

—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中尾 彰宏
さんの写真です。
(ピアサポート講演会にて)

♣トピックス♣

- ▶患者さんからの投稿
- ▶車いすスポーツの紹介
車いす卓球
- ▶院内感染に関する取り組み
- ▶福祉用具の豆知識
スマートフォンの補助機能について

『 頸損 10 歳を迎えて 』

中尾 彰宏

原稿の依頼を受けた数日後が、私が障がい者になってから 10 年目の日でした。良い機会をいただいたので、この 10 年を振り返ってみました。

私は 10 年前の海の日に、海へサーフィンをしに行き、その際堤防から飛び込んで地面に頭を打ち付け首の骨を折りました。障害の程度は C6B2 の完全麻痺です。怪我した時は近くの病院に運ばれ、そこで約 3 か月の急性期を過ごし、その後せき損センターへ転院してきました。最初の 1 ヶ月は ICU で過ごしたのですが、急に動かなくなった体に気持ちも身体もついていけなかったのでしょうか、体に重い石が乗って動けない夢や体を網でぐるぐる巻きにされる夢を見たり、原因不明の熱発を繰り返したりと、とても大変だった覚えがあります。そして 1 か月が経ち、やっと体調が安定してリハビリが始まったのですが、初めて経験する起立性低血圧と動かない腕で漕ぐ車椅子がとてもきつかったことが思い出されます。リハビリが終わって見るお笑いの DVD があの頃の楽しみでした。急性期を過ごした病院は総合病院でしたが、入院中に一度だけ車椅子の人を見かけました。同じ境遇の人がいると思って喜んだのですが、足の骨折で車椅子に乗っていることが分かりがっかりしたことを覚えています。

リハビリに慣れてきたころに、せき損センターに移ることになりました。せき損センターに着くと、まず車椅子の人たちが沢山いることに驚きました。前の病院では、終日パジャマの完全に病人扱いでしたが、せき損では皆ジャージだったことも新鮮でした。そして何より、転院して数日経ち同じ車椅子に乗った人たちと会話をした時に、人間に戻ったという感覚があったことを今でも忘れられません。怪我で後遺症が残りいわゆる障がい者になったことで、自分も周りも何か遠慮をしていたのかもしれませんが。他愛もない会話だったと思いますが、人と同じ目線で話す感覚を思い出したとても救われた瞬間でした。リハビリで身につけた技術もですが心の面においても、せき損センターに来ていなければ、今のような生活は送れていなかったと思います。

せき損センターにいた一年は退屈でしたが楽しい時間でした。私は 30 歳の時に入院したのですが、このとき病院には 10 代～40 代の割と年が近い頸損、脊損が多くいました。振り返ると、こんな事は出来るわけないと文句を言いながらやっていたリハビリ。とにかく退屈な何もない日曜日。たまにある差し入れのおかげがめちゃくちゃ嬉しかったです。車椅子レースをしたり、黙々とスロープを登ったりと思い出は尽きませんが、口には出しませんが、皆何かを失っていたし、皆見えない将来への不安を抱えながら何とかしようともがいていたと思います。一緒に入院生活を送った仲間は今でも戦友のような感覚です。



怪我する前は一人暮らしをしていたのですが、2 年弱の入院生活を終え、これを機会に実家に戻りました。こう書くと自分の意思で決めたようですが、仕事も行く場所もなく実家にお世

話になったというのが実情です。良く言えば活動的、悪く言うと落ち着きのない性格のため、退院してもじっとしておくことができませんでした。怪我をする前から仕事は家業と同じでしたので、退院して数日後には自宅から車椅子を漕いで勝手に父の職場まで行き、車椅子で出来たことを探し手伝いのようなことを始めました。また、佐賀は平野なので車椅子で移動しやすい環境です。どこまで行けるか試したりもしました。行くだけ行って、妹に迎えを頼みました。その他退院してやったことを振り返ると、もっと思いのままに移動したいと思い、使



っていない電動車椅子を譲ってもらいカスタムして乗り回しました。ある時、偶然リハビリで一緒になった車椅子の方に誘われてツインバスケットを始めました。車椅子マークのバスが走っていたので、試しにバス停で手を揚げてみました。無事に乗れました。中学校を卒業して20周年だったので、友人に言われ同窓会を企画しました。怪我をしたにも関わらず、サーフィンがしたくてしょうがなく昔の友人たちに頼み込んでサーフィンを始めました。これをキッカケに新たに車椅子サーファーの友人が出来ました。車椅子でサー

