

—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
井垣 伸也さんの写真です。

♣トピックス♣

- ▶患者さんからの投稿
- ▶車椅子スポーツの紹介
ハンドサイクリング
- ▶自律神経過反射について
- ▶医用工学研究室だより
～車いすのおもちゃ・フィギュア～

障害者こそ、目標を持って生きよう！

井垣 伸也

皆さん、はじめまして！

早いもので、車椅子生活になり約12年が経ちます。私は、事故で車椅子になる前日も社会人リーグでサッカーの試合をしていました。まさかあの試合が自分の引退試合になるとは……。もっと、『サッカーができる喜び』『ボールを蹴る感触』を噛みしめて引退したかったと、今でもそれだけが心残りです。

受傷当時、せき損センターで『脊髄損傷』を伝えられ、相当なショックを受け落ち込みました。まさか自分が車椅子生活になるなんて信じられませんでした。

- ① 『仕事はどうしよう？』
- ② 『これから何を楽しみに生きていけば・・・？』

病室のテレビ台に置かれた、まだボールを蹴りたがっている私のスパイクをぼ〜っと眺めながら、そんなことを考えていたのを思い出します。この文書の執筆を依頼されて、どのような事をお伝えしようかと悩みましたが、私が入院当初に考えていた事が、退院後の生活で特に気になる事だと思い、上記2点について書かせて頂きたいと思います。



- ① 『仕事はどうしよう？』

私が、受傷した時に働いていたのは、通信業の仕事でした。電柱に上ったり、宅内の配線をしたりと車椅子の私には、とても復帰できる条件の仕事ではありませんでした。

車椅子での再就職はできるのだろうか？と心配しておりましたが、意外に大企業から障害者の求人があります。厚生労働省は、民間企業に対して障害者法定雇用率という制度を設けています。民間企業は、2.2%の障害者を雇用しなければなりません。よって、中小企業より大企業の方が多くの障害者を雇う義務があります。ちなみに【国・地方自治体は2.5%】【都道府県等の教育委員会は2.4%】の法定雇用率が設定されています。

現在、私はリクルートグループの「株式会社スタッフサービス」という人材派遣総合サービスの会社に再就職しています。この会社でいろんな障害を持った仲間達と出会い、日々切磋琢磨して働けることに喜びを感じています。

もし、再就職でお悩みの方がいましたら、是非がんばって就職活動してほしいです。きっといいお仕事に出会えて、素晴らしい仲間との出会いが待っていると思いますよ。

私共の会社も更なる障害者雇用に力を入れ、通勤困難な障害者の方々にもお仕事を提供できるように『在宅勤務』のお仕事を2年前から開始しました。現在は、全国で約200人の在宅勤務者が働いてくれています。

もし、『在宅勤務』にご興味のある方は、ソーシャルワーカーの奥和久さんやリハビリの先生達にお尋ねください。

- ② 『これから何を楽しみに生きていけば・・・？』

私にとって、これが一番の悩みでした。今までは、サッカーが趣味で楽しんでおりましたが、再び私がサッカーをプレーすることは不可能です。

人に相談すると『障害者スポーツをするしかないよ。他は無理だろ。』とされました。

この言葉にピンとききました。今まで車椅子で挑戦していない事に挑戦してみても？と考えたのです。私はサッカー以外の趣味でもう一つ幼少の頃からやっていたことがありました。

『釣り』です。
父親の趣味でよく一緒に海へ出かけていました。波止や岸壁で車椅子の方が釣りをされている姿を見たことを思い出しました。

しかし、雑誌やTVで活躍する車椅子釣り師は見たことがありません。同じフィールドさえ与えられれば、障害者スポーツと違い、健常者と障害者が競いあう事もできるし、健常者と共に楽しむ事もできる。限りなくギリギリですが（笑）、釣りも一応スポーツのジャンルです。

