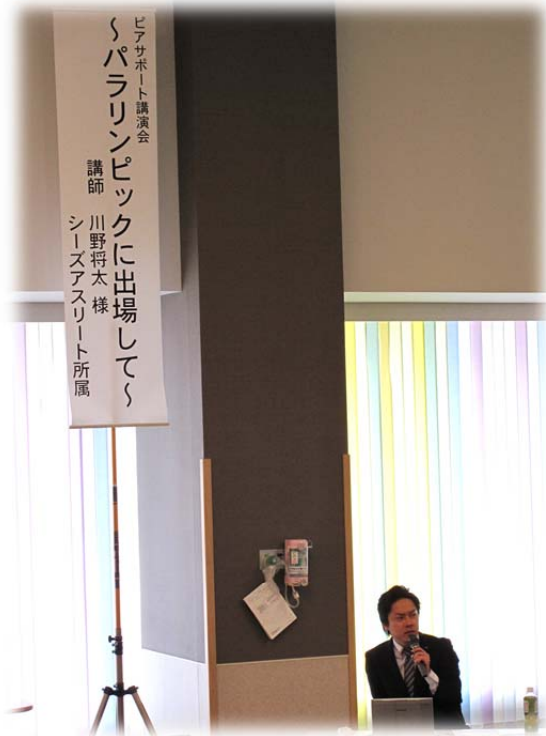


—患者様へのせき損広報誌—

♧トピックス♧

はなみずき

- ▶患者さんからの投稿
- ▶体操紹介 その2～首を整える体操～
- ▶看護専門外来開設のお知らせ
～排泄ケア外来～
- ▶車いすで乗れる自動車はどれが良い？
- ▶ピアサポート講演会
～パラリンピックに出場して～



ピアサポート講演会 ～パラリンピックに出場して～
記事は最終ページに掲載しています。

当院に入院し、社会復帰された方から
記事を頂きましたので、ご紹介いたします。

患者さんからの投稿☺

岩崎 さおり 40代 1989年受傷
高位胸髄完全損傷

私が脊髄を損傷し車いす生活となったのは、高校3年生の時でした。交通事故の記憶は全くなく、気づいた時はベッドの上でした。その時はまだ自分の置かれている状況が分からなかったのですが、家族や友達の泣く姿をみて、私は泣いてはいけな
いと感じていました。入院生活は、他の患者さんや先生、看護師さんと仲良くなり楽しく過ごせ、入院生活が嫌だったことはあまりなかったと思います。ただ飼っていた犬に会えないのが寂しく、一度だけ病院の外に連れてきてもらったことがあります。高校だけは卒業したかったので、退院後は、一年留年し高校に復学しました。最初は一年年下の子と一緒にいるのが不安でしたが、いつのまにか皆と仲良くなれていました。高校は校舎が古く、車いすでは自力で移動することが難しいため、クラスメートが階段を運んでくれたり、急な坂を押してくれたりしました。皆にはいろいろな迷惑をかけたと思いますが、そのクラスメートの中に親友と呼べる友達ができ、卒業してからもよく皆でいろいろな場所に遊びに行っています。



外出先で困ったことは、今と違い昔は車いす専用のトイレがなく、遊びに行く前には、必ずトイレがあるか確認しないといけなかったり、段差があるお店などでは、友達や店員さんをお願いして運んでもらわないといけなかったことです。今は車いす専用の駐車場や、スロープ、多目的トイレがいろいろな場所にでき、外出するのが楽になった方だと思います。ただ、旅行など外泊するときは、古いホテルや旅館ではバリアフリーの対応ができていないところが多く、宿泊できるか前もって確認をしないといけないのが少し面倒です。

高校卒業後は、町役場に就職し、今も勤務しています。役場では嫌な思いをすることも多々あるけど、健常者の方でもいろいろあると思うので、それはそれで割り切って働いています。嫌なこと以上に楽しいこともあり、皆が普通に接してくれるため、自分が車いすだと忘れてしまうことがあります。

就職してからしばらくして、健常者の彼氏ができました。最初はトイレの調節ができないことを伝えると嫌われるのではないかと思い、なかなか話すことができなかったけど、話し

