

—患者様へのせき損広報誌—

はなみずき



※今月寄稿していただいた城後玲子さんの東京モーターショーでの写真です。

♣トピックス♣

- ▶患者さんからの投稿
「障害者になって」
- ▶外来
～外来診察時のコロナ感染予防対策について～
- ▶理学療法部門紹介
～歩行器について～
- ▶医用工学研究室だより
～オーバーベッドテーブルでパソコンを使う～



障害者になって...

城後 玲子

《病気との出会い》

2018年9月、朝食の準備をしていた時、腰が抜けるような感覚になり、横になると足の痺れを感じ、動かなくなりました。異変を感じてあっという間の出来事で、原因がわからないまま救急車で病院へ。様々な検査を受け、2週間後に脊髄梗塞という病名が確定しましたが、初めて聞く病名でした。ご存じの方もおられるかと思いますが、この病気の治療としては手術をするという選択はなく、リハビリだけが残された方法でした。どこまで回復するかは不明で、車椅子生活になるといわれショックを受けました。

私は今迄ピンチなことが起こった時、まずその事を受け止め、そこから何ができるかを考えるように心掛けてきましたので、リハビリを頑張るしかないと考え方を切り替えました。周りの方の勧めでせき損センターへ転院することにしました。沢山の方が多種多様なリハビリに取り組んでおられる姿に刺激を受け、日々のリハビリの励みとなりました。また退院前に外来患者の方から退院後の生活の仕方等のアドバイスをいただき、2019年5月末に退院しました。

《退院後...》



自宅は、以前主人の母と同居していたので、高齢者対応のバリアフリーになっていましたが、車椅子を使用する者にとっては不十分と感じました。

退院したら、車に手動装置をつけて再び運転できるようにして、いろんな所に出かけたり、興味のあることにチャレンジしてはと皆さんからアドバイスをいただきました。

退院して5ヶ月後に主人が行きたがっていた「東京モーターショー」へ出かけることにしました。車椅子での飛行機への搭乗は初めてだったので不安でしたが、添乗員の方のサポートもあり無事東京に到着。羽田空港からは、私電、地下鉄と乗り継ぎホテルに着くことができましたが、車中に車椅子やベビーカー優先スペースが多くあり、東京オリ・パラを見据えてのことかと思いました。東京モーターショーの会場に近いユニバーサル対応のホテルを選びましたが、バス・トイレも広くて快適に使うことができました。

会場へ入場の際、障害者と同行者1名は無料で、最後尾が探せないほどの長蛇の列でしたが、優先入場することができて主人も喜んでいました。

《自宅(戸建)のリフォーム》



退院前に、玄関スロープ設置、上がり框の段差解消ベンチ、トイレの改修、2階の寝室を1階に移動。退院後、しばらく1階だけで生活していましたが、生活してみないと分からないことが多々出てきました。その中でも、2階の部屋に私物が多く残っていたため不便さを感じていたため、階段昇降機を設置しました。2階に上がれることで部屋が無駄にならず、生活の場が広がりました。また車椅子で使い辛いキッチンも、自分と家族が使い易い仕様に変更しました。



《リハビリを兼ねての旅行にチャレンジ》

去年は考えもしなかったコロナで春頃から感染者も増え、外来のリハビリがなくなり出かけることも控えていました。先が見えず長期化する中、以前から計画していた信州に思い切って旅行に出かけることにしました。車でフェリーを利用して神戸まで行き、下船後は一気に長野県へ。翌日、山梨県まで足を伸ばし、こちらでは見られない景色を堪能し、富士山まで見ることができました。往復のフェリーにはユニバーサルルームと、部屋の前には多目的トイレが設けられていたので、とても便利でした。

《最近の日常》

コロナ禍、運動不足になりがちなので、家の中ではテレビ体操での体幹トレーニング、ペダル漕ぎやお立ち台を使いながらのリハビリ、また外においては公園に行ったりしての自主トレを行っています。

昨年秋から、飯塚で車椅子テニス教室があったので参加することにしました。昔はテニスが好きで、趣味で楽しんでいましたが、ラケットを持ったまま車椅子をこぐことが大変難しく、思うようにボールを打つことができませんでした。それでも初心者コースでボールを追いかけていると、帰る頃には程よい疲れとスッキリした気分になることができました。筑豊緑地には沢山のテニスコートがあり、コートを借りるとテニス用の車椅子を無料で借りることができるので、時々利用させてもらっています。



まだまだコロナ禍で不安な毎日ですが、予防対策をしながら、今できることをやっていくしかないと思っています。この原稿のお話をいただいた時、私の苦手なことなので悩みましたが、せき損センターで沢山のことを教えて頂いたので、私の経験を書くことで少しでも参考になることがあればと思い、お引き受け致しました。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