本格的な車椅子アングラ（釣り師）になって、日本人初のセミプロ釣り師を目指す事に決めました。

釣りは、プロ化していない為、プロ釣り師は存在しませんが、釣り具メーカーより商品の開発依頼や商品提供を受ける事ができる『フィールドスタッフ』と言う役割があります。

釣り大会に出場する釣り師たちは、フィールドスタッフになる事を目標にされている方も多くいます。



『私は、このフィールドスタッフになる事を目標にしました。』

退院後、いろんな釣り場へ足を運び、腕を磨き、沢山の釣り人と出会い交流し、一人の釣り人として認めてもらい、福岡県では有名なチヌ釣り倶楽部のメンバーとして入会することができました。自分が車椅子である事も忘れるくらい釣りに没頭しました。

現在は、そのクラブの会長を任せてもらえるまでになり、沢山の仲間に支えられて、少しずつ夢が現実のものとして捉えられるようになりました。

そして遂に1年前、釣りメーカーから私にフィールドスタッフ就任の依頼がきました。

退院後10年近くかかりましたが、釣りの業界に車椅子の釣り人もフィールドスタッフとして活躍できる、認められる事を証明できたと思います。

皆さんに伝えたい事は、障害があるからといって『無理』という壁は作らないで欲しいという事です。

そのほとんどの事が、挑戦もしていないのにできないと思い込んでいるだけです。どう考えても不可能な事は無理だけど、少しでもできる可能性があるのならば、勇気をもって挑戦してほしいと思います。

挑戦の向こう側には、『楽しみ』が待っています。皆さんに負けないように私も挑戦し続けたいと思います。

私も更なる夢に向かってYouTubeで動画配信をしています。良かったら、チャンネル登録・高評価よろしくお願いします！

釣りチャンネル【GINRIN TV】で検索してください。サッカーチャンネル【GINRIN Football】で検索してください。

長文になりましたが、最後まで読んで頂きありがとうございました。

井垣さんの紹介です。

2006年に労災事故にて胸髄を損傷、当院で手術・リハビリを受けられ、2007年自宅復帰。

現在は人材派遣総合サービス会社「スタッフサービス」に勤務。福岡の黒鯛(チヌ)釣りクラブ『銀鱗巧』会長。釣針メーカー『ヤイバ』フィールドスタッフ、釣り雑誌の執筆、J1サガン鳥栖サポーター等、仕事のみならず様々な場面で活躍されています。

ハンドサイクリング

中央リハビリテーション部 理学療法士 荻原真帆



ハンドサイクリングとは？

手漕ぎ式3輪自転車を使用したサイクリングのことを指します。
2020年東京パラリンピックでも正式種目になっています。
趣味活動としてのサイクリング、通勤手段として等、用途は様々です。

競技としてのハンドサイクリング

スポーツとしてのサイクリングで『自転車競技』であり、『パラサイクリング』とも言われます。
詳しくはパラサイクリングのホームページをご覧ください。

Bクラス		視覚障害選手(二人乗りの自転車を使用)
Cクラス	C 1～5	切断・麻痺など四肢に障害のある選手
Tクラス	T 1～2	麻痺などで体幹に重度の麻痺のある選手
Hクラス	H 1～5	下肢に障害のある選手 (1～4クラスには上肢に障害のある選手もいます)



こちらの写真は
福岡を拠点とする
ハンドサイクルクラブ
“つむじ風”より
提供していただきました

このタイプの自転車は
『ハンドバイク』と呼ばれます

種目は以下の3種類

- ・タイムトライアル：一斉にスタートし、最初にゴールした選手が優勝のシンプルなレース。
- ・ロードレース：時間差で選手がスタートして決められた距離を走行し、タイムを競う種目。
- ・チームリレー：男女混合3名で行われるリレーです。性別とクラスごとにポイントが決められており、1ポイントの選手を含めて6ポイント以内でチームを構成しなければなりません。

趣味活動としてのハンドサイクリング



操作はすべて
ハンドルで



前輪が浮いて
3輪車に

この部分で車いすに
装着

競技用ではありませんが
こちらは体験会などを実施している
ハンドサイクルクラブもあります。
時速15～20kmでの走行が可能のため
自転車とのツーリングや
気軽にできる運動不足解消にも
ご利用いただけます！