てみると、できないことはしかたないと受け止めてくれて、気が楽になりました。その彼氏と今は結婚しましたが、つきあって結婚するまで7年かかり、つきあっている間は、こんな私とは結婚できないのかもしれないと悩んだこともありました。

結婚後、2人の子どもができました。出産は、主治医が脊損の妊婦は初めてだったので、せき損センターに今までの私のデータを借りたり、麻酔科やNICU、泌尿器科の医師たちとカンファレンスをしたり大変だったと思います。

子育ては、母や家族の手助けもあってなんとかやっています。子どもたちも大きくなり、今は私の手伝いをしてくれるようになりましたが、子供が小さいころは、普通のお母さんみたいに子供にいろいろなことをしてやれないことで、自分が車いすであることのつらさや、情けなさや、普通に歩ければと、これほど思ったことはありませんでした。

私は、どちらかという家でじっとしているより、外にでるほうが楽しいアウトドア派なので、夫と、結婚する前から魚釣りにいったり、子どもたちと遊園地や海、ライブなどいろんなところに行ったりしています。一番の思い出は新婚旅行で、大好きなイルカと泳いだことです。日本では、まだ脊髄損傷者がイルカと泳ぐことは無理だったので、海外でイルカと泳げる場所を探しました。新婚旅行中は、いろんなハプニングがありましたが、今では良い思い出です。

先日も家族でディズニーリゾートに行ってきました。私がこんなに行動的なのは、私が行きたい、やりたいと思ったことを、周りの皆が認めてくれ、協力してくれて、私の好きなようにさせてくれるからだと思います。

外出すると、嫌なこともあるけど、皆の優しさに出会えることがたくさんあります。

正直に言うと、車いす生活になって、結婚できると思わなかったし、ましてや、子どもができるとも思いませんでした。もし、高校に復学していなかったら、家族が私の好きなことを危ないからとさせてくれなかったら、今の私は存在しなかったと思います。

家族や、周りの方に支えられ、今の私があるのだと思い、感謝しています。



体操紹介 その2 ～首を整える体操～

前回に引き続き、リハビリで使用しているパンフレットを簡略にして説明をしたいと思います。今回は『首の骨を整える体操』です。首の周りのバランスが崩れてしまうと身体に悪い影響がでてしまいます。最後に首の姿勢のチェック方法も掲載していますので行ってみたい下さい。

首の体操の三本柱

正しい姿勢

柔軟性の確保

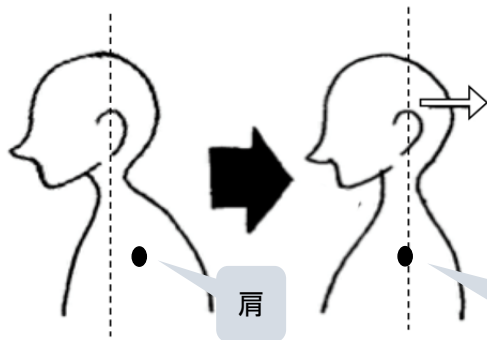
首の筋肉の強化

☆体操を行うにあたっての注意点☆

- ・ 継続することが大切です。
 - ・ 痛みのない範囲で、無理せず運動を行きましょう。
 - ・ 1つの運動を10回程度、1日に2セット(慣れてきたら回数を増やしましょう)。
 - ・ 反動をつけず、力を入れる時は息を吐きながら行いましょう。
- ※体操により首や手足の痛み・しびれが強くなる場合には、医師またはリハビリのスタッフに相談して下さい。

