

—患者様へのせき損広報誌—

はなみずき

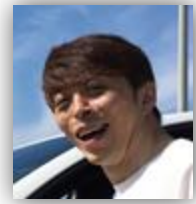


今月寄稿していただいた眞子武臣さんが活動されているツインバスケットボール『博多パトラッシュ』の写真です。

♣トピックス♣

- ▶ 患者さんからの投稿
- ▶ 復職に向けてのマニュアル
- ▶ 自己導尿について
- ▶ テレビリモコンの支援機器について

四半世紀を超えて、そしてこれから



眞子 武臣

1990年11月のある日、目が覚めると目の前には見知らぬ天井が広がっていました。「あれ？ 先輩の車で帰っていたはずなのに…」前日まではサークル、アルバイト、バイク、遊び、そして少し勉強と、いわゆるキャンパスライフを楽しんでいた僕は、この日から身体障害者として生きていく事になります。

それから約27年の月日が経ち、ここまでたくさんの方に助けていただきながらどうにかやってこられました。今回の寄稿は改めてこの27年を振り返る機会となりました。そしてこれが受傷して間もない方や、ご家族の方等のこれからの人生の歩み方の参考になれば幸いです。

あの日、同乗していた車が単独事故を起こし受傷してからしばらくは、なぜ手や足が動かさないのか、首を横に向ける事、声さえも出すことが出来ないのはどうしてか、自分がどういう状況にあるのか全く理解出来ませんでした。これから約5年、病院・リハビリ施設での生活が始まること等つゆ知らずに「入院しないとイケないのかな」「バイトはどうしよう」「大学祭の準備が～」と目先のことしか考えられませんでした。

自分の状況、つまり「もう二度と歩くことは出来ない」という事を把握出来てきたのは数ヶ月過ぎてからでした。一緒に入院していた入院仲間や先生と話をしているうちに段々と理解してきたのです。

「さて、これからどうしようか？」途方にくれました。車椅子を漕いで自由に動かせるならまだしも、この時は電動車椅子に乗ることが最善だと告知されていました。不安しかない将来にただ戸惑うだけでした。

ある日、リハビリの先生に「失ったものを数えるな。残されたものを最大限に生かせ」と言われたのを今でも覚えています。後に「障害者スポーツの父」と呼ばれるルードヴィッヒ・グットマン博士の言葉という事を知ります。この言葉を聞いて「ああとにかくどうにかして生きていくしかないな」と思いはしましたが、具体的な考えは一向に出てきませんでした。

そうしている内に、せき損センターに来てから約1年が過ぎました。入院生活は不自由な身体でも過ごしやすいものでしたが、いつまでも居られるわけありません。そこで社会復帰に向けて色々と行動を起こしていくこととなります。

その後の生活を大きく変えた4つの行動

ADL

まずは日常生活をどうにかしなければと考え、退院後は大学の復学は諦めて大分県別府市にある「別府重度障害者センター」での3年間のリハビリ生活を選びました。ここでのリ

ハビリのおかげで、朝起きてから夜寝るまで、トイレ、お風呂、これらを道具や装具を工夫して、どうにか自宅での日常生活を一人でこなせるようになりました。

このセンターは、全国各地から集まった同じような障害を持つ者同士達との寮生活のような暮らしで、ここで出会った友人達との楽しい生活は、リハビリの辛さも忘れさせてくれました。そして自然と車椅子も手漕ぎのものをどうにか使えるようにもなっていました。ここで過ごした時間は大変貴重なものだったと今でも感じています。

仕事

日常生活がどうにか出来るようになり自宅復帰したのですが、次の課題は仕事です。とても通勤出来る状態ではなかったので在宅勤務が出来ればと考えましたが、別府重度障害者センターで使い方を覚えたパソコンもほどほどにしか出来ませんでした。そこでパソコンスクールに通い、独学ではわからなかったこと等たくさんを学びました。こうしてスキルを身に付けてから、いよいよ次は仕事探しです。当時はインターネットが流行り始めた頃で、すぐに家に回線を引き、在宅勤務に関する情報を探しました。