自律神経過反射について

看護師長補佐 吉岡 由美子

脊髄損傷の患者さんは、血圧の上昇を誘発する自律神経過反射が起こりやすくなります。自律神経過反射は、骨盤内臓諸器官の拡張が主な原因です。過反射が発生すると高血圧を誘発して脳出血を引き起こして、生命に危険を及ぼすことがあります。過反射の予防には排尿・排便の調整が非常に重要です。

I. 神経のしくみ

私たちの体には、頭の前から足の前まで神経がはりめぐらされています。神経は中枢神経（脳と脊髄のこと）と末梢神経（中枢神経からの命令を全身に伝える神経）に分類され、末梢神経は知覚や運動を支配する（自分の意思で体を動かすためのもの）体性神経と、生命活動を支配する（意思とは無関係に各部分をコントロール）自律神経の二つに分かれています。自律神経は、自分の意思とは関係なく刺激などによって身体の機能をコントロールしています。



II. 自律神経過反射とは

自律神経過反射は、第5・6胸髄より上の脊髄損傷者にみられる自律神経障害です。腹部の内臓を支配する交感神経は第5・6胸髄と第2腰髄から出るので、第5・6胸髄より上の損傷では、何らかの原因で交感神経の過剰な興奮を生じた場合、腹部内臓の血管が収縮して著明な血圧の上昇を誘発します。

III. 自律神経過反射の主な症状

- ・ 高血圧（最大血圧200/最小血圧100mmHg以上になる場合もあります）
- ・ “ガンガンする”頭痛、顔面紅潮
- ・ 鼻づまり、吐気
- ・ 損傷レベルより上の部位の発汗
- ・ 脈拍が1分間に60回以下の徐脈
- ・ 損傷レベルより下の部位の鳥肌

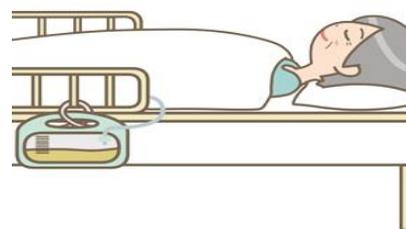


IV. 自律神経過反射の対処方法

1. 血圧が上昇しているため、横になっている場合は、ただちに座位をとり、上半身を起こして頭を垂直に上げておきます。可能であれば両足を下げます。これらの動作が自分では難しい場合、介助者は、すぐに座位をとれるよう介助してください。通常は、これで血圧が下がります。血圧と脈拍を測定して、血圧が高すぎる場合や自律神経過反射の症状が強い場合は、速やかに受診させましょう。
2. 身体を締め付けるもの（衣服、弾性ストッキング、腹帯やコルセット、靴や装具、収尿器などのベルト）は、全て緩めるか外します。そして、深呼吸を促します。
3. できるだけ落ち着いて、興奮しないように声をかけて、本人の気持ちを少しでも落ち着かせるようにします。
4. 頭を冷却用品などで冷やします。
5. 原因を探り、取り除きます。

<排尿トラブルが原因と考えられる場合>

- ①留置カテーテルは、ねじれていないか？
→位置を修正します。
- ②カテーテルは、詰まっていないか？
→カテーテルを揉んで尿の流れを良くします。
- ③留置カテーテルは、膀胱の位置よりも高くなっていないか？
→カテーテルを下の位置にします。
- ④カテーテルを留置していなければ、自己導尿か介助導尿をして膀胱を空にします。



<排便トラブルが原因と考えられる場合>

- ①便が肛門に降りてきていないか？
→下降していれば排便介助をします。
- ②腹が張っていないか？
→排便介助や肛門に指を入れお腹を押して、おならを出します。
- ③便は溜まっていないか？
→排便介助をします。
- ④痔出血や脱肛はないか？
→痔の軟膏があれば塗ります。脱肛があれば肛門を押さえてみます。



<褥瘡が原因と考えられる場合>

- ①骨が出ている部分に赤みはないか？
→赤みの部分に圧迫があれば、できる範囲で除圧します。
- ②傷はないか？
→清潔なガーゼで保護してかかりつけ医に受診しましょう。



