

—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  
楠田 匠さんの写真です。

## ♧トピックス♧

- ▶患者さんからの投稿
- ▶作業療法部門紹介  
～浴室編～
- ▶フレイルについて
- ▶医用工学研究室だより  
～車への移乗台「サイドサポート」～



## 『やってみよう！』

楠田 匠

私は 19 歳の時にモトクロス競技中の事故により頸髄を損傷しました。

宮崎県で行われていた大会だったため、ドクターヘリでせき損センターに運ばれました。受傷時は足が動かないことを脊髄の損傷とっていたため、握力まで麻痺するとは思いませんでした。

ここから約 10 ヶ月の入院生活が始まりました。はじめは何もできずイライラしていましたが少しずつ身の回りの事ができるようになり、「やる」ということは、結果がどうあれ少なからず「前進になっている」と、入院生活の中で思うようになりました。

それからは常に「まずはやってみる」というスタンスでプールやバトミントン・卓球など、いろいろなことに挑戦させていただきました。

退院の目途が立ちだした頃には、エレベーターを使わない生活やベッドのリクライニングを使わない生活をして同じような毎日に変化をつけていました。

今回はそんなたくさんの挑戦をさせていただいた、せき損センターへの恩返しとして執筆します。

結婚をテーマにと依頼を受けましたので恥ずかしいのですが正直にいきたいと思います。



～結婚について～

車いす生活になったとき、もう結婚なんてしないともありましたが、昨年結婚しました。きっかけは今流行りのマッチングアプリです。友人に勧められ始めました。正直に車いすということを伝えて会えた人はいませんでしたので、後の妻と会う時は当日に車いすであることを伝えました。反応は意外とあっさりしたもので、こちらの方が驚きました。

その日ファミレスで話をしたとき、僕はケガのこと障害のことをすべて話しました。

その頃僕は一人暮らしを計画しており、家具を選ぶのを口実に次に会う約束を取り付けました。彼女は特に偏見を持たずに接してくれる人でした。

そして 2 回目会ったときに思い切って交際を申し込みました。

返事はなんと OK！（妻曰く圧が凄かったそうです）

交際が始まり僕の行動力はグンと上がりました。

僕はすでに北九州で一人暮らしを始めていたため天神と北九州を何度も往復していました。結婚を意識したきっかけは、車への移乗の際に落車しそうになった僕を見て彼女が爆笑して



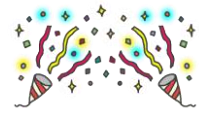
いた事です。その笑顔を見て僕は「この人となら、一緒に障害を笑って乗り越えられる」そう思いました。また僕の体調不良で下の世話をせざるを得ない場面で「ネットで見たことある」と僕の障害について色々と調べていました。それを知り僕の気持ちは「結婚したい」という気持ちへ変わりました。

