

—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
田子森 郁奈さんの写真です。

♣トピックス♣

- ▶患者さんからの投稿
- ▶車椅子スポーツの紹介
～チェアスキーについて～
- ▶退院後の生活について
- ▶医用工学研究室だより
～トイレの改修事例～



小さな“できる”を見つけて

田子森 郁奈

私は2015年の7月に友人が運転する車で事故に遭い、頸髄損傷になりました。通学中の事故で朝が早かったため、寝てしまっていたせいも事故発生時の記憶は全くありません。いつの間にかドクターヘリでせき損センターに運ばれ、気がつけば手術は終わっていました。ドクターヘリの中で母と会話を交わしたらしいのですが全く覚えておらず、手術終了後に私を心配そうに見つめている家族や運転をしていた友人が大号泣して謝っている姿だけかすかに覚えています。

私の入院生活はもちろん辛いことや大変なこともたくさんありましたが、日々笑っていたように思います。リハビリと聞くと辛くて大変そうなイメージがありますが、せき損センター特有なのか、リハビリ中にそのようなことはあまり感じませんでした。また入院時に若い女性がそこまでいなかったせいも、入院中の患者さんやその家族、外来の患者さんなどたくさんの方々が話しかけてくださって、リハビリ中に退屈することはありませんでした。とくに入院している時期が一緒であった患者さんの方々に恵まれました。みなさん个性的で面白く、毎日のように私の引き笑いがリハビリ室の端から端まで響きわたるぐらい笑っていました。きっとその様な方々がいなかったらリハビリも楽しくなかっただろうし、行きたくなかったかもしれません。このようにせき損センターは病名や怪我した部位は違っても、人が笑っていたり努力している姿を見て、自分も頑張ろうとえたり、前向きな気持ちになって、リハビリに励むことができるとても過ごしやすい環境だったと改めて思います。

入院した当初、リハビリ室に置いてある車に乗り込み、車椅子を車へ積載する練習をしていた患者さんの姿を見て、障がいを持っていても運転できることを知り驚きました。私は感心して見ていただけで、勝手に自分の怪我のレベルでは無理だろうと諦めていました。しかし、リハビリの成果もあって今では車いすの出し入れはもちろん、長時間の運転にも慣れ、日頃から家族や友人といろいろな場所へ出かけています。車を運転できると自分の行動範囲が大きく広がるため、諦めずリハビリを頑張っていた良かったと思います。

退院して挑戦の意味も含めて姉が住んでいる長野に母と2泊3日で旅行に行くことになりました。その旅行で体験したことや感じたこととお話したいと思います。飛行機はFDA(フジドリームエアラインズ)を利用しました。自分の車いすは機内には持ち込めないため、搭乗手続き時に預けて機内用車いすに乗り換えました。その乗り換えや機内座席への移乗の際もスタッフの方がきちんと抱えてくれたので、自力での移乗が不安な方でも安心して移乗できると思います。フライト時間は1時間半ぐらいだったのでROHOクッションを機内に持ち込み、座席に敷いて座っていたのですが、離陸後気圧の関係でROHOクッションはかなり膨らんだため、褥瘡予防になっていなかったかもしれません。私が乗った座席はそこまで狭くなくプッシュアップできるくらいの広さだったので、ROHOクッションはプッシュアップできる方は敷かなくてもいいし、フライト時間や座席の状況などで敷くか決めたい方がいいと思います。頸髄損傷の方は飛行時の揺れや傾きで体が保持できるのか心配だと思うのですが、C6B2/C7の私は問題なく過ごすことができました。飛行機によっては上体固定用のベルトを貸し出していたりするので、事前に問い合わせをしたらいいと思います。





観光は姉曰く長野の数少ない観光名所のひとつ「善光寺」へ行きました。お寺や神社は車いすでの観光は難しそうなイメージがありますが、周辺の道だけでなく、本堂の中もスロープが設置されており、バリアフリーでとても驚きました。もともとお寺の雰囲気やにおい、露店などが好きな私はとても充実した時間を過ごすことができ、勇気を出して行って良かったと思います。



ホテルは姉がバリアフリーのお部屋がある宿を探してくれて、不自由なく過ごすことができました。また、私が泊まった宿はバリアフリーの貸し切り露天風呂があり、シャワーキャリーもあったのでとても良かったです。障がい者の方は広いスペースで更衣や入浴をしたいし、人の目も気にすると思うので、貸し切りのお風呂を利用することはおすすめです。