1. 姿勢を正しくする体操

正面を向いたまま頭を後ろに引きます。



顔全体を後ろに移動するイメージです。

耳と肩が一直線上になるように。

2. 首の柔軟体操

※右側を伸ばす運動を載せています。反対側も同様に行います。

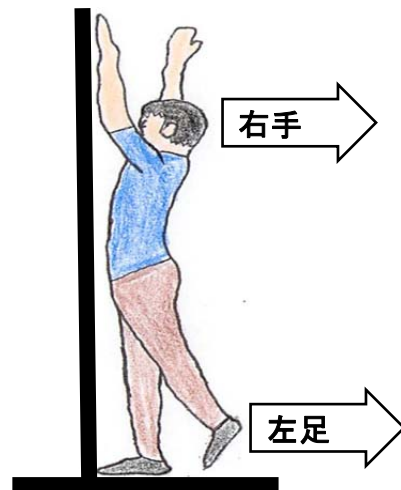


右首の前を伸ばすために、**左斜め上を向く** (左に倒す・左を向く・後ろに倒す)。



右の肩を伸ばすために、**左手で首を左に倒すように引っ張る**。右肩は下げる。

3. 首の筋肉を強くする体操



後頭部で手を組み、頭と手で押し合います。どちらも負けずに動かないようにします。

バンザイで壁際に立ち、右手と左手を壁から離していきます。左右交互に行います。

現代社会において・・・

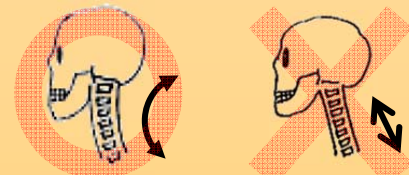
最近パソコンやスマートフォンなどを使用する頻度や時間が増えています。その時の姿勢は必ずしも良いとは限りません。

本来、人の首の骨は前にカーブしています。

しかし悪い姿勢が続くと首の背骨が真っ直ぐに

なってしまう『**ストレートネック**』という状態になることがあります。この状態が続くと首の痛みや手のしびれなどが現れ、重大な病気になる恐れもあります。

壁があれば簡単にチェックができますので、確認してみましょう！



【ストレートネックの自己チェック！】

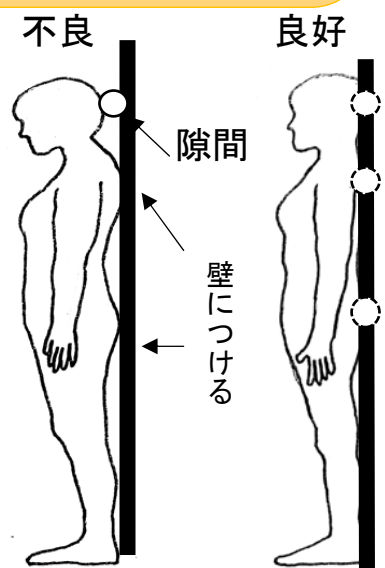
壁を背にして肩甲骨とお尻を壁にくっつけます。



後頭部が壁につかない、あるいはつけた状態を保つのが困難



ストレートネックの可能性ががあります。



看護専門外来（排泄ケア外来）開設

皮膚・排泄ケア認定看護師 中村 美保子

総合せき損センターでは、平成 29 年 1 月から看護師による看護専門外来を開設しました。

看護専門外来とは、外来通院されている患者さんとそのご家族が安心して家庭生活が送れるように、専門的な知識・技術を持った看護師が他職種と連携しながら療養上の相談、指導、ケアを行う外来です。



《排泄ケア外来》

排泄ケア外来とは

神経因性膀胱・直腸障害（排尿や排便は脊椎を通る神経の影響を受けているため脊髄が損傷されるとその機能に支障を来します。）の排泄の管理方法や日常生活やトラブルの対処についてサポートします。

当院での入院や手術をされていない方でも排泄ケア外来を受診することができますが、当院医師の診察が必要となります。

相談	内容例
排尿に関すること	自己導尿に関する相談 ◇ 膀胱瘻などのカテーテルに関する相談 ◇ おむつの選択や装着方法 ◇ 尿失禁によるスキントラブル ◇ 生活指導・膀胱訓練などの行動療法 など
排便に関すること	排便方法 ◇ 下剤のコントロール ◇ おむつの選択や装着方法 ◇ 便失禁によるスキントラブル ◇ 食事指導、生活指導 など