その後、交際を重ね無事入籍することができました。

正直、車イスだからといって特別なことをしたつもりはありません。

変わったのは行動力。自分のためではしない行動も彼女に喜んでもらおうと必死になって行動したことが自分の成長につながったという感じです。

結婚してからも海外へ行ったり、海水浴をしたりと行動力はさらに向上して今では夫婦で「まずはやってみる」というスタンスを貫いています。



～最後に～

私は怪我をして障がいを負い、そして結婚をして大切にしている考え方があります。

まず行動の大切さです。

人生は一度きりです。「やるかやらないか」で迷ったら絶対「やる」方が良いと思います。少し周りに迷惑をかけてでもです。



そして感謝です。

「障がいは不便であるが、不幸ではない」という言葉があります。

これはヘレン・ケラーの言葉です。

自分自身で「私は不幸です。」というのは、周りで手助けをしてくれる人に対して失礼になります。そして支えてくれた人には「やって良かった」と思わせる義務があります。

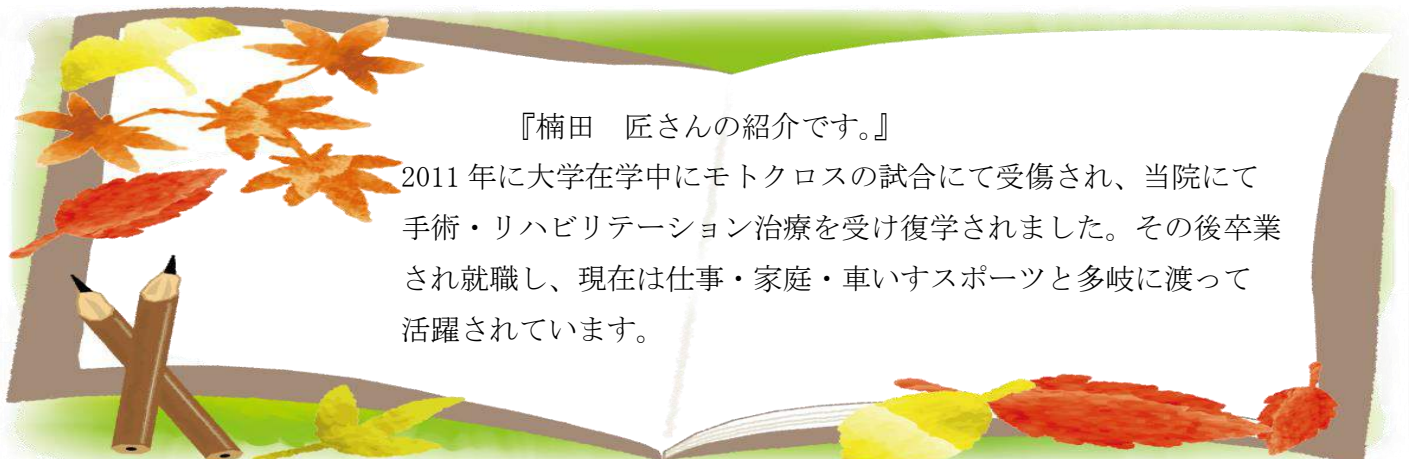
僕もリハビリの先生方を結婚式に招待し少しは義務を果たせたと思っています。

そしてこれからも支えてくれる家族や友達、周りの人たちに感謝を忘れずに行動していきたいと思っています。

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。

『楠田 匠さんの紹介です。』

2011年に大学在学中にモトクロスの試合にて受傷され、当院にて手術・リハビリテーション治療を受け復学されました。その後卒業され就職し、現在は仕事・家庭・車いすスポーツと多岐に渡って活躍されています。





## 第2回 作業療法部門紹介 ～浴室編～



中央リハビリテーション部 作業療法士 伊福 龍世

前は、作業療法室のトイレエリアについて紹介しましたが、今回は浴室エリアについて紹介します。

入浴には、乗り移り・着替え・移動・洗体・洗髪などの多くの動作が含まれており、日常生活の中でも難易度の高い動作とされています。

脊髄損傷の方が入浴動作を行うためには、安全面を配慮した環境設定が重要となります。入浴方法にもシャワー浴、浴槽への入浴、介助浴など様々なパターンがあり、動作練習を含め、家族へ介助方法の指導も行っています。

今回は、作業療法室内にある3パターンの浴室の特徴についてご紹介します。



## シャワー室

浴槽に入る動作は大変であり、最近ではシャワー浴のみ行う方も増えている。シャワー室では、広い台を設置しており、前方からの乗り降りが可能で着替えなどの動作が行いやすい。シャワーヘッドも、手が不自由な方でも操作しやすいように改良されている。



## 浴室 1

床と浴槽のへりを同じ高さに揃えることで、手足が不自由な方でも浴槽への出入りが自力で可能になる場合がある。また、背クッションがあることで、バランスを崩しやすい方でも安全に動作が行えるようになっている。