怪しい、美味しすぎて胡散臭い、ちょっとお給料が・・・色々な情報を吟味して、ようやく今も在宅勤務している会社と出会うことが出来ました。

ツインバスケットボール

車を運転することが出来ず、仕事も在宅での勤務だったので、生活のほとんどを自宅で過ごす毎日でした。そういう生活をしばらく続けていたある日、地元に戻ってきた別府重度障害者センターで出会った同郷の友人2人と色々話しているうちに「ツインバスケットボールチームを作ろう」という事になりました。1997年9月活動開始です。

当初は友人の車に乗せてもらっての移動しか出来ませんでした。ほぼ閉じこもった生活から抜け出す第一歩になりました。この活動は一言では言い表せないくらい、自分に色々な事を与えてくれたと思います。そして2017年、紆余曲折を経ながら現在でも活動は続いています。本誌別ページにチームを紹介していますのでぜひご覧ください。

車の運転

子供の頃から車やバイクが好きだったのですが、車椅子生活になってからは写真やテレビで眺めるだけの日々が続いていました。ところが、ツインバスケットボールをしていると力が付いてきて、「もしかして車の運転ができるのでは」と根拠のない自信が湧いてきました。そこで、車椅子の友人が運転免許の取得の際に力になってくれた某医用工学研究室に相談に行ったのですが「まだ無理だよ」と門前払いでした。2000年の春の頃です。そこで、インターネットで運転免許取得に必要な情報を探し集め、各方面へ連絡をし、色々な方のご協力を受け、約半年をかけてようやく自動車学校へ通うことが出来るようになりました。今では何処へ行くにも車は大活躍です。「自分で運転して好きな時に好きな所へ行ける」自分の世界がずっと広がった気がします。

この4つの行動を起こすのに受傷してから約10年かかりましたが、これらは生活の質を格段に変えてくれました。もちろん「あの日」以前のような身体には戻れませんが、最近では行動範囲も国外にまで広がり、新たな視点を得ながら生活することが出来ています。先に

記したように、これまでの各場面ではたくさんの方々の助けがないとやってこれなかったと痛切に感じていますが、自分で何をするのか考え、決断をして、そしてそれを実行してきたからこそ今の自分があるのだとも思っています。

これから歳を重ねていくとまた色々な問題が出てくるはずですが、せっかくの人生が障害を持っていても総じて楽しかったと思えるように、残されたものを最大限に生かして、良い選択をしながら生きていきたいと考えています。

眞子 武臣 さんの紹介

第3頸椎脱臼骨折 頸髄損傷 完全麻痺（受傷時診断）

平成2年11月7日大学2年生の時に交通事故で受傷。当日せき損センターに搬入される。21日より感覚、運動の回復がわずかに認められたが、入院中に日常生活自立はできなかつ平成4年3月8日退院

退院時、移乗動作は介助が必要。食事も自助具が必要であった。

その後、別府重度障害者センターに3年間リハビリテーション目的で入所。現在に至る。



ツインバスケットボールチーム 博多パトラッシュの紹介

ツインバスケットボールについて

車椅子ツインバスケットボールは、下肢のみではなく、上肢にも障害を持つ重度障害者でも参加できるように日本で考案されたスポーツです。これまで車椅子バスケットボールをやりたいと思っけていても、ボールが正規のゴール（高さ 3.05 メートル）にシュートしても届かないとか、その早い動きについて行けないとか言った理由で参加できなかった人がたくさんいます。そういった人たちにとってこの車椅子ツインバスケットボールはまさに画期的なスポーツです。

博多パトラッシュについて

博多パトラッシュは1997年に3人のメンバーで始まりました。今では10人のメンバーと数人のスタッフで、全国大会の優勝と障害者の社会参加の促進を目標に活動をしています。競技スポーツの団体として大会での勝利を目指している一方で、身体を動かす事で健康を維持し、練習や試合、イベント等で外出する機会も増え、他地域の同じような障害を持つ人達との交流や情報交換の場にもなっているという側面もあります。一緒にプレーするメンバー・サポートをしていただけるスタッフを随時募集しています。