今回の旅行では飛行機の利用や宿泊などいい体験ができ、今後の自信に繋がりました。皆さんにも障がいの程度の有無関係なく、小さなことでも挑戦することの大切さを知っていただけたら嬉しいです。障がいのため自力で出来ないこともあると思いますが、介助したら出来ることでも、一つでも出来ることを増やしていけたらどんどん可能性が広がり、人生が少しでも明るくなると思います。その小さな可能性でも時には人生の意味を変えることもあると思います。少しずつ出来ることを見つけ、生きがいを持ち、自分らしく日々過ごしてほしいです。私も成功と失敗の経験をたくさんして、支えてくれた全ての方々に恩返しができるようにこれからも頑張っていきたいと思います。最後までお読みいただき、ありがとうございました。



田子森さんの紹介です。

2015年に交通事故にて頸髄損傷となり、当院にて手術及びリハビリテーション受けられ、2017年初旬に自宅復帰されました。今年の4月からは新社会人1年生として新しいスタートを切って頑張られています。🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀



～チェアスキーについて～

中央リハビリテーション部 理学療法士 吉弘 愛

障害者スキーにはアルペンスキー・ノルディックスキー・スノーボードの
3種類があります。

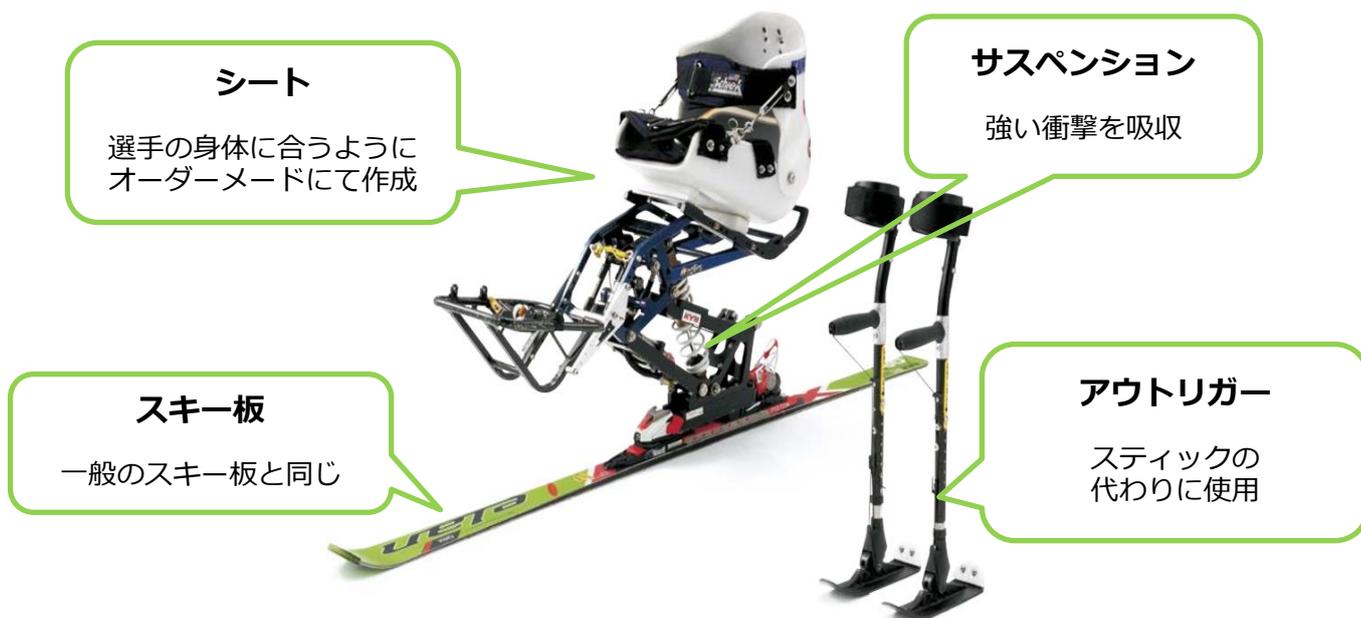
今回は車いすの人でも可能なアルペンスキーの中のチェアスキーについて紹介します。

チェアスキーとは

●冬季パラリンピックの正式種目●

チェアスキーとは足に障害がある人が**レジャー**として、または**競技**として
座席にスキー板を固定して雪面を滑走するスポーツです。

～チェアスキーの構造～



～クラス分け～

障害種別	クラス分類	クラス説明
Sitting Class ※チェアスキーを使用	LW10-1	脊髄損傷（第 5、6 胸髄損傷）に相当 下肢・腹筋の機能障害、座位バランスが不良な選手
	LW10-2	脊髄損傷（第 7-10 胸髄損傷）に相当：下肢の機能障害、 腹筋に軽度の障害を有し、座位バランス不良な選手
	LW11	下肢に機能障害があり、座位バランスが中等度な選手
	LW12-1	下肢に機能障害があり、座位バランスが良好な選手
	LW12-2	下肢に何らかの切断がある選手