## 浴室 2

浴室の床・浴槽の深さ（高さ）が調節でき、自宅環境を想定した動作練習が可能。また、シャワーチェアなどの福祉用具の選定や家族への介助指導も行う。



# 「フレイルについて」

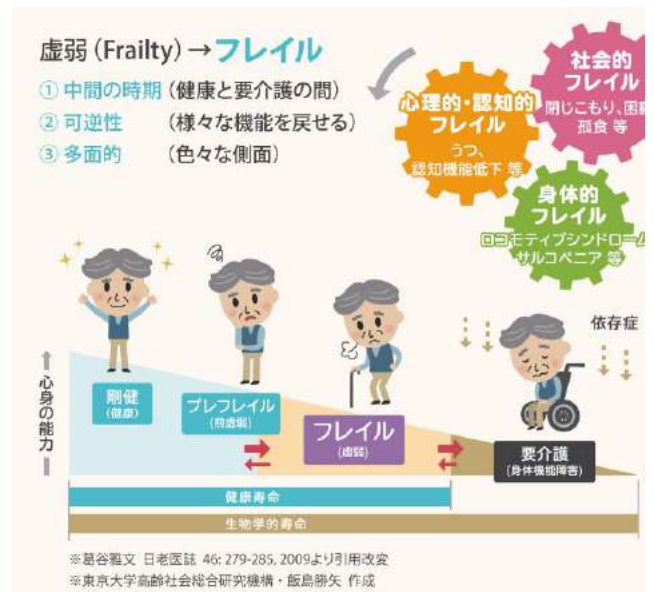
摂食嚥下障害看護認定看護師

藤原 勇一



## 1. みなさんフレイルという言葉は知っていますか？

フレイルとは、「健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間」を意味します。フレイルは、厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされています。すなわち、フレイルは介護状態の前段階でありながら、しかるべき介入により健康な状態に戻ることが可能な状態のことです。



## 2. 国家戦略となっているフレイル

日本は世界一の超高齢社会であり、元気な高齢者が増えているといわれていますが、健康寿命は男性で約9年、女性で約13年平均寿命より短いですが、男性は死を前にして平均9年間要介護状態にあり、女性は13年間要介護状態にあるということです。したがって、健康寿命を延伸し、要介護状態での期間をいかに減らすかが世界一の長寿国である日本において喫緊の課題といわれています。

## 3. フレイルの原因

加齢に伴う活動量の低下と社会交流機会の減少・身体機能の低下（歩行スピードの低下）筋力の低下認知機能の低下・易疲労性や活力の低下慢性的な管理が必要な疾患（呼吸器病、心血管疾患、抑うつ症状、貧血）にかかっていること・体重減少・低栄養・収入・教育歴・家族構成などが原因に挙げられます。

#### 4. フレイルの判断基準

- ・ 体重減少：意図しない年間 4.5 kg または 5 % 以上の体重減少
- ・ 疲れやすい：何をするにも面倒だと 3～4 日以上感じる
- ・ 歩行速度の低下
- ・ 握力の低下
- ・ 身体活動量の低下

3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します

#### 5. フレイルの治療・・・要介護状態にならないために・・・

フレイルの主な原因に、加齢によって生じる骨格筋量・骨格筋力の低下と低栄養が挙げられます。対策には骨格筋の形成・維持に必要なタンパク質を十分に摂取する必要があります。また、筋肉に抵抗をかけて繰り返し行う運動も筋肉でのタンパク質合成を促します。

フレイル対策は、**筋肉や骨を作るための栄養素を食事から摂取すること**、**運動**を行って筋肉の合成や骨密度の維持を図ることが重要なのです。







## ～車への移乗台「サイドサポート」～

### 車いすと自動車間の移乗について

座った状態で、臀部を滑らせて移乗する「スライディングボード」を、車いすと自動車間の移乗に試したいという問い合わせがあります。一般的にボードは車いすとベッドなど高低差の少ない移乗先の間隙をボードで埋め、立たずに臀部を滑らせて乗り移るための道具です。

ベッドと比較して車は安全性のためドアは厚くシートまでの距離があり、ワゴン車ではシート高は高く、その分は隙間や段差となります。隙間はボードのたわみになり、段差はボードによって滑り台になります。自動車のフレームにボードが干渉することも課題です。ベッドの移乗と比較して車では、意図した場所にボードや体を留め置くことが難しいと解釈しています。