ご興味のある方は

代表：眞子（まなこ）メールアドレス：takeomi@fat.coara.or.jp

までご連絡下さい。

活動日：土曜日 主な活動場所：クローバープラザ（春日市）

せき損センターでも月に一度活動しています。

過去5年の主な戦績

2013年 東日本大震災復興支援厚生労働大臣杯争奪

第26回日本車椅子ツインバスケットボール選手権大会（ベスト4）

2014年 東日本大震災復興支援厚生労働大臣杯争奪

第27回日本車椅子ツインバスケットボール選手権大会（ベスト4）

2015年 日本車椅子ツインバスケットボール選抜大会（優勝）

2016年 東日本大震災復興支援文部科学大臣杯争奪

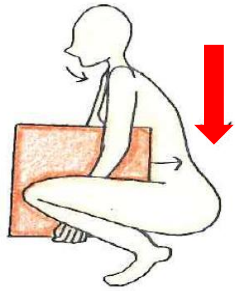
第29回日本車椅子ツインバスケットボール選手権大会（初戦敗退）

2017年 東日本大震災復興支援文部科学大臣杯争奪

第30回記念日本車椅子ツインバスケットボール選手権大会（2回戦敗退）

復職に向けてのマニュアル ～身体に負担のかかる仕事編～

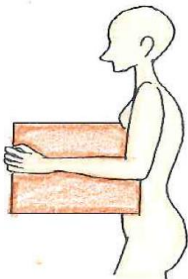
中央リハビリテーション部
理学療法士 吉弘愛



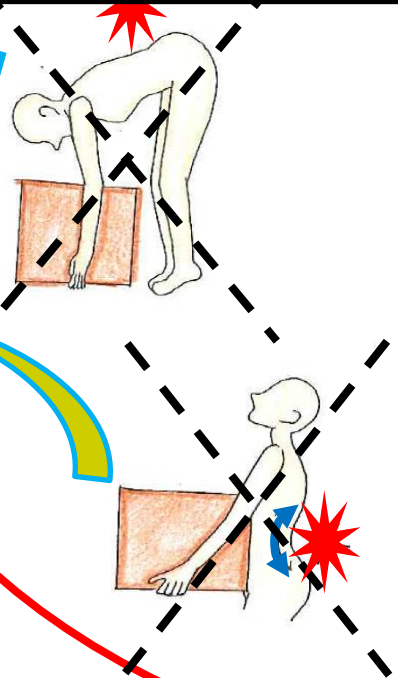
ぎっくり腰を

引き起こしやすい動作

低い姿勢になり**足の力で持ち上げ**、
腰にかかる負担を分散させる

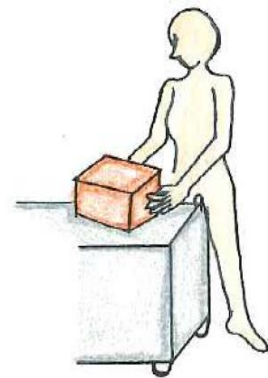
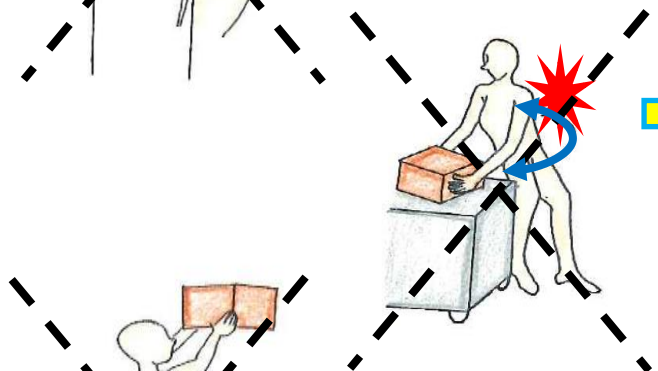
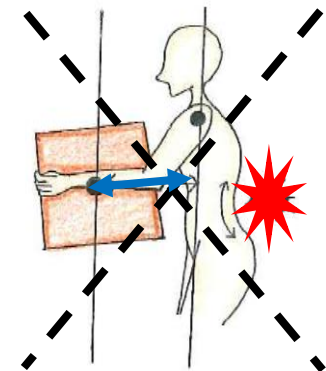
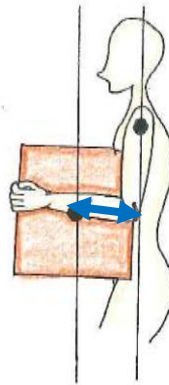


