

—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
久保地 弘幸さんの写真です。

(北九州市小倉のミクニスタジアムにてJ3ギラヴァンツ北九州のマスコットと)

♣トピックス♣

- ▶患者さんからの投稿
- ▶車椅子スポーツの紹介
パラバドミントン
- ▶褥瘡の予防について
- ▶国際福祉機器展H.C.
R.2018にて

車椅子での旅行やスポーツ観戦のススメ

久保地 弘幸

私は当時勤務していた某郵便局集荷担当部署での事故で、せき損センターに搬送されました。

その日、私は午前9時からの勤務でしたが、午前中にいつもと違うお客様のところへの集荷が入り、そこでの作業に手間取り、帰局が通常だと昼休憩に入っている時間でした。そのため、昼休みもそこそこに午後いちの集荷先へと向かいました。そこへは郵便局から車で片道1時間ほどの、お中元やお歳暮の時期にしか行かない所で、荷物も洗剤や入浴剤といった1個当たりの荷重があるものばかりです。週末ということもあり発送個数も多く、30～40kg積載可能なケース2台に満載の状態です。帰局後、1台目のケースの積み下ろしの作業中…事故が起きてしまいました。ケースを引っ張り出していて、ケースを抱えたままの状態です。1mほど下に仰向けに転落して、腰を強打しました。一体何が起きたのか全く分からず、救急車で病院に運ばれて「自分は、怪我したんだ」と気付きました。



宮崎のホークスキャンプにて

最初に運ばれた病院では私の怪我の処置が出来なかったようでヘリで運ばれたのが、せき損センターでした。新婚旅行の遊覧飛行で最初に乗るはずだったヘリが、まさかこんなことで乗る(いや、寝る?)とは…。やけに空が青かったのを覚えています。運ばれてすぐに手術だったようで、麻酔から目が覚めると足を動かすことができず、「ああ、これはただごとじゃないなあ…」と思いました。

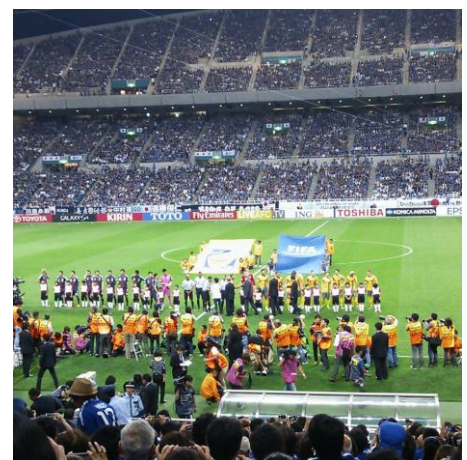
初めての車椅子の生活、リハビリ等々、退院後の現在も続いています。PT・OT担当者や看護師をはじめ、いろいろな方たちから励まされ、今に至っています。1年間の入院生活の後、集荷担当部署の内勤に復職しました。集荷依頼の電話対応などの業務を約3年間、その後、外勤担当部門の販売データ入力などといったパソコン入力の作業を中心に行っています。自宅のある折尾から職場の最寄りの小倉まで、JR・バス、雨天時は車で通勤しています。

怪我する前の趣味の旅行やスポーツ観戦、美術館観賞は今も変わらずで、北海道から鹿児島まで、あちこちに出かけています。つい最近も、神戸での神戸製鋼対ヤマハのラグビー、大分でのサッカー日本代表の試合観戦に行きました。

ここから私がよく行くスタジアムや公共交通機関について書きたいと思います。車椅子でのスポーツ観戦やご旅行の参考になれば嬉しいです。

【ホークス宮崎キャンプ】

露店で買い物はしにくいですが、お店の人や周りの人が助けてくれます。メイン球場のスタンドへは、エレベーターを使って行くことができます。去年は工藤監督と、今年バンデンハーク投手と握手できました。



サッカーアジアカップ
日本代表戦にも行きました

【ヤフオクドーム】

3 塁側A指定席、3 塁側ホームランテラス席、両塁側B 指定席上方に車椅子席があります。いずれの席も自分の車椅子で観戦可能です。売り子さんが回ってきますので、生ビール片手に試合観戦、最高で～す！

