Vol.20　2020.2

―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
　大賀　仁和さんの写真です。

♧トピックス♧

▶患者さんからの投稿
▶第４回作業療法部門紹介
　～キッチン編～
▶日常的な感染予防対策の重要性
▶医用工学研究室だより
　～住宅改修の事例～

還暦オヤジの車いす生活

大賀　仁和

2020 年、東京オリンピック・パラリンピックが開催される本年は、障がいを持つすべての人たちにとっても特別な一年になることでしょう。私個人には、受傷して 5 年目、そして還暦を迎える節目の年でもあります。

2015 年 2 月 5 日、受傷。

真冬の寒い日、私は、庭木の剪定中に高所作業用の脚立から落下して受傷しました。最初は足を骨折したのかと思っていましたが、病院に運ばれて脊椎損傷と判明。翌日にせき損センターに移送されて手術の前に、ドクターに「何とか歩けるようにしてください。」とお願いしましたが、結果は「胸椎圧迫骨折で両下肢不全」との診断で、ここから私の車いす生活が始まりました。

数日後、リハビリ室でベッドから車いすに初めて移乗した途端に気が遠くなり、その後も 30 分も車いすに座っていると腰が痛くなるなど、車いす生活のスタートは散々たるものでした。その後、「ビビリでヘタレ」でリハビリに身が入らない私でも、リハビリの先生をはじめ周りの方々に支えられ鍛えられて、徐々に身体が動かせるようになり、床マットから車いすに移乗できるようになった時、車いす生活に少し明かりが見え始めた感じでした。

さて、身体が回復してくると、今度は退院後の生活場所の確保が問題となってきます。受傷前に住んでいた所は借家だったし、実家も改造は不可能で、いよいよの時は施設に入居かという不安もありましたが、車いす生活で自立を目指す私としては、施設だけは受け入れ難い気持ちでした。そんな折に、病院の生活相談室から、県営住宅のバリアフリー室の募集情報をいただき、運よく入居できることになりました。そして自動車に手動運転装置を取り付け、免許証の条件を更新して、退院 2 日前に初めて運転して一人で買い物に行き、駐車場で見事に後方転倒して大きなタンコブを作り、不安いっぱいの車いす自立生活のスタートでした。

2015 年 12 月 17 日、退院。

本当は誕生日に退院する予定でしたが、入居の都合で数日遅れ、平日なので一人で病室駐車場を 3 往復して荷物を積み込み、同室の患者さんに見送られて退院。その後、友人達とお店で合流し、買い物をして退院を祝ってもらい、夕方にやっと新居に到着。これより、車いす一人暮らしの幕開けです。

最初の 3 カ月は、生活環境の整備に奮闘することになりました。受傷前の生活用品や衣類の整理(3/4 は処分)に始まり、一人での生活を乗り切り、環境を少しでも良くする

ために(なるべく低予算で)、シミュレーションしては 100 円ショップやホームセンター巡りを繰り返す日々でした。

生活環境がある程度整ってくると、今度は「今後の自分自身のあり方を考え決めていく」という重要なミッションが待ち構えています。幸い県営住宅で一人暮らしなので、居住費や光熱費の負担が少なく、障害年金の範囲内で何とか日々の生活は送れそうです。受傷前の職場はバリアだらけで復職は断念しましたので、「就活をする／でも焦らない」・「心に体に優しく生活する」と目標を定め活動を開始しました。

就活の第一歩は、ハローワークの障がい者専用窓口での登録です。登録後は求人案件を紹介してくれますが、テレワークの案件が多いです。私は通勤型の希望なのでなかなかマッチしません(焦らない)。また、年に一度「合同就職説明会」がありますが、ここでも若者に惨敗です(焦らない)。就職がなかなか決まらない中、ＰＣ研修に参加したり、以前から興味のあった韓国語教室に通い、週に２回のリハビリ通い、日曜日の図書館通い、スーパーの火曜特売日通いなど結構出かけ回る日常を送る日々が続きました。