アゴを引いて首に力を入れる
お腹を凹ませ腹圧を高める



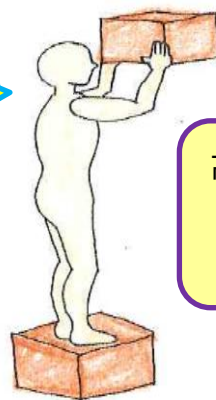
パンフレット紹介も今回で第4回目になりました。
今回は身体に負担のかかる仕事についてです。
痛みを引き起こさない動作のコツを記載していますので、
ご覧下さい。

体に密着させることで
腰への負担を軽減させる



物を運ぶ際は、腰を捻らず **足を踏みかえる**

高い所から物を取る際は、
踏み台などを使用する



腰が痛くなったら…

安静ではなく 痛みのない範囲で日常生活を継続する

☆One point アドバイス☆

コルセットを使用することで腰への負担を軽減できます

コルセットがない場合は **ベルトを強めに締めるだけ**でOK！！

自己導尿について

看護師長 花岡ゆかり



【脊髄損傷の方の排尿管理について】

脊髄を損傷すると、排尿を支配する神経も損傷されるため尿が出にくくなったり 尿がもれたりします。このような状態のことを「**神経因性膀胱**」といいます。

この場合、膀胱に尿を残したままにしておくと、細菌が繁殖することにより腎盂腎炎を起こしたり、膀胱の内圧が上昇することにより、尿が腎臓に逆流して腎臓の機能が悪くなってしまったりする危険性が高まります。

【排尿方法】

- 失禁性排尿
- 尿道留置・膀胱瘻
- 清潔間歇導尿（介助導尿・自己導尿）



色々な方法がありますが、一人一人に合った方法を医師や看護師が患者さんと相談しながら考えていきます

重要な事は自分に一番合った方法を選択する事です！！

今回は、**自己導尿（介助導尿）**について説明します。

【自己導尿・介助導尿】

カテーテル（尿道に挿入する管）を使って尿を出す方法です。自分自身で尿を出すことを自己導尿、介助される方が尿を出すことを介助導尿といいます。



脊髄損傷者の自己導尿に使用されるカテーテルは、反復して使用するタイプのシリコン製カテーテルとマンドリン式カテーテルや 1 回限りで使い捨てるのディスポーザブル・ネラトンカテーテルの 2 種類があります。また、オプションとして延長チューブ付きセルフカテーテルや一時的な留置と抜去が可能な間欠式バルンカテーテルがあります。

自分に合ったタイプを選びましょう！

【脊髄損傷者における自己導尿法の適切な回数は??】

1回尿量を貯め過ぎないような導尿回数と実施のタイミング、飲水量の設定が重要です。一般的には24時間尿量がおおよそ20~25ml/kgとなるような飲水量が適当であり、1日導尿回数は4~6回必要であると言われています。

*脊髄損傷における排尿障害の診療ガイドラインより

【自己導尿の合併症について】

1. 血尿



血尿とは、尿に血液あるいは赤血球が含まれているものです。尿がわずかに血液で染まる程度から、暗赤色を示している状態まであります。尿中に血が固まったものを認めることもあります。カテーテルを使用することによって、尿道や膀胱のわずかな損傷から生じた血尿は、多くは明るい色のものです。通常、血尿は一日か二日で治まります。止まらなければ、泌尿器科を受診して下さい。