<その他の原因が考えられる場合>

骨折、やけど、陥入爪などが原因の場合は、取り除くことは難しいので、かかりつけ医に受診して治療を受けましょう。

医用工学だより

研究室



医用工学研究室 江原喜人

～車いすのおもちゃ・フィギュア～

車いすのおもちゃ・フィギュア

近年では、テレビや映画、マンガなどで車いすが登場することも多くなり、身近に感じられるようになりましたね。実は世の中には何十種類、いや何百種類という車いすのおもちゃが販売されています。これウソではありません。私の知り合いに車いすのおもちゃコレクターがいて、実際にそのコレクションを見せていただいたことがあります。その証拠は、右の写真の通りです。

私が最初に目にした車いすのおもちゃは・・・ベッキーだったと思います。かれこれ 20 年ほど前でしょうか。ベッキーはみなさんよく知るバービー人形シリーズのうちのひとつ（ひとり？）です。バービーちゃん遊びながら子どもたちに障害者への理解を深めてほしいと

いうメーカーの考えから発売されるようになったそうです。ちなみにベッキーは「バービーと同級生で学校での行事などの写真撮影係として学園内で活躍している女の子」らしいです。そして、後には・・・何とパラリンピックの車いすマラソンで金メダルを獲得します！

あと、海外（アメリカなど）では、映画やアニメに出てくるキャラクターがフィギュアになっているパターンが多いようです。映画「X-MEN」シリーズに登場するプロフェッサーX、アニメ「ファミリー・ガイ」のジョー・スワンソンなどがその一例です。他にも有名などころではハイジに出てくる「クララ」、中には「シルバニアファミリー」のように可愛らしいものもあります。ここですべて紹介することはできませんが、入手できるものはまだ他にもたくさんあります。



車いすのおもちゃコレクション



ベッキー（バービー人形シリーズ）



X-MEN プロフェッサーX



ファミリー・ガイ

日本のおもちゃも少し紹介しておきます。バスケットボールを題材にしたマンガ「スラムダンク」を知っている人も多いと思います。その作者が車いすバスケットをテーマに描いたのが「リアル」という作品で、その主人公である戸川清春のフィギュアがあります。

他にも有名なマンガ「ジョジョの奇妙な冒険」に登場するポルナレフというキャラクターは、ストーリーの途中から車いすを使用するようです。



クララ



シルバニアファミリー



「リアル」の主人公・戸川清春



ジョジョの奇妙な冒険・ポルナレフ



バービー・ドリームハウス事件!?

さて、話をベッキー／バービーに戻します。1997年に、バービーのお家「バービー・ドリームハウス」が発売されたそうですが、当時これにまつわる「大事件」があったそうです。ベッキーが「バービー・ドリームハウス」に遊びに行くと、ドア幅が狭い上に家の中の通路も狭くエレベータにも乗れない…車いすに乗ったままでは、楽しく遊ぶことができなかった、というのです。啓蒙のために車いすに乗ったお友だちを登場させたのに、バービーの家がバリアフリー住宅ではなかったというオチ…。結局、新たな家を作り直して発売することになったそうです。家の設計が悪かったのか、車いすの設計が悪かったのか。車いすのサイズが分かっているなら、それに合わせて家を設計すれば…。家の大きさが分かっているなら、それに合わせて車いすを作るとか…ちょっと考えればわかりそうなものですが。

これは20年以上も前のおもちゃの話で、笑い話で済まされるのかもしれませんが…個人的には全く笑えません。当時、現実の住宅改修においても、バリアフリー、車いす対応を謳いながらそうではない事例も多かったと聞きます。何十万、何百万、何千万もかけて改修、新築した家が…と考えると恐ろしくてたまりません！これを知った当時、現実におけるいい教訓にしなければと思ったものです。



バービー・ドリームハウス



介助犬講演会・ 実演

1月22日(火)リハビリテーション訓練室にて、日本介助犬協会、及び山内稔さんによる講演と介助犬ティティによる実演が行われました。

職員をはじめ入院中の患者様達も熱心に聞き入っておられました。

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。