2016 年 11 月 28 日～30 日、韓国ソウル旅行

友人達が、退院 1 周年(ちょっと早い)のお祝いで、ソウル旅行を提案してくれました。「エア(ライン)＆ホテルは友人が手配し、滞在プランを私が考える。」というものです。ソウルは 10 回以上訪問しているので、本来なら「穴場プラン」を考える所ですが、車いすでは初めてなので「ベーシックプラン」で行くことにしました。エアは予約時に車いすの状況確認がありました。エア＆ホテルは格安予約サイトで、「車いす・バリアフリーで」と確認の上で予約したそうですが、これが後にトホホな展開に・・・。

出発当日、福岡空港に集合しエアのチェックイン。ＬＣＣで機体が小さく、通路を車いすでは通れないため必然的に最前列の席になるのですが、この席は追加料金が必要にも関わらず、予約時には確認できていませんでした。幸いにもチェックインカウンター責任者のご厚意で、無事に搭乗できました。また、帰りの便では、チェックイン時に「立てない、歩けない」の確認不足と、最前列を他の方々が予約していて 2 列目になり、搭乗後ＣＡさんに交渉していただいて代わってもらうことができました。

2時間弱のフライトでインチョン空港に到着。インチョン空港は巨大で、ソウル市内に向かう空港鉄道駅まで15分以上車いすをこぎ続けます。空港鉄道は近代的で、車いす専用席があり多目的トイレもあります。1時間弱の乗車でソウル駅に到着し、ホテル所在地のミョンドンまで地下鉄で移動します。地下鉄も車いす用スペースがある車両を連結していて、その車両の停車位置がホームやスクリーンドアにきちんと標示されています。ただミョンドン駅は古い路線なので、ホーム上にエレベーターが無く、階段脇のリフトで上下します。改札フロアから地上へはエレベーターが有り、出て30mでホテルです。

ホテルのチェックインでまたトラブルが発生します。バリアフリールームの予約が確保されておらず、他のお客様が宿泊中とのこと。幸いツインルームのドアは車いすが通れ、洗面所も車いすが入り、ロビーに多目的トイレが有るので何とかOK。ホテルの正面入り口は階段で、脇入口がスロープという名の急坂でやれやれです。

滞在中は、ビビムパプ・サムギョプサル・テグタン・キムパプなどの定番を食し、古宮博物館・広蔵市場・南山ソウルタワー夜景・ロッテマートなどの定番を巡り、本当に楽しく過ごしました。移動は、徒歩・地下鉄・市バスです。道路に歩道がある率は日本と同じくらいですが、でこぼこが目立ち、車道との高低差もあり車いすはこぎ辛いです。横断歩道の信号がすぐに点滅に変わるので、友人が焦って車いすを押して歩道の乗り上げにぶつかり、前落ちを初体験しました。市バスはすべてが低床車両ではないため、ソウルタワーでは帰りのバスを寒空の下30分待つことになりました。

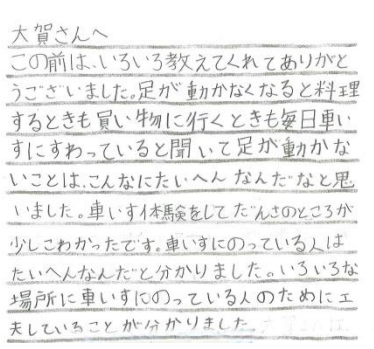
ソウル旅行では教訓として、「車いすの旅では、乗り物や宿泊は、利用先に直接確認を取りながら予約をするか、しっかりした旅行会社で手配してもらうこと。」と学びました。今までにない多くの体験や発見をさせてくれた、友人達には本当に感謝感謝です。