外来診察時の新型コロナウイルス感染症予防対策について

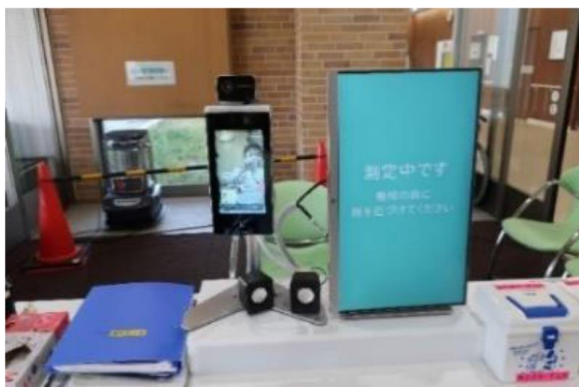


外来師長 板井 千栄子

新型コロナウイルス感染が広がり、これまでの日常生活が大きく変化しています。この感染症は収束の気配が見えず、私たちの周囲にも様々な事が増えています。昨年からの当院の外来に来られる皆様にも、感染症対策の励行をお願いしているところです。そこで、今回は「外来診察時における新型コロナウイルス感染予防対策」について、ご紹介し、併せて皆様のご協力をお願いしたいと考えております。

【正面玄関入り口】

体温測定器



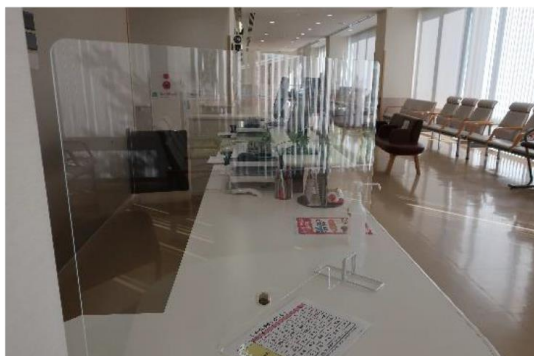
手指消毒用アルコール



☆病院の出入り口は正面玄関の1か所に制限して、来院される方全員に検温を行い発熱や症状がないかを確認しています。また、手指の消毒を行って頂き感染防止に協力をお願いしています。

【外来受付】

パーティションの活用



☆受付では患者さんとの対面の場面で、パーティションで仕切りを作っています。
受付担当の看護師は、マスクとアイガードを装着しています。

【診察室他】

空気清浄器の設置



換気の実施



待合の椅子は「密」を避ける。



☆診察室は、換気のために開放しプライバシー確保のためにパーティションを活用しています。また、すべての診察室に空気清浄機を設置しました。

☆待合用の椅子は、ソーシャルディスタンスを保つために、間隔を空けて使用していただいています。

☆車いす・歩行器は使用毎に消毒用アルコールを使用して清拭を行っています。

私たち外来の看護師をはじめ職員が常に心掛けていることは、飛沫の暴露防止のためにマスクを正しく装着することと、接触による感染防止のための頻回な手指の洗浄と消毒の実施です。新型コロナウイルスの感染経路は、飛沫などの付着による接触感染と言われています。例えば感染者の飛沫が付着した物を手で触りウイルスが付着した手から、口や鼻、目などを介して感染します。最善の感染予防は常に手を清潔な状態にしておくことです。一般的に言われている感染防止対策を怠らずに確実に実施・継続することが大切だと考えます。その他の感染対策も忘れずに続けましょう。また、感染のリスクや重症化を防ぐワクチンの接種の普及も必要です。



例えば感染者の飛沫が付着した物を手で触りウイルスが付着した手から、口や鼻、目などを介して感染します。最善の感染予防は常に手を清潔な状態にしておくことです。一般的に言われている感染防止対策を怠らずに確実に実施・継続することが大切だと考えます。その他の感染対策も忘れずに続けましょう。また、感染のリスクや重症化を防ぐワクチンの接種の普及も必要です。

当院の外来では、感染防止対策として外来患者さんのリハビリを休止したまま間もなく1年が経過します。皆さまには大変ご苦勞をお掛けしております。外来スタッフはマスク越しでも常に笑顔で皆様と対応するよう努めていきます。

ワクチン接種が進み、万全の感染予防対策を厳守して一日も早く皆様の笑顔と会話が弾んでいた以前の外来の風景に戻れることを、外来スタッフ全員で祈念しております。

歩行器について



中央リハビリテーション部 理学療法士 本多 佑也

歩行器は両手や肘などで体重を支え、歩行の安定性・安全性を補助する機器です。総合せき損センターでは歩行練習や日常生活で使用する様々な歩行器を導入しています。今回、当センターで主に使用している歩行器をご紹介します。