フィンすることが珍しいと、車椅子のメンバーで構成するローカルラジオ番組に出ることになりました。車椅子の友人がふえました。ラジオのメンバーと一緒に障がい者を対象にした意見交換会、合コン、メイク会、バリアフリーマップ作り、花火観賞会等のイベントを企画しました。東北のほうで開催される講習会に参加したくて、一人で飛行機を乗り継いで行ってみました。この時は、帰りに失便して大変でした。障害があっても出来る仕事を作ろうと、ちょうど佐賀にできた障がい者ビジネススクールに通い起業しました。残念ながら、こちらはまだまだ軌道に乗っていません。佐賀に帰ってきて、自分から進んで始めたり、人から誘われてだったりキッカケは様々ですが色んな事に取組んできました。形にするには、大変なこともあります。初めて行くところはグーグルマップで下見をします。施設情報が分からないときは駅、空港に電話して直接聞きます。教えてもらいたい人がいれば、会ったことがない人でも電話してアポを取って会いに行くこともあります。車を使わないのでバスを逃すと自走で何キロも漕ぐことや、夏場でも必要だと外を自走しないといけない時もあります。その度にトライ&エラーを繰り返して今の生活を作ってきたと思います。退院したての頃は10年選手を遥か先の先輩のように感じていましたが、あっという間の10年でした。

障がい者になったことで否が応でも人のお世話になる機会が圧倒的に増えました。障害とは人間とは何てことをふと考える事があります。人は一人では生きていけないという言葉がありますが、逆に色んな人に支えてもらえると障害があっても生きていけるのが人間だと思います。この10年生きてこられたのは、間違いなく家族、友人、周りの色んな人たちに支えていただいたお陰です。今の私が正しいかどうかは正直分かりませんが、関わっていただいた人達に感謝し、その人たちを大切にすることが出来るようになりたいと思っています。これまで支えていただいた家族、友人、周りの方々に、感謝を込めて締めたいと思います。ありがとうございました。

車いすスポーツの紹介 ～第4回 車いす卓球～



中央リハビリテーション部
理学療法士 本多 佑也

皆さんは“車いす卓球”をご存知ですか？この競技はあまりメディアでも取り上げられることがなく、少しマイナーな競技かもしれません。今回はその“車いす卓球”を紹介したいと思います。

◆車いす卓球とは??

車いす卓球は障がい者卓球の中でも肢体不自由のクラスで別名、“パラ卓球”とも呼ばれています。この競技はボールが軽く、あまり車いすを動かさなくてもできるため、車いすの方には取り組みやすいスポーツです。

その歴史は古く、1960年のパラリンピック第1回ローマ大会から開催されています。日本では第2回の東京大会から参加し、なんと金メダルを獲得しました。これが日本初のパラリンピック金メダルとなりました。