2018年10月26日、ボランティア活動

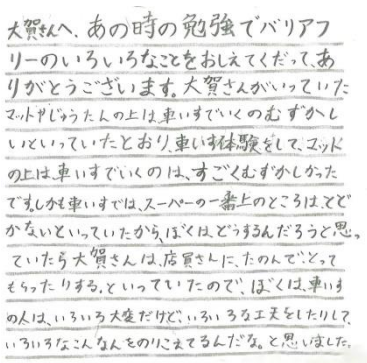
相変わらず仕事が決まらない私は、仕事以外で社会と繋がる手段として、5月にボランティア活動の登録をしました。受傷前もいろいろなボランティア活動に参加していたので、「車いす生活でもできるボランティア活動もきっと何かあるはずだ。」との思いでした。しばらくはオファーがありませんでしたが、9月になって、「小学4年生の体験

学習で、車いす生活で不自由な事について話をしてほしい。」との依頼があり、快く承諾いたしました。

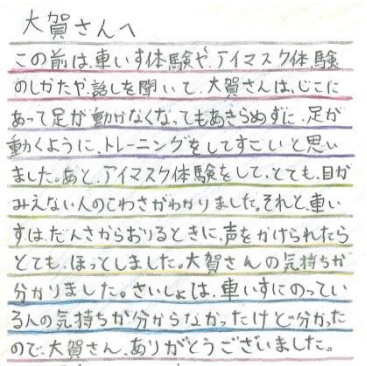
社会福祉協議会の担当者や小学校の担任の先生と事前協議して、当日は 30 分の持ち時間で、「車いすでは、少しの段差や窪み・穴があっても進みづらいこと、買い物中に棚の上の方の商品が取りづらいこと、お店に行っても車いすマークの駐車スペースが塞がっていると駐車するのに困ること。」などの話をさせていただき、車いす体験乗車のお手伝いをさせていただきました。後日、子供たち一人一人から感想文をいただき、その豊かな感受性にたいへん感激致しました。今年は 2 月にバリアフリーコンサートのお手伝いをすることになっています。車いす生活でもできるボランティア活動ってあるものなんですね。



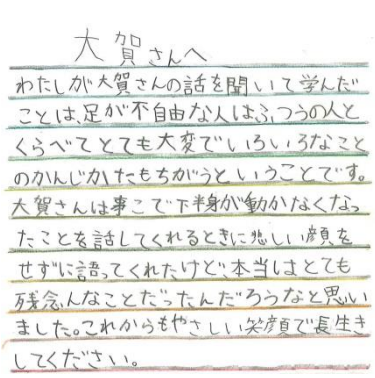
大賀さんへ
この前は、いろいろ教えてくれてありがとうございました。足が動かなくなると料理するときも買い物に行くときも毎日車いすにすわっていると聞いて足が動かないことは、こんなにたいへんなんだなと思いました。車いす体験をしてだんさのところが少しこわかったです。車いすにのっている人はたいへんなんだと分かりました。いろいろな場所に車いすにのっている人のためにエ夫していることが分かりました。



大賀さんへ、あの時の勉強でバリアフリーのいろいろなことをおしえてくだって、ありがとうございます。大賀さんがいっていたマットやじゅうたんの上は、車いすでいくのむずかしいといっていたとおり、車いす体験をして、マットの上は車いすでいくのは、すごくむずかしかったです。しかも車いすでは、スーパーの一番上のところは、とどかないといっていたから、ぼくは、どうするんだろうと思っていたら大賀さんは、店員さんに、たのんでとってもらったりする、といっていたので、ぼくは、車いすの人は、いろいろ大変だけど、いろいろな工夫をしたりしていろいろなこんなものにまてるんだな。と思いました。



大賀さんへ
この前は、車いす体験や、アイマスク体験のしかたや、話しを聞いて、大賀さんは、じこにあって足が動かなくなってもあきらめずに、足が動くように、トレーニングをしてすごいと思いました。あと、アイマスク体験をして、とても、目がみえない人のこわさがわかりました。それと、車いすは、だんさからおりるときに、声をかけられたらとても、ほっとしました。大賀さんの気持ちが分かりました。さいしょは、車いすにのっている人の気持ちが分からなかったけど、分かったので、大賀さん、ありがとうございました。