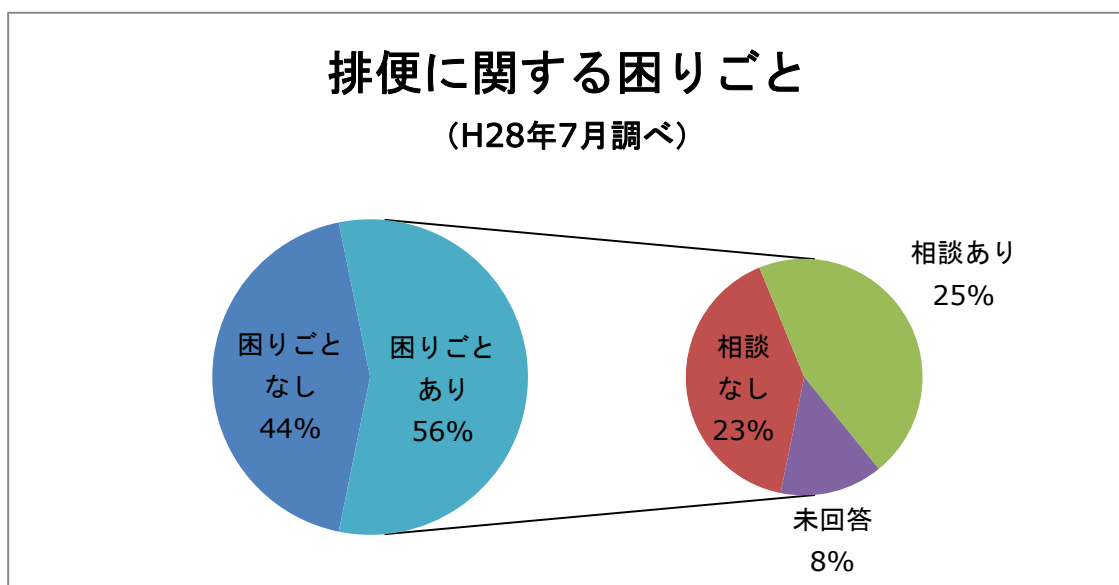
〔ご利用方法〕

- 排泄ケア外来を希望される方は、現在受診されている主治医へ「排泄ケア外来」希望をお伝えください。
- 当院に通院されていない初診の方は、お電話でご相談ください。
- 再診の予約は、平日 14:00～16:00 に電話でもお受けしております。
- 1 回の相談時間は 30～60 分（初回は 60 分程度）かかります。

担当	中村 美保子 (皮膚・排泄ケア認定看護師)
外来日時 (予約制)	月・木・金曜日 11:00~12:00 火曜日 13:00~15:00 水曜日 13:00~14:00
料金	診療報酬に準ずる
場所	医療相談室(1階 総合受付 横)
連絡先	TEL 0948-24-7500(代表) 初診相談: 担当の中村 「排泄ケア外来相談」 再診予約: 「受診予約」とお伝えください。



在宅脊髄損傷者に排便に関する実態調査を実施したところ、排便に関して困っている方が半数以上いらっしゃいました。また、困りごとがあっても相談しない理由として「諦め」や「相談先がわからない」という方が90%以上という結果から排泄ケア外来の必要性が高いと感じられます。



≪ 褥瘡 (床ずれ) ケア外来 ≫

現在、外来看護師と皮膚・排泄ケア認定看護師で褥瘡のケアに関する看護外来も実施しており、当院に通院されている患者さんの相談をお受けしております。初回は、主治医からの依頼が必要となりますので、主治医を受診する際にご相談ください。日時は不定期ですので、受診の時に次回の受診の日時を決定し予約します。



車いすで乗れる自動車はどれが良い？

医用工学研究室 小林博光

車いすと自動車

車いすは安全で楽に移動することが出来ます。センター内はほとんど平坦なのですが、ひとたび屋外に出ると、傾斜や段差やデコボコがあり、まっすぐ進むだけでも大変なことがあると思います。

そこで、屋外ではちょっとした距離でも自動車で移動することが多くなると思います。今所有している自動車を活用したり、新規に購入したり、あるいは必要なときだけレンタルしたりすることになるでしょう。

今号では、車いすに乗っている方を車内に乗せ降ろして、介助者が運転する自動車について特徴や選び方をお伝えしたいと思います。

車いすに乗ったまま車内へ

まず紹介するのは車いすに座った状態でそのまま車内に乗ったり降りたり出来るタイプの自動車です。

乗せ降ろしにかかる時間や労力が少ないので、介護負担軽減の側面では都合が良いです。特に、車いすとそれに乗った人をそのまま持ち上げて車内に乗せ降ろしできる「車いすリフト装備車」は、介護施設でよく利用されているのを見かけると思います。