◆クラス分け

車いす卓球では上肢の障害・座位バランスに応じて1～5までのクラスに分けられます。障害が重いほど、クラスが低くなります。

クラス 1: **ラケットを持つことが不可能**ほど上肢に
重度障害があり、**座位バランスも悪い**者。

クラス 2: **ラケットを持つことは可能**だが上肢に
障害があり、**座位バランスも悪い**者。

クラス 3: 卓球をする上で、**上肢の影響はない**が
座位バランスが悪い者。

クラス 4: **前後左右の動きが可能**かつ
座位バランスが良好な者。

クラス 5: **クラス4より軽度な障害**の者。

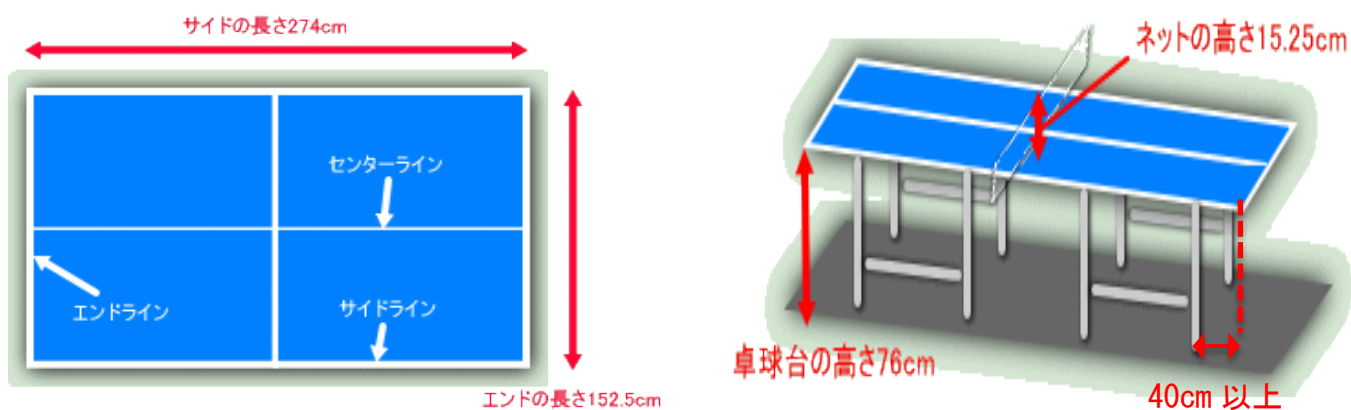
頸髄損傷者
胸・腰髄損傷者

◆ルール

基本的には一般的な卓球と同じルール・用具で行われます。しかし、車いす卓球は障害を考慮して一部のルールが変更されています。

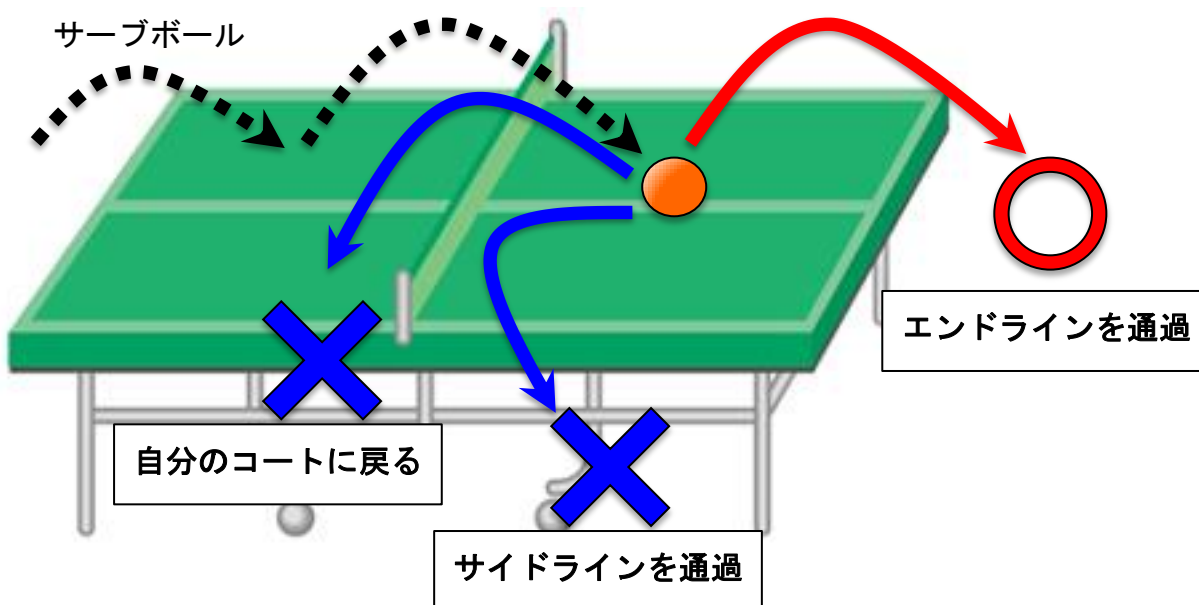
卓球台、ラケットに関わるルール

- ・卓球台の大きさ、ネットの高さ、用具は一般競技と同じものを使用します。
- ・選手が足卓球台の下に入れてプレー可能です。
- ・車いすからお尻を浮かせたり、足や足置きが床に触れることは禁止です。
※卓球台の脚はエンドラインから40cm以上離れているものを使用します。
- ・上肢に障害がある選手はラケットをテーピングなどで固定し使用します。



サーブに関わるルール

車いす卓球ではサーブを打つ際、相手コートのエンドラインを通過することが必須となっています。それ以外の場合は無効となり、やり直しとなります。



院内感染に関する取り組み

感染管理認定看護師 松本 正幸



当院では、患者様やご家族をはじめ、病院に関わる全ての人たちを感染から守るために「標準予防策（スタンダードプリコーション）」を基本とした感染対策を遵守しています。以下に取り組み内容を紹介します。



1) 感染対策委員会を設置しています。

感染対策に関する問題点を把握し、改善する院内感染対策活動の役割を担うために、病院長の諮問機関として感染対策委員会を設置しています。

委員会は月1回を基本として必要時には随時開催します。

2) 職員一人ひとりが健康管理に留意し、自らが感染源とならないように努めています。

全職員を対象とした感染対策に関する研修会を年2回以上開催しています。また各部署に感染対策マニュアルを配布し、感染防止のための基本的な考え方や具体的な方法について、全職員への周知を行っています。