大賀さんへ
わたしが大賀さんの話を聞いて学んだことは、足が不自由な人はふつうの人とくらべてとても大変でいろいろなことのかんじかたもちがうということです。大賀さんは事こで下半身が動かなくなったことを話してくれるときに悲しい顔をせずに語ってくれたけど、本当はとても残念なことだったんだろうなと思いました。これからもやさしい笑顔で長生きしてください。

2019 年 1 月 21 日、就職

2018 年秋の「合同就職説明会」は、事前にいただいたリストに希望条件に合う企業が無かったので、参加しませんでした。すると年末にハローワークから、「大賀さんの条件にピッタリの案件があります。」との連絡があり、担当者と面談の上、年明けに先方で面接を受ける運びとなり、晴れて採用通知をいただきました。

職種は「県立学校の事務補助員」条件は「障がい者枠の任用期限付き/週 30 時間勤務/時給制」です。火曜日をリハビリに充てたいので、週 4 日/1 日 7 時間 30 分勤務です。仕事柄、久しぶりにスラックス・Y シャツ・ネクタイ姿です。事務室では通常は、スーツの上着は着用しなくてもよく、冬はフリースなどの防寒着でも OK で、夏はクールビズスタイルです。仕事内容は、書類整理・電話対応・PC 入力などで、「動き」がほとんどなく、7 時間 30 分がかなり苦痛でした。そこで 4 月の任用更新時に、週 4 日/1 日 6 時間に変更を要求し、ついでにノーネクタイの希望も伝え、どちらも了承していただきました。

やはり「仕事をする」ということは、車いす生活での社会参加のうちで最高の(自己)満足感を得られるものだと思います。経済的余裕も生まれますが、何よりも「自分が働くことで誰かの役に立っている。」という、受傷前には当たり前すぎて考えてもみなかった事が、自己陶酔するほどの満足感を与えてくれました。今の職場での勤務がいつまでになるかは分りませんが、今後とも体が許す限り、そして自分を受け入れてくれる職場がある限り、「仕事をする」ことを続けていきたく思います。

2020 年正月、自宅

この原稿は、昨年末から正月にかけて書き上げました。私は本当に普通の、何の特別技能もなく、スポーツをしているわけでもなく、今年還暦を迎える中途半端な年代のオヤジです。もっと高齢で受傷していたら、「あ～あ、人生これでほぼ終わりやな。後はのんびり生きるか。」と思ったかもしれないし、もっと若くして受傷していたら、「オレの人生この先どうなるんやろ。仕事は？家族は？アァァァ・・」と頭を抱える毎日だったかもしれません。でも還暦前の年代で受傷した私の退院後の車いす生活は、「人生、まだ終わるには早すぎるし、仕事ができるかどうかは分らんけども、取りあえず社会と関わって生きていけば、なんか道が開けてくるかもしれん。」と思う日々を送り続けてきました。

せき損センターの患者さんには、様々な状態で様々な環境の、そして一人一人違う状況の方々がいらっしゃるのは十分承知しています。そのうえで私は、「みなさん！外に出て、社会と関わってみましょう！！」と言いたいです。自力での外出が困難な方も、公的制度やサービスを利用した介助の力を活用して、外に出る方法を考えてみてください。

外出先の第一歩としてお勧めなのは、図書館・博物館・美術館などの公共施設です。これらは基本バリアフリー＆多目的トイレ有りです。殆どの博物館や美術館の特別企画

展も障害者手帳などがあれば、＋介助者１名まで無料です。
ただし外出先での、「周囲の人たちの冷ややかな視線と無関心を装った態度」は織り込み済みで覚悟していてください。でもきっと、それを吹き飛ばすほどの充実感と満足感が得られると思います（一度では難しいかもしれませんが)。そしてその先に、社会との関わりを持つことができれば、きっと明るい道が開けてくるんじゃないかな（と信じています)。