2. 急性膀胱炎

自己導尿を行っている方には、しばしば一過性の細菌尿が見られます。無症状の場合、治療は不要です。症状としては、排尿までの時間がかかったり、しっかりと出し切れなかったり、頻尿や急に尿意をもよおして我慢できない、尿失禁、尿混濁、自律神経過緊張反射の症状（頭痛や血圧上昇）血尿があります。

3. 急性腎盂腎炎

尿が濁り悪寒、高熱がある場合、腎臓や尿路系全体に感染が及んでいる可能性があります。できるだけ早く、かかりつけ医師の診察を受けて下さい。

4. 陰毛による膀胱結石

自己導尿の時に、膀胱内に陰毛が入り込むことによって、毛の一部が膀胱結石の核になることがあります。尿混濁が長期にわたる場合や、自律神経過緊張反射・慢性膀胱炎を繰り返す場合は結石が疑われます。そのような場合は検査を受け、膀胱結石の有無を調べてもらって下さい。

【異常を早く発見するために】

☆正常な尿は透き通り、ビール又はウイスキーの水割りのような色です。

☆自分の排尿パターン・性状を観察し、排尿日誌に記録しておきましょう



医用工学主席研究員 寺師良輝

～福祉用具の豆知識～ テレビリモコンの支援機器について テレビリモコンの支援機器

テレビリモコンの操作に支障がある方の支援機器で共通するのは、ひとつか、ふたつの外部スイッチを使用し、必要度の高い機能のみ操作対象としていることです。テレビの機能ではありませんが、病室での利用ではナースコールとの一体化が望まれます。ここでは、3種のテレビリモコンの支援機器を紹介いたします。さらにスマートフォンを利用して、テレビ以外のさまざまな家電製品も操作できる学習リモコンも、外部スイッチや音声入力との組み合わせで支援機器として活用されていますので紹介します。

エスコアール社テレビリモコン OH

エスコアール社テレビリモコン OH (7,992円) は、汎用のテレビリモコンに外部スイッチを接続できるように改造した製品で、ふたつのスイッチで電源とチャンネルアップの操作ができます (図1)。ナースコールの機能はありません。



図1 エスコアール社テレビリモコン OH

パナソニック社レッツリモコン AD

パナソニック社レッツリモコン AD (10,800円) は、ひとつかふたつの外部スイッチで操作ができる製品です (図2)。一部モードを紹介します。



図2 パナソニック社レッツリモコン AD

スキャン操作

スイッチを押すと各ボタンの上のランプが順番に点灯し、操作したい機能が点灯してい

るタイミングでもう一度スイッチを押すと、対応するボタンの機能が動作します (図3)。電源、チャンネルアップダウン、音量アップダウン、放送切換、ナースコールが操作できます。本体をランプ表示が見える位置に置く必要があります。

短押し・長押し操作

スイッチの短押しでチャンネルアップ、長

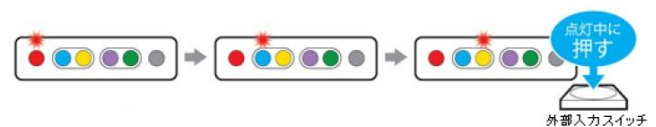


図3 スキャン入力

押しでナースコールの2つの機能の操作ができます。ランプ表示を見る必要がないので自由に置けます。

トクソー技研社テレビトコール

トクソー技研社テレビトコール (27,000円) は、総合せき損センターと、しまだ福祉用具研 (北九州市・廃業) が共同開発 (平成17年) し、トクソー技研 (宇佐市) が継承販売している製品です。常時10台程度が入院棟で使用されています。国立病院機構高松医療センターでは、30台が導入され、OT製作による手作りスイッチを接続して利用されています。標準品は図4のような外観ですが、入院棟では舌押しスイッチと一体化した製品 (図5) が使われています。スイッチの短押しでチャンネルアップ、半長押しで電源、長押しでナースコールの3つの機能操作ができます。押し時間の違いでチャンネルアップ、電源、ナースコールの3つの操作が可能な唯一の製品です。ナースコールは使えるけど、テレビ操作だけ使用できない状態が、電池交換時期の知らせとなっています。なお、在庫限りで販売終了となります。