①滑降 Downhill (DH)

最高速度は100kmを
超す速さで斜面を
滑り降ります。

②回転／Slalom (SL)

素早い正確なターンが
要求されるもっとも
テクニカルな種目です。

～競技種目は5種類～



③大回転 Giant Slalom (GS)

約 5m 間隔で設置された旗
を通過しながら滑り降りる
高度なターン技術とスピー
ド感を合わせ持つ競技です。

④スーパー大回転 Super Giant Slalom (SG)

高速での連続ターンや滑降に匹
敵するスピード感が見所です。

⑤スーパーコンビ Super Combination (SC)

②の SL と④の SG を1本ずつ
滑った合計のタイムで争います。



去年行われた平昌オリンピックでは日本人選手が
金メダル1つ、銀メダル3つ、銅メダル2つ
を獲得しています。なんとそのうち5つは
村岡桃佳選手が獲得しています。
競技としても注目度は高いのですが、
趣味としても楽しむことができます。
機会があれば是非挑戦してみてください！

写真やイラストは日進医療機器株式会社に協力していただきました。

退院後の生活について



看護師長 藤井 小百合

当院は年間800件程度の脊椎の手術を実施しています。
患者さんの多くは、頰椎カラーや腰椎コルセットを装着します。
入院中にそれらの装具の取り扱いを習得し、退院後の生活に関する指導を受け退院されます。
今回は腰椎の手術を実施した患者さんへの退院指導の内容をご紹介します。

【退院指導とは】

患者さんが安心して退院し日常生活を送ることができるよう、入院中に患者さんやご家族に病気や、装具、生活上の注意点などを説明することです。

【退院指導の実際】

当院では「退院する前に」というパンフレットを使用し説明しています。

長時間立位を取るときは10～20cmくらいの踏み台に片足を載せて時々足を交代するようにしましょう。



座るときはなるべく背もたれのある椅子に深く座り、背もたれと腰の間に隙間を作らないように小さなクッションなど当てて安定した姿勢を保つようにします。

これは車の運転姿勢も同様です。畳では座椅子を用意して座布団を厚くして座るようにしましょう。

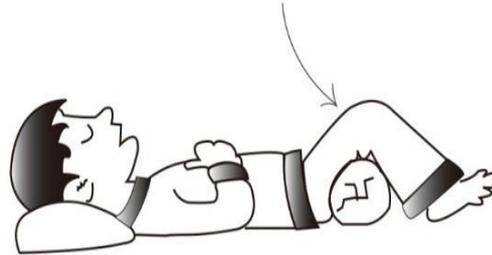


寝るときは、敷布団は腰椎の変形が生じにくい硬めのものがよく、仰向けの時は、膝の下に枕を入れる、横向きの時は前かがみになるようにすると腰の反りを防げます。

背中を丸め、エビのように



枕を入れて、膝をたてる



普段の生活で、腰に負担をかけないためにも適度な運動や、体重のコントロールが大切です。



【自宅でできる運動】

★腰痛体操

- ①お尻の筋肉を作りましょう。(脊柱と骨盤のより良い姿勢を保つためです。)
 - ・お尻をすばめるように力を入れる。
- ②柔軟性を作る。(正常な脊柱の形態を維持し、腰に受ける衝撃を吸収するのに重要です。)
 - ・仰向きに寝て足を伸ばし片方ずつ足を抱え込む。
 - ・開脚
 - ・壁に両手をつけ、伸ばした足側の踵を床につけるようにふくらはぎを伸ばす。

【おわりに】

これは、退院指導の一部です。
一般的な指導に加え、患者さんの状態、
家族背景などを考慮した説明を行ない
安心して退院していただけるよう
努めています。





～トイレの改修事例～

医用工学研究室では、退院に向けた住宅の環境整備の相談を受けています。入院中から準備を始め、退院後に自宅で困らないように環境を整備するためのお手伝いをしています。どの様に環境を整えたら良いかの打合せは、作業療法士、理学療法士の方々と相談しながら進めていきます。本稿では、これまで環境整備された方の事例の中からトイレの事例を一部ご紹介します。