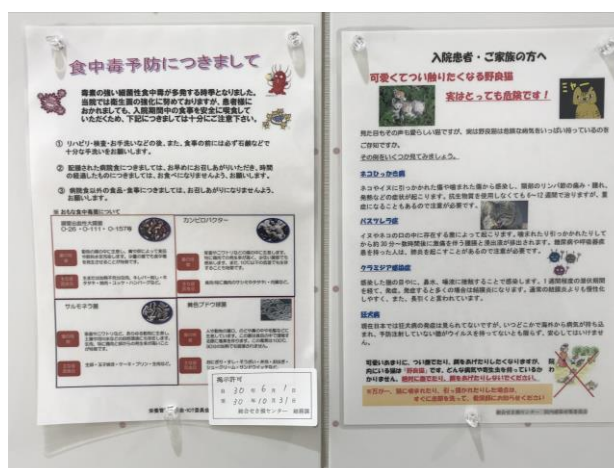
3) 感染対策の専門の知識を持った医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師等によって感染対策チーム（ICT）を結成し、院内の感染対策の推進に努めています。

ICTは、実働部隊として、院内ラウンドを行い、抗菌薬の適正使用の指導や感染問題に迅速に対応しています。

委員会は月1回を基本として必要時には随時開催します。



感染症の流行が見られる場合には、ポスター等の掲示物で広く院内に情報提供を行います。



4) 院内感染が発症した場合は速やかに対処します。

院内感染発生が疑われる事例が発生した場合には、ICTが速やかに現状の確認、感染対策の徹底などを行い、感染拡大を防止します。届出義務のある感染症患者が発生した場合は、法律に準じて行政機関に報告します。地域の医療機関や保健所と速やかに連携し対応します。

5) 抗菌薬を適正に使用し、耐性菌出現の抑制に努めています。

薬剤耐性菌や院内感染対策上問題となる微生物を検出した場合は、検査室から各部署に知らせ、注意喚起を行います。感染防止対策委員会にて、検出状況を共有し、必要に応じて感染対策の周知や指導を行います。



医用工学研究室
主席研究員 寺師 良輝

～福祉用具の豆知識～

スマートフォンの補助機能について

スマートフォンの補助機能

スマートフォンの操作に支障がある場合、基本ソフトウェアである OS が備えている補助機能やアプリを利用することで不都合を解消できることがあります。iOS(iPhone)には「アクセシビリティ」、Android (iPhone 以外) には「ユーザー補助」がありますが、備えている補助機能は異なります。このような機能は、障害のある方専用ではありません。知っておくと便利です。一部をご紹介します。

アクセシビリティ (iOS)

「設定」>「一般」>「アクセシビリティ」の順に選択していくと、視覚サポート、聴覚サポート、身体機能サポートなどの設定項目が表示されます。

AssistiveTouch

障害のある方がマウススティックなどで操作する場合、スマートフォン本体側面のボタンや、2本指での拡大縮小（ピンチ）操作に困難があります。こ

れらの操作を補助するのが AssistiveTouch です。iOS では「アクセシビリティ」に装備されています（図 1～3）。Android には装備されていませんが、同名アプリで同様の機能を持たせることができます。

画面タッチでホームボタン

AssistiveTouch をオンにしてアイコンをタッチして最初に表示される操作メニューにホームがあります（図 2）。ホームボタンが作動しなくなったときの代替として利用することもできます。

ズーム機能

ホーム画面、メール、LINE など、ピンチ操作では拡大、縮小できない画面があります。これらを拡大、縮小できるようにするのがズーム機能です（図 4）。Android では「設定」>「ユーザー補助」>「拡大操作」で設定します。

「一般」を押します。



アクセシビリティの項目から「AssistiveTouch」を押します。



アイコンを押したまま指を動かすと、位置を変えることができます。



図 1 アクセシビリティ/AssistiveTouch (iOS)

「デバイス」を押します。



各動作のメニューが表示されます。



更にメニューが表示されます。



「その他」を押します。

図2 AssistiveTouch/デバイス (iOS)

「ピンチ」を押します。



線の部分を押しのまま指を

動かすと、場所を移動できます。



丸い部分を押したまま指を動かすと

ピンチ操作ができます。



図3 AssistiveTouch/ピンチ操作 (iOS)

「ズーム機能」をオンにします。



3本指で画面をすばやく2回

押します。拡大、縮小ができます。



3本指で画面を2回押します。

そのまま

上方向になぞると拡大できます。

下方向になぞると縮小できます。



図4 アクセシビリティ/ズーム機能 (iOS)

7月10日の夕方、二瀬流の子ども山笠が、せき損センターに来てくれました。
遠回りしてきてもらったので駐車場でUターンとなりましたが、元気な掛け声、姿を見せてくれました。
追い山では、二瀬流は例年最下位の5番でしたが、今年は8年ぶりに4番となり、大いに盛り上がったようです。
総務課



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。