一方で、家庭用としては、「車いすスロープ装備車」が多く利用されているようです。スロープで車いすを後ろから押し上げたり引き下げたりする際に、介助力は必要ですが、車いす牽引補助ベルトが付属している車種も多いので、さほど負担は大きくないです。

スロープの方が取り付けられる自動車の種類が豊富で、軽自動車から3列シートミニバンなど、家族向けの車種に多いです。

これら、『車いすに乗ったまま車内に乗降できる』タイプの自動車に共通することは

- ・乗せ降ろしにかかる時間と労力が少ない。



車いすリフト装備車



車いすスロープ装備車

- ・車いすに座っている人の乗り心地は良くない。
 - ・衝突事故では車いすに座っている人のダメージが大きい。
- ということです。

乗せ降ろしが頻繁にある場面ではこちらのタイプがふさわしいと思います。一般的には、リフト装備車よりもスロープ装備車の方が開口部の高さがあるので、大きな車いすや背の高い方が利用するには、スロープ装備車がよいと思います。

しかし、実際に人が座っている車いすと、車いす単体とでは寸法が異なります。特にリクライニングできる車いすは、姿勢によって高さや全長が変わります。実際に使う車いすと使用者本人とで試乗することをお勧めします。



リフトアップシート装備車

車いすからシートに乗り移る

次に、車いすから自動車のシートに乗せ移し易くする機能がついた自動車を紹介します。新聞折り込み広告や展示会でよく見かけるのは、助手席や後部座席が回転し、車外で上下する「リフトアップシート装備車」です。基本となる自動車に大がかりな取り付け工程がない分、価格が安いです。回転するだけで上下しないタイプはさらに安価ですが、乗り込むための空間がとても狭いので、実際に乗せ降ろしを試してみてください。

いずれにしても車いすからリフトアップシートへ乗り移る（または、乗せ移す）必要があります。その際、身体を抱え上げる動作を最小限にして介助力を低減させる道具が「スライディングボード」です。これは、車いすとベッド、ポータブルトイレ等に乗せ移す際にも有効な道具です。スライディングボードを有効活用するためには、車いすのアームサポート（肘掛け）とフットサポート（足置き台）の位置と形と機能が重要になります。最も低価格のいわゆる「ふつうの車いす」では、スライディングボードをうまく使えない可能性が高いです。



スライディングボードと車いす形状

スライディングボードでも、水平方向には介助者の力を要します。リフトアップシートと車いすが適切な設定で、乗せ移し方法のコツを掴むと、スムーズに介助することが出来ます。

一方で、自動車に取り付ける介護リフト（人だけつり上げるリフト）も、市販されています。入院棟でも活用されている、ベッドから車いすへ乗せ移す介護リフトが自動車についていると考えてください。これを利用するとさらに介助負担が軽くなると思います。

通常の介護リフト用のスリングシート（身体の下に敷き込むシート）は、その都度、付け外しが必要ですが、この製品に付属するシートは車いすでも車内でも敷いたまま利用できる形状と素材で構成されています。

これら、『車いすに乗ったまま車内に乗降できる』タイプの自動車に共通することは

- ・乗せ降ろしに時間がかかる。
- ・乗せ降ろしテクニックを習得する必要がある。
- ・揺れが少なく安全性も高い。
- ・褥瘡対策と車いす積載を別途配慮する必要がある。

ということです。



比較的長距離を移動するときにはこちらのタイプの方がふさわしいかと思います。実際に車いすから車のシートに乗せ移す動作をやってみて、使用頻度と労力のバランスを意識しながら車種選択することをお勧めします。車種により、シートの高さや形や角度はさまざまです。



移乗介助リフト装備車

かならず試乗しよう

車いす使用者本人も含め、可能な限り実際に試乗してみることをお勧めします。カタログにも利用できる車いすの寸法や車内寸法などが記述されていますが、試してみないとわからないことも多いです。