肘支持型歩行器

肘で体重を支えて使用する一般的な歩行器です。後輪が固定式のもの（左図）と4輪が自由に動くもの（右図）の2種類があります。車輪が小さく段差や悪路では使用できないため主に病院内や施設内で使用します。



後輪固定型

利点

後輪が固定されているため
左右の安定性が高い

欠点

小回りが利きにくい



4輪自在型

利点

車輪が自由に動くため小回りが
利きやすい

欠点

左右のバランスが悪い

腰掛け付き歩行器

座面付きの歩行器で歩行中に膝折れが起こっても座り込む事ができ、床への転倒を予防します。主に歩行練習用となっており、肘支持型歩行器への移行前や長距離、長時間の歩行練習に不安のある方が使用します。



腰掛け付き歩行器



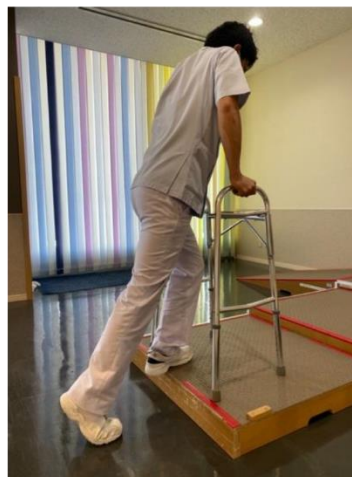
休憩姿勢

固定式歩行器(ピックアップ歩行器)

両手で歩行器を持ち上げて前方に運んで使用します。主に屋内で使用しますが持ち上げて歩くため平地だけではなく小さな段差や敷居なども越えることができます。しかし持ち上げるための腕・指の筋力や持ち上げたときの立位バランスなどが必要となります。



固定式歩行器(ピックアップ歩行器)



段差上りの様子

4輪歩行車(シルバーカー)

両手でハンドルを持って使用します。車輪が大きく路面の凹凸や小さな段差を越えることができるため、屋外でも使うことができます。また疲れた時に座るための座面や買い物かごなど、使用用途に合わせて色々な機能がついたものがあります。



4輪歩行車(座面付き)



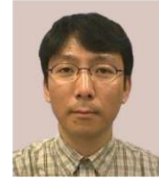
4輪歩行車(かご付き)



休憩姿勢

当センターでは患者さんの身体の状態や退院後の生活様式など色々なことを考慮し、病院内や自宅などで安全に歩行できるよう情報提供を行っています。

オーバーベッドテーブルで パソコンを使う



医用工学研究室 小林博光

オーバーベッドテーブル

ベッド上で過ごす時間が長い頸髄損傷の方は、オーバーベッドテーブルにノートパソコンを置いて使用していることも多いと思います。手指で操作できる方は一般的なデスクと同じようにテーブルの上にパソコンを配置すれば良いのですが、マウススティックや顎用ジョイスティックでパソコンを操作する方は、配置レイアウトを考える必要があります。



オーバーベッドテーブル KF-832LA
パラマウントベッド社

ただし、オーバーベッドテーブルは一般的なテーブルやデスクよりも耐荷重が小さいです。そのためむやみにものを乗せるのは禁物です。製品によって10kgから30kgと幅がありますが、上の写真のように脚が2本あるタイプは比較的耐荷重性能が高いです。

ノートパソコンのタイプ

ノートパソコンは大きさや形状が様々あります。キーボードを使うことが少ない方は、タブレット型にも形状変形できる2in1タイプが良いと思います。タッチパネルを搭載していますので、画面上にキーボードを表示させて（スクリーンキーボード）マウススティックやジョイスティックでタイピングすることができます。使わないときは非表示にすれば邪魔にな

りません。キーボードを使う機会が少ないといっても、家族や支援者が使う場合もよくあるので、使いたいときにすぐに使えることは重要です。各種アプリやサービスの設定時にはキーボードで入力してもらおう方が手っ取り早いです。

スクリーンキーボードを表示させても、WordやExcelなどのソフトをストレス無く使えることと、TVやネット配信の映画視聴にも耐えるために15インチ程度のディスプレイを有する2in1スタイルのノートパソコンを下記に挙げてみます。



Lenovo社 Yoga C740



hp社 HP ENVY x360 15



DELL社 New Inspiron 14 5000 2-in-1(5406)