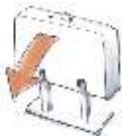
そこで、ボードを車で使いたい方を想定して、どのようなものが市販されているかを調べたのでご紹介します。名称としては「サイドサポート」が多く、「ティップアッププレート」「移乗ボード」「移乗台」などです。移乗台の特徴から3タイプに整理しました(表1)。

総じて、移乗台の高さを自動車のシートに揃えるか、中間にするかなど、車や身体状況ごとの対応や特注が必要になります。置くだけタイプの、固定方法や素材に検討の余地があり、独自に開発したいと興味、関心を持っております。





表1 移乗台の特徴

車への移乗台		タイプの特徴
差し込みタイプ		車側を改造し固定台を取り付け架装。 ロッド付きの移乗台を差し込むタイプ。 毎回取り外しが必要。
置くだけタイプ		車側は一切改造せず、 使用時に置いて使うタイプ。 3タイプの中では最も廉価。
折りたたみタイプ		折りたたみ式の移乗台で、常設できる点で便利。 ただし、車側の改造、折りたためる車内の隙間と 機構のコストが必要。電動昇降式もあるが高額。

なお福祉車両の紹介は省きましたが、助手席が手動で回転する「助手席回転（スライド）シート車」や、助手席が電動で回転して車外の乗り降りしやすい位置へ乗降する「助手席リフトアップシート車」などもあります。

## 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をお願い

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。その際は、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。



## ひとつまみの心理学



皆さん「カウンセリング」って知ってるようで知らない気がしませんか。「悩みがあって相談したいけど、いったいカウンセラーさんは、なにをしてくれるの？」と言う疑問があって活用したことがない人がほとんどではないでしょうか。

一言でいうとクライアントさんの『話を傾聴し共感的に理解してくれる人』です。専門の心理カウンセラーは、アドバイスはしません。話の内容や仕草、行動などを含めて分析し、問題改善の方向に誘導していきます。解決するのは、自分自身（クライアントさん）とすることです。

カウンセリングが終了した時にクライアントさんの感想としては、「カウンセリングの効果はあまり感じないねえ。自分で治しちゃったよ！」が、カウンセラーからすると、理想となります。



ここで、少し興味をそそるようなネタをつまんでみましょう。心理学界では、有名なユングさんが唱えた考え方で「シンクロニシティ」という思想があります。

原因と結果のつながりを説明することが難しく、しかし、単なる偶然と考えるにはあまりにも確率が低い出来事を指して、「シンクロニシティ」と表現したのです。

皆さんの人生の中でも本当に、「神様のイタズラ」としか思えないような不思議な「巡り合わせ」が度々起こりますよね。実はユング本人も非常に印象深い「シンクロニシティ」体験をしています。



カール・グスタフ・ユング

それは、ある女性の心理療法を行っていた場面でのこと。彼女が「黄金のコガネムシ(スカラベ)が現れる夢を観た」という話をしていた最中、2人がいた部屋の窓にコガネムシがぶつかってきたのだとか。しかもその部屋は薄暗く、本来であれば走光性のあるコガネムシがぶつかってくるとは考えづらい状況だったのだといいます。

その女性は、頭のかたい合理主義者で何事も現実的にしか捉えることができない人だったのですが、この不思議な出来事をきっかけに、今まで頑なにしがみついていた現実感から自分を解放することができたのだとか。皮肉なことに、彼女が変化するきっかけを与えたのは、合理的には考えられない“不合理な”出来事（シンクロニシティ）だったのです。

この方は、「深い部分では人や動物、植物もみんなつながっている」と「気づき」を得たとのこと。これもポジティブに考えられるようにカウンセラーが誘導した結果では、ないでしょうか。

頑固で神経質な人がおおらかになれたお話でした。また機会があればつまんでいこうと思います。

心理支援士 高取 聖

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。