【ミクニワールドスタジアム北九州】

南側入口すぐの1階と2階に車椅子エリアがあります。1階はピッチのすぐそばで臨場感たっぷりですが、私は全体を俯瞰で見たいので、2階で見ます。エレベーターで昇降できます。それと、TOTOのお膝元だけに、全ての洋式トイレにウォシュレット完備です。

【バス・鉄道】

バスは、前方の行先表示の横に車椅子のステッカーがあれば、車椅子での乗降が可能です。運転士さんがスロープなどの出し入れなど全てしてくれます。バス会社によっては、事前予約の所もありますので、利用の際は問い合わせた方がいいと思います。

鉄道は、利用の際に駅員さんが対応してくれますが、あまりにいきなりだと対応できないことがあるので、時間に余裕を持って利用した方がいいと思います。

新幹線などの指定席には、車椅子対応の席や個室がありますので、利用の前に問い合わせた方がいいと思います。

【飛行機】

身体障害者割引がありますが、航空券購入のタイミングによっては早割や先得の料金が安いです。航空券購入の際に、身体障害者サポート登録をしておくと思います。使用機材によっては、車椅子対応のトイレがあります。

また、手荷物検査所の金属探知機で、車椅子は必ず引っ掛かりますので、それが嫌な方はJALであれば空港内移動専用の木製車椅子の貸し出しがあります。飛行機内は専用の車椅子での移動で、マイ車椅子は航空会社に預けます。

退院してから思うことは、子供からよく見られること、車いす対応のトイレが少ない上に使用中（よく健常者が使用してる）、エレベーターになかなか乗れないといった、入院中の恵まれた環境からかけ離れた生活環境になってしまったことに戸惑いました。それでも「不便の中の便利」を見つけながら、今後も続く車椅子生活を思いっきり楽しみたいと思います。



九州新幹線も時々利用します

久保地さんの紹介です。

平成23年仕事中の怪我で胸髄を損傷（第11胸椎脱臼骨折）し、他院を経由して総合せき損センターへ搬送される。長期に渡るリハビリの後、平成24年自宅復帰。現在は、車椅子で復職され、郵便局員さんとして勤務されています。

車椅子スポーツの紹介 第6回

パラバドミントン

中央リハビリテーション部 理学療法士 村井 聖



パラバドミントンとは??

パラバドミントンとは、身体障害があっても公平に競うことができるバドミントンの事です。ネットを挟み自分のコートにシャトルを落とさないよう、打ち合い、相手と得点を競います。車いすや義足など障害に応じたスタイルでプレーをし、熱い戦いを繰り広げられる「パラバドミントン」について説明したいと思います。



【パラバドミントン】

東京パラリンピック正式競技に決定！



東京 2020 パラリンピック競技大会
種目：男子7、女子6、男女混合1の計14種
スピード感や迫力、見応えが十分にあります。
メダルを期待しましょう！！



【ルール】

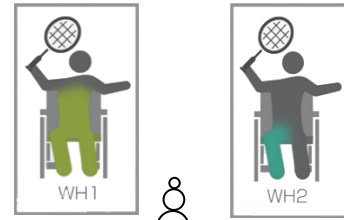
- ・1ゲーム21点マッチ、3ゲーム制(2ゲーム先取で勝利)
- ・障害の程度に応じて6クラスに分類
- ・シャトルを打つ瞬間は胴体の一部が車いすシートに接しなければならない。