おまけ

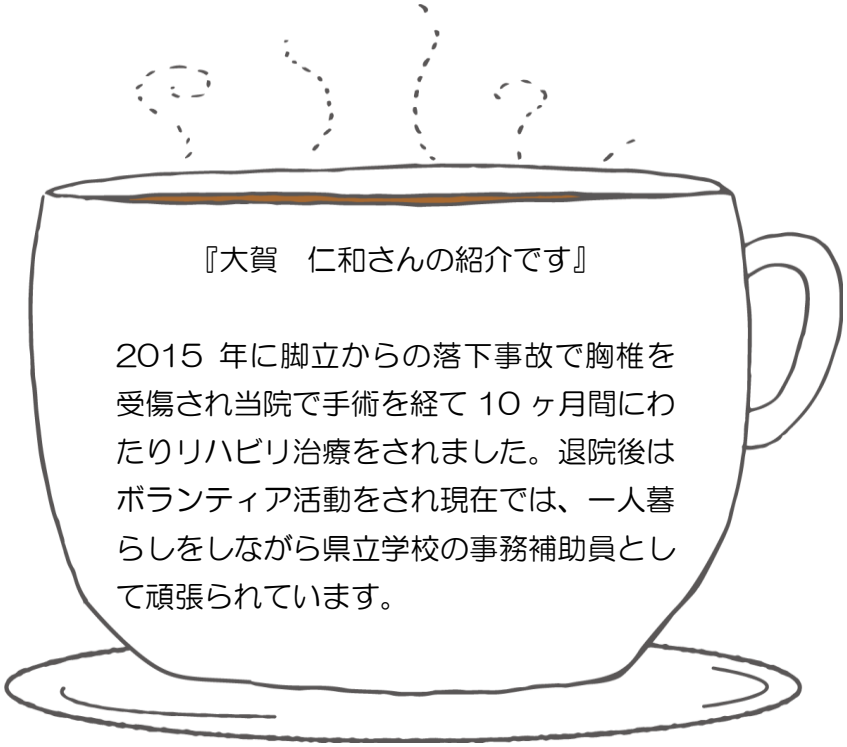
活字好きな私が、最近読んだ車いす生活関連の本を２冊紹介します。

① 「木の家と太陽と車いす」　著：阿部一雄　刊：円窓社

著者は車いすの建築家で、映画やTVドラマで話題となった「パーフェクトワールド」の原作の構想モデルとなった方です。ドラマ化のときには主演の松坂桃李さんと対談もされています。本の内容は、阿部さんの受傷後の生き様と、仕事としてのバリアフリー建築に対する考え方や、事例が記されています。

② 「一度死んだ僕の、車いす世界一周」　著：三代達也　刊：光文社

著者は、受傷後社会復帰してさらに、単独で世界一周をしてしまうという、かなりの強者です。若さゆえか、考え方がひたすら前向きなのが印象的です。
彼はその後、大手旅行会社HISで「車いす海外ツアー」のアドバイザーをしています。私はこの本に感化されて、還暦記念に「ソウル一人旅」を実行したいと思っています。この本はリハビリ室にもあって、だれでも借りることができます。