1. 手すり設置

【事例1】

“入り口の段差を跨ぐための手すり”と、“便座立ち座り用の手すり”を設置しました。手すりの種類は、本人、作業療法士、医用工学スタッフにて病院内で動作を確認し決定しました。手すりの設置位置は、本人、家族、施工業者、ケアマネージャーにて自宅で打合し、決定しました。

■補助金：

介護保険の住宅改修費

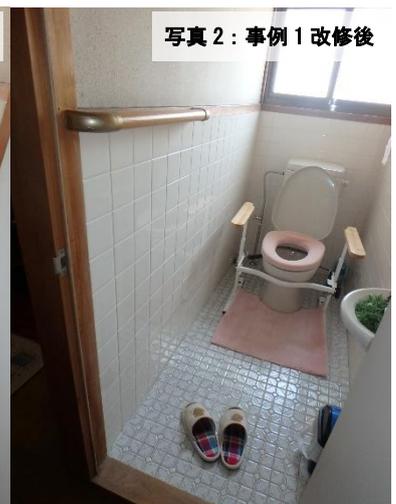
(上限 20 万円) 利用

※入り口の手すり設置のみ対象

■工事期間：1 日

■福祉用具：置き型手すり

介護保険 レンタル品



2. シャワーキャリー

【事例2】

自宅の既存トイレを改修し、シャワーキャリーを設置しました。

シャワーキャリーの種類は、本人、作業療法士、医用工学

スタッフにて病院内で動作を確認し、決定しました。

排泄は介助で行います。シャワーキャリー座面の緑色のマット

はお尻の皮膚保護のため、座面に貼りつけました。

■福祉用具：

シャワーキャリー「TOTO 水まわり用車いす」購入。

座面のマット「酒井医療 エアレックスマット」購入。

■補助金：シャワーキャリー

「日常生活用具給付 入浴補助用具(上限 9 万円)」利用



【事例3】

自宅の既存トイレを改修し、2方向に引戸を設置、シャワーキャリーを設置しました。トイレ室内は狭いですが、両側の壁を引き戸へ変更することで、介助者が立つスペースを確保しました。シャワーキャリーの種類は、本人、作業療法士、医用工学スタッフにて病院内で動作を認し決定しました。排泄は介助で行います。シャワーキャリー座面の緑色のマットはお尻の皮膚保護のため、座面に貼りつけました。



写真4：事例3改修後

■福祉用具：シャワーキャリー「ミクニ エチケットキャリー」購入。

※この商品は、受注生産品のため、納品まで3ヶ月必要でした。

座面のマット「酒井医療 エアレックスマット」購入。

■補助金：シャワーキャリー「日常生活用具給付 入浴補助用具(上限9万円)」利用

3. 移乗台設置

【事例4】

自宅の既存トイレに、移乗台、やわらか補高便座、導尿カテーテル洗浄のための水洗を設置しました。移乗台のサイズは、本人、作業療法士、医用工学スタッフ、施工業者と打合せしました。病院内と自宅で動作を確認し、決定しました。

排尿は、車いすに乗ったまま、導尿カテーテルという道具を使用して行います。導尿時は、右側手前の移乗台を取り外して(写真6)、車いすで接近し、車いす上で動作を行います。導尿カテーテル洗浄のための水洗はシャワータイプを設置(写真7)しました。

排便時は、扉入口付近にもう一つの台を設置し(写真8)、入り口扉付近で、車いすから台へ移乗し(写真9)、お尻をスライドさせながら便座まで移動します。

■福祉用具：

移乗台「矢崎化工 イレクター台」

「TOTO やわらか補高便座」

■補助金：移乗台

「日常生活用具給付 移動・移乗支援用具(上限6万円)」利用

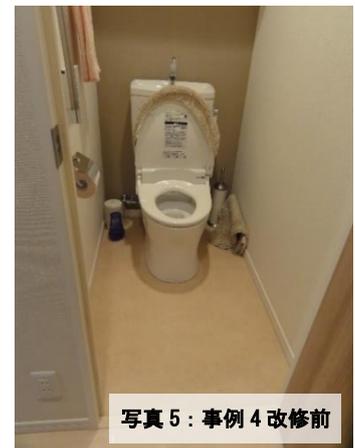


写真5：事例4改修前



写真6：事例4改修後①



写真8：事例4改修後③



写真7：事例4改修後②



写真9：事例4改修後④

【事例5】

自宅を大規模に改修しました。そこで本人の寝室などの工事と一緒に、本人専用のトイレを新設しました。便器と便座(おしり洗浄機能付)、移乗台、背もたれを設置しました。移乗台のサイズは、本人、作業療法士、医用工学スタッフ、施工業者と打合せし、病院内で動作を確認し決定しました。排便は週に2回行い、1回に約1時間かかります。体温調整が困難なため、トイレ内にエアコンを設置しました。本人の寝室にトイレを隣接し、間仕切りには電動ロールスクリーンを設置しました。