【 クラス分け 】

1	WH1	車いす	シングルスを
2	WH2	車いす	半面で戦う
3	SL3	立位	下肢
4	SL4		シングルスを
5	SU5		上肢
6	SS6	低身長	全面で戦う

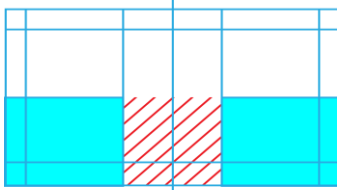
※世界バドミントン連盟より

重度
↑
↓
軽度

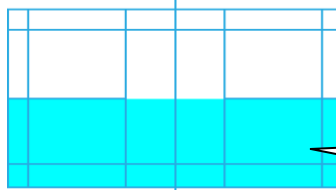


【 コート ~シングルス~ 】

車いす (WH1・WH2) の場合



立位 (SL3) の場合



SL4~SS6 クラスの
シングルスは通常の広さ

ダブルスは青い所が倍

- ・ コートの半分を使用 (青ぬり部分)
- ・ ネットの手前 (サーブスライン: 赤線) に落ちた場合はアウト
- ・ ネットの高さは通常と同じ (155cm)

☆車いすの特徴☆



背もたれ

身体を後ろに反らして打ち返す事を想定し、競技の邪魔にならない高さ

タイヤの角度

前後の急発進や、方向転換しやすいよう「ハの字」型

転倒防止キャスト

後ろに転倒してしまわないよう後方にキャストを取り付けて体勢を安定

褥瘡 (じょくそう) の予防について

皮膚・排泄ケア認定看護師 看護師長補佐
尾下 美保子



褥瘡とはいわゆる「床ずれ」と言われるもので、寝たきりの高齢者にできるものと考えがちですが、様々な要因や原因で発生するため、高齢者でなくても寝たきりでなくても発生する可能性があります。また、一度発生したら治らない、処置をしても意味がないなどと思われている方もいますが、決してそうではありません。しかし、治療には時間がかかります。

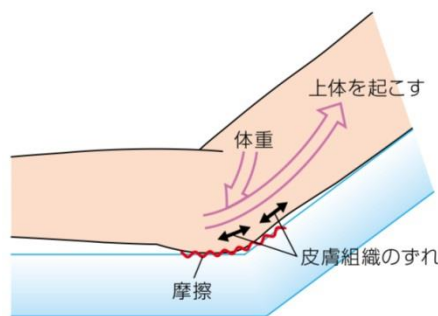
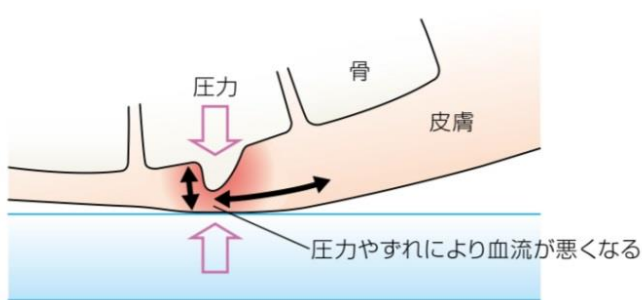
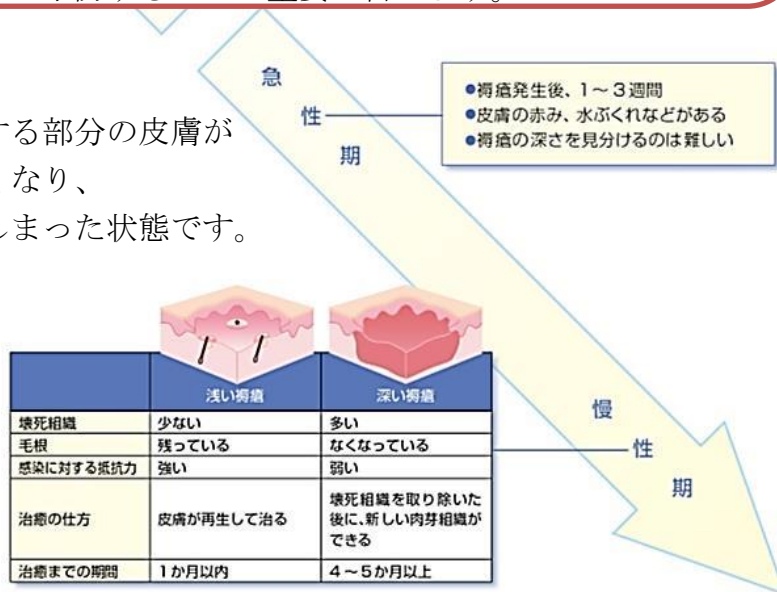
褥瘡を正しく理解し、適切な方法で予防することが重要と言えます。