実際に人を乗せたり降ろしたり、車いすを固定したり積載したり、しばらく長い距離を運転したりわざと段差を乗り越えてみたりしてみてください。自宅の駐車場で使えるでしょうか。そこからよく利用する場所までの道のりはどのような路面でしょうか。出来れば、一泊二日で借りて実際の生活場面を想定して利用すると実感をもって試乗できると思います。近年は大手レンタカー業者で福祉車両も扱っているようです。

車いすスロープを装備した軽自動車を購入した方に、「市街地を走行すると、20分程度で車いす利用者が揺れや振動で耐えられなくなった。」と聞いたことがあります。もちろん、もっと長時間乗り続けられる人もいますが、人によって、車によって、利用環境によって違いが大きいことを知っておいてください。

使用頻度がそれほど高くないなら、使うときだけレンタカーで済ませることも検討すると良いでしょう。高速道路に乗って長距離移動する旅行の時だけ、リフトアップシート装備車を借りるなど、用途に応じた対応をとってはいかがでしょうか。

購入する場合は、福祉車両を新車で購入するほかに、現在所有している自動車や一般の中古車にリフトやスロープ、回転シートなどを後付けする方法もあります。運用費も含め、どれくらいコストメリットに差があるかは見積もりしないとわかりませんが、新車購入のみが選択肢ではないということです。

また、駐車スペースと出入口との位置関係も重要です。乗せ降ろしに十分なスペースが必要だからです。

自動車の購入はほかの福祉用具と比較すると自己負担の額が大きい買い物です。慎重に選んで楽しく安全な移動方法を確保してください。

どこに相談したらいい？

自宅に最寄りの自動車販売ディーラーへ直接お問い合わせいただいても結構ですが、医用工学研究室にて、それぞれのタイプの利点や注意点、選び方や使い方、試乗できる車の確認などお手伝いできます。

また、スライディングボードもいくつかの種類を所有していますので、使えるかどうかの確認や使い方のアドバイス、乗せ移しの練習などもできます。

医用工学研究室へ、お気軽にお問い合わせください。

ピアサポート講演会 ～パラリンピックに出場して～

当センターでは、同じ障害をもった者同士が助け合い、支え合うという意味から『ピアサポート』と称し、当センターを退院し、社会復帰した方との交流や講演会を通して入院患者様の社会復帰を支援する活動を行っています。

今回は、リオパラリンピックに車いすテニス競技のクアード部門（世界ランキング16位以内の選手しか出場できない）に出場した川野将太（世界ランキング11位）さんをお招きし、“パラリンピックに出場して”との演題で講演をしていただきました。川野将太さんは、17歳の時に交通事故で頸椎を損傷し、当センターに10カ月間入院し、社会復帰された方です。

受傷時は障害を受け入れることができず、今後の人生への不安や悩みばかりで絶望感しかなかったそうですが、入院生活中に不安や悩みを克服した同じ障害を持つ方からの話を聴くことや多くの方々の支えがあり、考えが変わっていったことや、テニスに出会ってからは、前向きに生きることができるようになったことなどを話して頂きました。

また、ロンドンパラリンピックに出場し、ダブルスでベスト4という好成績を残せたものの、テニス漬けの毎日から、その後の人生は働くことに充実感を求めようとして引退を決意し、就職したが、引退したことを後悔している自分がいたこと。そのような時に現在所属するシーズアスリートから働きながらパラリンピックを目指してみないかと声を掛けられ、「後悔して欲しくないんだ！」という言葉に強く惹かれ、リオパラリンピックを目指す決意をしたこと。そして、リオパラリンピックに出場した時のことなど様々な話を熱く語って頂きました。今は、毎日が挑戦で、後悔しないためには何をすれば良いのかを常に考え、次の東京パラリンピックに向けて練習に励んでいるそうです。

講演会の最後には、入院患者さんに楽しいもの、打ち込めるものを何か1つでいいので見つけて欲しいと話されました。

入院患者さんやその家族を中心に109名が熱心に聞き入っていました。講演会終了後は、多くの質問や入院患者さんから車いすテニスを体験して

みたいとの声が聞かれました。

次回は、当センターホスピタルプラザで、テニス体験を開催し、「ピアサポート」をきっかけに多くの入院患者さんが社会復帰できればと考えています。



リオ選手村



リオ選手村

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。