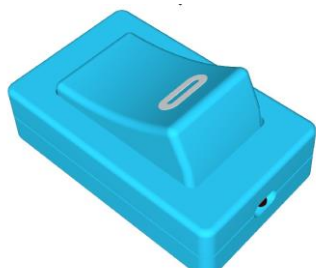


図4 トクソー技研社テレビトコール

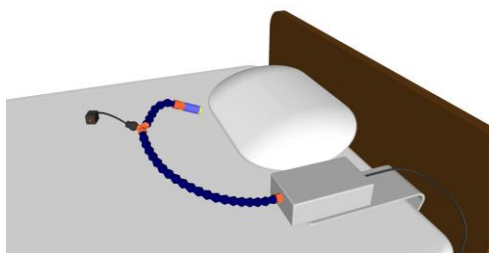


図5 舌押しスイッチ仕様テレビトコール

グラモ社 iRemocon WiFi

グラモ社 iRemocon Wi-Fi (24,400 円) は、スマートフォンやタブレットなどの通信機器と連携できるネットワーク接続型の高機能学習リモコンです (図6)。画面タッチ操作が標準の使い方ですが、外部スイッチや音声入力との組み合わせで支援機器として活用できます。



図6 グラモ社 iRemocon WiFi

スイッチ操作

外部スイッチで操作する場合は、iPhone か iPad を使用し、iOS が標準で備えるスイッチコントロールという機能を使用します。それと外部スイッチでの利用のためには、スイッチを接続する中継機器を準備する必要があります。中継機器には「でき iPad2。」(19,440 円) (図7)、フックプラス (37,800 円) などがあります。操作方法は、スキャン入力 (図3)

になります。脳性マヒの方の導入事例があります。



図7 「でき iPad2.」

音声操作

音声操作する場合も iPhone か iPad を使用するのと同様ですが、アプリの音声機能の利用料 (月額 300 円) が必要になります。操作方法は、命名した iPhone か iPad の愛称を発声して呼びかけ、続いて操作命令語を発声します。「マイ 아이폰」「テレビオン」といった感じで、愛称、命令語は使用者が決めることができます。

かつてエポック社ドラえコン (6,980 円 _1999 年発売時) という音声テレビリモコンのおもちゃがありました (図8)。このころの音声認識は、未熟で実用に耐える製品ではありませんでした。iRemocon の音声認識は実用品として利用できるものになってきており、頸髄損傷の方の導入事例があります。



図8 エポック社ドラえコン

● せき損植物図鑑 ～竹～

みなさんは竹が花を咲かせることをご存知ですか？まず見たことがある方はほとんどいないとは思いますが・・・

竹はイネ科の植物で、地下茎を伸ばし生殖します。多くの竹林は元は一本の竹で、約 100 年から 120 年に一度一斉に花を咲かせます。開花後 3 ヶ月から半年くらいのうちに地下茎が衰え竹林全体が枯死してしまいます。一斉に枯れてしまうことから凶事の前触れと言われることもあります。一度はそのような不思議な光景を見てみたいものですね。



● せき損植物図鑑 ～栗～



管理棟裏の栗

栗はブナ科クリ属の落葉樹になる果実の総称で、大きく分けて日本栗、中国栗、ヨーロッパ栗、アメリカ栗の 4 種類があります。日本栗は、粒が大きく風味がよいのが特徴です。

栗の木は雌雄異花で、いずれも 5 月～ 6 月に開花します。雄花は穂状の花で強いにおいを放ち非常によく昆虫が集まります。雌花は小さい花で、受粉して栗の果実を実らせます。9 月～ 10 月ごろに熟成し、私たちがよく目にする栗の実になります。

9 月も終わり早生の栗は旬を過ぎてしまいましたが、中生・晩生の品種はまだこれからおいしい時期です！煮物や栗ごはんにして食べるとおいしいですね。