褥瘡ってなに？

褥瘡は寝具や車いすなどと接触する部分の皮膚が圧迫されることで皮膚の血流が悪くなり、皮膚やその下にある組織が死んでしまった状態です。

褥瘡はどうしてできるのか？

褥瘡の原因は、同じ部分（特に骨が出ている部分）に垂直に加わる力と皮膚に平行にあるいは斜めに加わるずれの力が継続したことによると考えられています。それに加えて、局所的（皮膚）、全身的、社会的な要因が関与しています。



褥瘡はどんな人にしやすいの？

- ◇ 日中ほとんどの時間をベッドや車いすで過ごし、自分で寝返りや姿勢を変えることが困難な人
- ◇ 食事を十分にとれていない状態が続いている人
- ◇ 関節が伸びない状態で固まっている人
- ◇ 尿失禁・便失禁がある人
- ◇ 持病が急に悪化している人
- ◇ むくみがある人

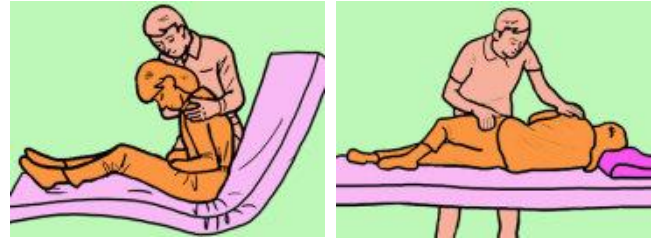


褥瘡の予防方法

- 圧迫やずれを取り除く、または軽減させましょう
 - ベッド上で定期的に身体の向きを変える→2～3時間ごと
 - ベッドを起こす時にズレが起きないようにしましょう

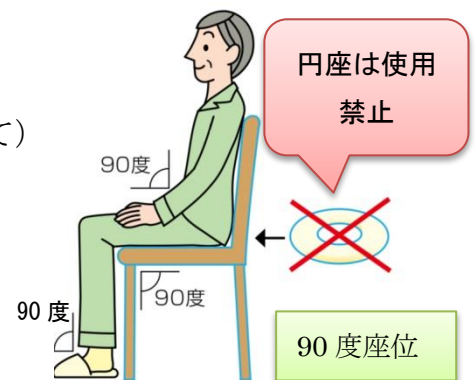


足側のベッドを上げてから頭側を起こす
30度以下がずれにくい角度



ベッドを起こしたり寝かした後に背中を浮かす

- 車いす上で定期的にプッシュアップし（体を持ち上げて）除圧する→15～30分ごと
- 座り姿勢を90度座位に整えずれを予防する
- 体圧分散寝具（褥瘡予防用ベッドマットレス）や車いすクッション（褥瘡予防用のクッション）を使用する→患者さんに適したものを選ぶ



- 栄養管理をしっかりしましょう
 - バランスよく栄養を摂る
 - 水分摂取を十分に行う（1000～1500ml/日目安）
 - 下痢や発熱が続いた時は低栄養状態になりやすいため注意する

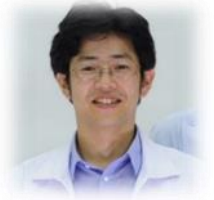
- 失禁による排泄物から皮膚を守りましょう
 - 皮膚に便や尿が長時間付いたままにならないようにする
 - 患者さんの排泄状態に合わせたおむつやパッドを選ぶ
 - 撥水剤・被膜剤を塗って皮膚保護する
 - ふやけた皮膚は傷付きやすいため注意する



撥水剤・被膜剤例

- 皮膚を健康な状態に保ちましょう
 - 皮膚を清潔に保つ（入浴・清拭）
 - 強く擦ったり、排便の度など洗いすぎない→泡で優しく洗浄（1日1～2回まで）
 - 保湿剤を塗布し乾燥を防ぐ→1日2回塗布（たくさんの量を1回塗るより、適量を2回塗る方が保湿効果があります。）