Microsoft社 Surface Book3 15インチ

このように 2in1 タイプのパソコンは、簡単に形状を変えることができるため、ベッド上での利用と車いす着座時での利用と使用環境の変化に対応しやすいです。とくに山折り形状にしたままテーブル上に立てて配置すると、マウススティックでの操作に都合良い角度と位置が実現できます。また、画面を真下に向けることもできますので、ベッド上で仰臥位姿勢でも身体に負担無く視聴することができます。



PC を山折りモードで立てて使用
雑誌で高さ調整

モニターアーム

そうはいつても、オーバーベッドテーブルは他にも置いておきたいものがたくさんあります。食品や飲み物や医療品もあると思います。パソコンを利用する都度、それらを移動するのは負担も大きく落下による破損のリスクもあります。



サンワサプライ社 モニターアーム
GR-LANPC2N

それらを回避するには、モニターアームを利用すると良いでしょう。モニターアームは本来、パソコンのモニターのみを取り付け、自由な位置や角度に設定して使う道具ですが、ノートパソコンを固定するためのものもあります。これを利用すると使いたいときだけ使用者の前に持ってきて操作することができます。もちろん家族や介助者が使うときも便利です。

他社にもいろいろなモニターアームがありますが、注意したい点があります。多くのモニターアームはテーブルやデスクとクランプで固定します。このクランプがテーブル下面から出っ張りが大きかったり角が立っていたりすると、身体や寝具に傷をつける恐れがありますので、なるべくシンプルな形状のものを選ぶことをおすすめします。



出っ張りがほとんど無いクランプ形状
サンワサプライ社 CR-LA1304W

モニターアームを導入し、パソコンはベッド上でしか使わないのであれば、無理に 2in1 のノートパソコンを選ぶ必要はありません。モニターだけをモニターアームに固定すれば同じことができます。より大きなモニターを求める人にも良いでしょう。

ただし、パソコン本体の重量と取り付けられるモニターのサイズと重量にはご注意ください。あまりに大きく重たいとオーバーベッドテーブルの耐荷重を超えたり、モニターアームの許容に充たなかったりすることがありますのでご注意ください。

ひとつまみの心理学



コロナ禍のストレスについて

世界中でストレスを発散できない人々が問題行動をしている話を耳にするようになってきました。通常の生活をしていれば、必ずストレスは溜まっていきます。溢れてくれば色々と支障がでてきます。溢れる前に通常発散させますよね。しかしコロナ禍においては、通常通りの発散法ができません。お酒が好きな人は、飲み歩く事もできなくなり、多人数の宴会もなし、カラオケボックスも危ないと言われ、コミュニケーション好きにとってはストレスが溜まっていくことでしょう。

ここでストレスの誤解を解いておきますと、全面的に悪者にされがちなストレスさんですが、まったくゼロと言うのも人体には影響があるようです。「全くコミュニケーションを絶ってしまうと人はおかしくなっていく」というのを皆さん知っているかと思います。ストレスは心の栄養の一部ともいえるので、適度な量のストレスを浴びて溜め過ぎないように放出しながら人は、精神的にも成長していくのだと思います。「あふれさせない」が重要で、ストレスも少しは必要なようです。

ストレスの発散法は一言でいうと「喜怒哀楽を使う」です。職場や公共のコミュニティーなどで使いすぎると問題行動と思われるかもしれませんので、休日の趣味の中で使うことをお勧めします。たとえば、悲しい映画を観て泣くとか、ワイドショーをみて「なんて奴だ！」などと怒るとか、楽しいYouTubeで大笑いするなどです。喜怒哀楽とは喜び、怒り、悲しみ、楽しみという感情を現した四文字熟語です。この中に恐怖という感情は入っていません。恐怖は、ストレスと関わりが深いので出来るだけ避けて通らしましょう。

私はと申しますと、釣り場でキャンプみたいなことをするのが趣味でして、最近は「何を釣ろうか」というよりも、「何の料理を作ろうか」に偏^{かたよ}っております。メスティンで味ご飯を焚いたり、ホットサンドメーカーで餃子を焼いたりしています。近年コロナ禍においてはアウトドア料理を家の中でやっております。「なんてばからしいことをやっているんだ」とお思いでしょうが、一度やってみると、「快適だあ！なんて寒空で風と闘いながらやっていたんだらう」とか思いながら楽しくやっています。しかしコロナが明ければ、また釣り場で不自由な料理をしたくなるに違いありません。やはり、多少のストレスは必要なのでしょうね。



メスティン



ホットサンドメーカー

心理支援士 高取 聖

患者様へのせき損広報誌『はなみずき』では、患者様からの記事を募集しています。記事の投稿はお気軽に当センター職員までお声かけください。

ご意見・ご要望等ございましたら、ふれあいポストまでお寄せください。