■補助金：移乗台の上部座面のみ

「日常生活用具給付 歩行支援用具(上限6万円)」



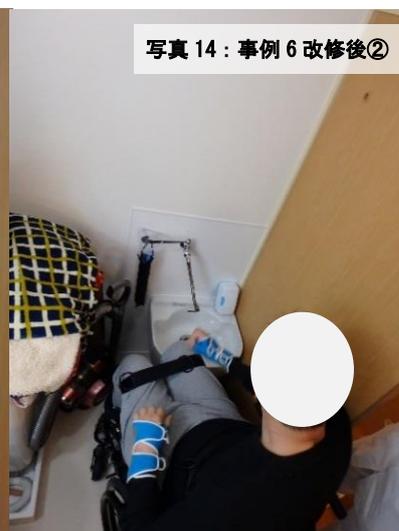
4. 汚物流し

【事例6】

自宅の既存トイレのスペースを拡張することが出来なかったため、洗面脱衣室内に導尿用シンクと水洗(写真12)を設置し、ここで自己導尿を行えるようにしました。車いすに乗ったまま、自己導尿を行い、導尿用カテーテルを洗浄します。スペースが狭いため小型の手洗い用シンクを汚物流しとして代用しました。設置位置は、本人、作業療法士、医用工学スタッフ、施工業者と動作を確認し決定しました。水はね汚れ防止に、壁面に不燃パネルを施工しました。

■補助金：該当無し

■工事期間：約2日



【事例7】

自宅を大規模に改修する際、本人専用の洗面室を設け、住宅用汚物流しを設置しました(写真15)。車いすに乗ったまま、自己導尿を行い、導尿用カテーテルを洗浄します。自身で操作できるように水洗レバーを延長しました。洗浄レバーからリングとひもを付けて、手が届くようにしました(写真16)。設置位置は、本人、作業療法士、医用工学スタッフ、施工業者にて病院内で動作を確認し決定しました。水はね汚れ防止に、壁面に床に施工したクッションフロアを張り延ばしました。

本人の寝室と隣接させたため、間仕切りにはカーテンを設置しました。

■補助金：該当無し



【事例8】

自宅を大規模に改修する際、本人専用トイレを新設しました。その本人専用トイレ内に住宅用汚物流しを設置し、車いす上で自己導尿を行い、導尿用カテーテルを洗浄します。当初、自動洗浄タイプを設置していましたが、施工後に水圧不足が認められ、止むを得ずレバーで洗浄するタイプへ変更しました。設置位置は、本人、作業療法士、医用工学スタッフ、施工業者と動作確認し決定しました。水はね汚れ防止のために、壁面には不燃パネルを設置しました。

■補助金：該当無し



トイレの改修工事には、自宅の状況や本人の動作などに合わせて色々な種類があります。どのような改修工事が適切か、本人・家族・作業療法士・施工業者と一緒に話し合いを重ねて、きちんと計画することが大切です。**私たちが改修工事を計画する際に特に気を付けていることは、“頭の中で考えるだけでなく、本当にできるかどうか試してみる”ことです。**実際に試してみると、「思っているように出来なかった」という場合があります。工事した後に「失敗した」という声も多くあります。便座の高さ、手すりの位置や高さなど何度も試して、費用など考慮した上で、本人も家族もみんなが納得できる方法を選ぶことが大切です。医用工学研究室の展示ホールや病院内のトイレで試したり、練習するスペースを作ることができます。また、手すりや移乗台などの福祉用具も展示していますので、興味のある方や試したい方はお気軽にご相談ください。

防災訓練実施

3月15日（金）総合せき損センターにて防災訓練を実施しました。2病棟で火災が発生したと想定し、職員による模擬患者さん達を対象に避難誘導を行いました。また、誘導後は消火器を使った実施訓練も行いました。



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。