～ 第45回 国際福祉機器展 H.C.R.2018 にて感謝状を授与されました ～

総合せき損センターは平成30年10月10日、東京ビッグサイト（東京都江東区有明）で開催された『第45回 国際福祉機器展 H.C.R.2018』において、（一社）保健福祉広報協会より15回出展の感謝状を授与されました。

今回の表彰は、長年実施してきた当センターにおける福祉機器の研究開発が、福祉機器の開発普及に尽力、貢献し、この展示会の発展に対する功績を認められたことによるものです。



1979年の当センターの開設とともに、脊髄損傷者の生活環境系に主眼をおいた研究が医用工学研究室にてはじまりました。当時より脊髄損傷者の「生活」に視点をおいた福祉機器の開発普及を行っております。

その「生活」の定義は時代と共に変わりゆくものと考えております。現代の生活とは、旅行などの余暇活動も含まれる時代です。現在、スポーツをしている患者様から「この状況をなんとかして欲しい」と相談があり、陸上競技用車椅子を漕ぐためのグローブを開発しております。開発を通じて、ひとりひとつ生涯スポーツを楽しむ時代の可能性など学びを得ているところです。その時代にあったものを身体機能にかかわらず享受できること、人間性の復権と社会復帰を目的に、様々な分野の専門知識を持った医用工学研究室長・研究員の計6名が、熱意を持って活動しております。

本当に喜ばれるものを目指して

現代のモノづくりの主流は利益を前提とする製造業です。一方で、見過ごされてきた使い手に寄り添うような、本当に喜ばれるモノづくりも必要です。目指す生活と現状のギャップを埋める手段のひとつは、道具に創意工夫を凝らすことです。そのために我々は、現場からのフィードバックや気づき、学びを得ながら開発することを重要視しています。

この状況を解決して欲しいと、患者様を中心とした利用者に望まれる経路を持つことは、開発者にとって「使えること」というモノづくりの基本に直結する切実な課題です。望まれる経路を得られた後は、試作品を数多く作ることによって、開発者は要求されるものと製品の性能についての理解を深めていくことが可能になります。

インタビューご協力のお願い

開発中の試作品や関連する市販品に対して、院内の皆様インタビューさせていただくことがあります。インタビューと聞くと研究員が質問して、皆様がお答えになるという、形式張ったものを思い浮かべるかもしれませんが、なるべく自由にお話いただきたいと思っています。研究員が聞いたこと以外でも、何か思い出したことがあれば、気軽にお話しください。



それから、逆にかなり細かい内容について何う場面もあると思います。あくまでより良い開発のヒントを得るための質問です。普段の状況を思い浮かべながら、リラックスしてお話いただくと幸いです。

医用工学研究室の展示ホールでは市販の福祉機器や、ここにしか置いていない開発品を展示しております。ご覧いただいた際は、使いたいかどうか？それはなぜか？医用工学研究員に遠慮なく教えてください。

平成 30 年度九州・山口地区労災病院親善サッカー大会 ～in飯塚～

10 月 20 日に飯塚市市民公園健幸スポーツ広場にて、総合せき損センター主催で「九州・山口地区労災病院親善サッカー大会」が開催されました。

今年は試合に加え PK トーナメントも行われ、熱い試合が繰り広げられました。サッカー部のキャプテンを今年から作業療法士の白水が務めており、白水を中心とし練習が大会 2 ヶ月前から開始しました。練習は 7 回行いましたが、天候や参加人数の問題もあり、昨年と同様、練習不足で大会当日を迎えることとなりました。

大会当日の朝、会場には深い霧がかかっているなか会場設営を行いました。設営が終わり、気付くと霧は晴れており運動するには丁度いい天気、気温となっていました。

試合結果は 3 戦全敗、PK トーナメントも 1 回戦敗退と悔しい結果になりましたが、チーム一丸となり楽しくサッカーをすることができました。

大会優勝は熊本労災病院、PK トーナメント優勝は山口労災病院という結果となりました。また、大会を通じて他の労災病院スタッフと交流することができ、充実した 1 日を過ごすことができました。

作業療法士 伊福 龍世



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。