仕事が多かった日には手が思うように動かせないこともあるので、体操を休んでしまった。でも、私のために一緒に体操してくれて楽しかったし、簡単な動作なので覚えやすい。これからも続けていきたい。」と話してくれました。

7 まとめと今後の課題

母の病気について、普段から右手が痛そうにしている姿を見て、どうしたらいいのかわからず、何か方法はないかと思っていましたが、今回、病気について深く理解し、実践することができました。病気と闘っている母へ、服飾の授業で学んできた内容、経験を十分に発揮し、好みのデザインの洋服を作ることができました。ブラウスを製作した時は、祖母にアドバイスをもらいましたが、スカートに挑戦したときは今までの反省を活かして、1人で製作することができました。ブラウスの時よりも手際良く、理解しながら製図したり縫製することができ、技術も成長していると感じました。これまで頑張ってきた経験があり、尚且つ母に対して「助けてあげたい」と強く思ったからこそ出来上がった作品だと思いました。そして何よりも、母が私の研究にとっても楽しんで協力してくれて、喜んでくれたことが嬉しかったです。そんな私たちを見て、父や祖母までもが喜んでくれました。今回は春夏用の服を作ったので、今後は秋冬物にも挑戦したいです。

私は卒業後、服飾の専門学校へ進学します。今回の研究を通じて、洋服のユニバーサルデザインについても知ることができ、とても興味が湧きました。これを活かして、進学先でも、健康な人だけがおしゃれを楽しむのではなく、母のように不自由を感じている人でもおしゃれを楽しめるような洋服のデザインやパターンを考えられるように

頑張っていきたいです。

<参考文献>

- ・ウルトラ図解関節リウマチ～病気を進行させない早期対応と治療の最新知識～(監修;宮坂信之、法研)
- ・家庭総合 (実教出版)
- ・ファッション造形基礎 (実教出版)
- ・誌上・パターン塾 Vol.2 スカート編 (監修;まるやまはるみ、文化出版局)
- ・ <https://www.modeaoki.com/universalfashion> ファッション外来 by モードアオキ服飾研究所
- ・ <http://blog.la-suila.jp/?eid=331> ベビー服のあきについて (ラ・スーラ ブログ)