第４回 作業療法部門紹介
～キッチン編～

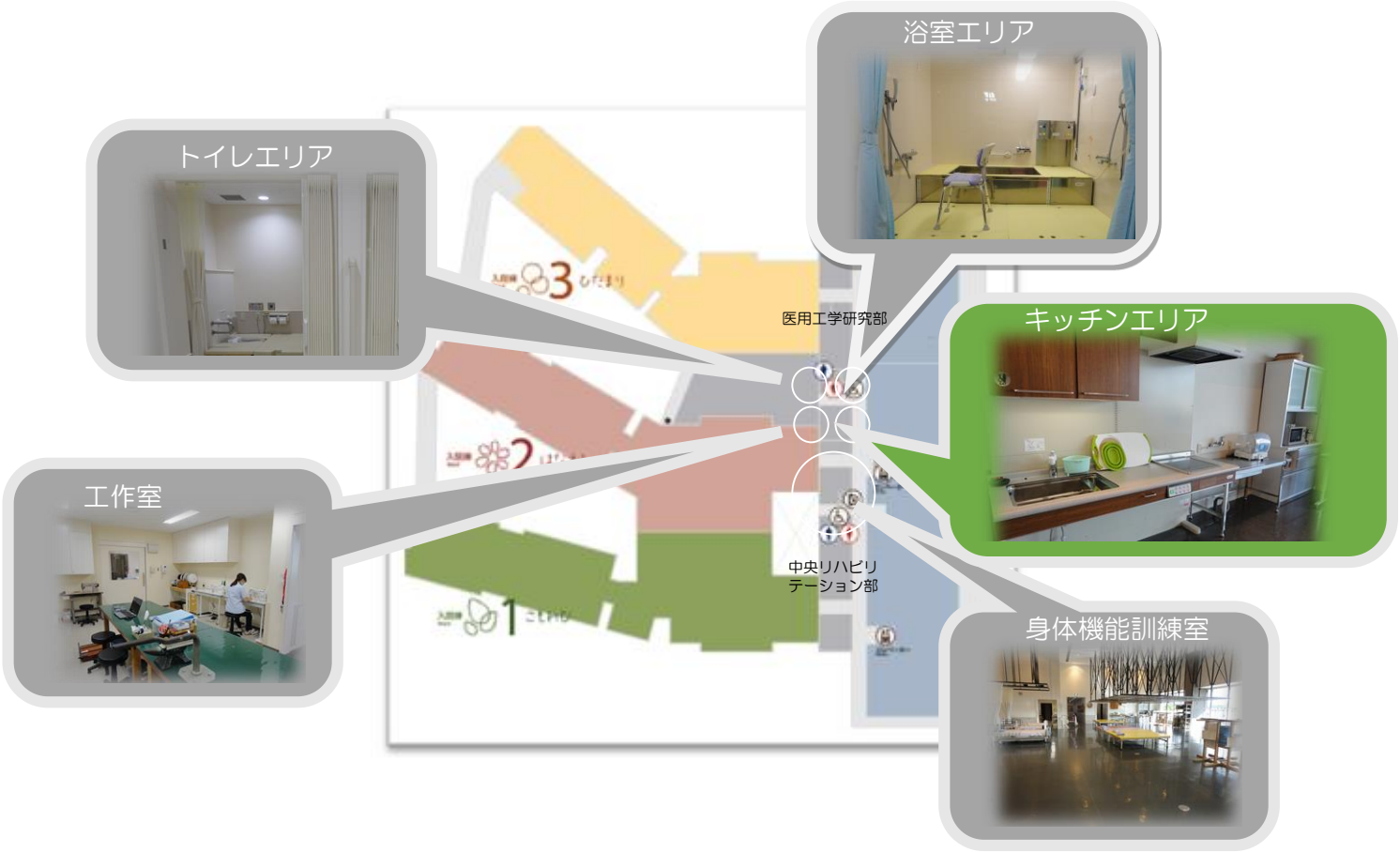
中央リハビリテーション部　作業療法士　原 あゆみ

前回は、作業療法室の工作室エリアについて紹介しましたが、今回はキッチンエリアについて紹介します。

第１～３回で紹介した日常生活活動の他に、一人暮らしをする患者さんや家事を行う患者さんに応用訓練である調理練習を行うことがあります。

炊事には、準備・調理・盛り付け・片付けなどの多くの動作が含まれています。

火や包丁を使用するため、運動障害や感覚障害を伴っている脊髄損傷の方が行うには、安全面を配慮した環境設定・自助具が必要となります。車いすでも動きやすいように、どのような環境設定・道具を使用し、実施しているのかを紹介します。



環境設定

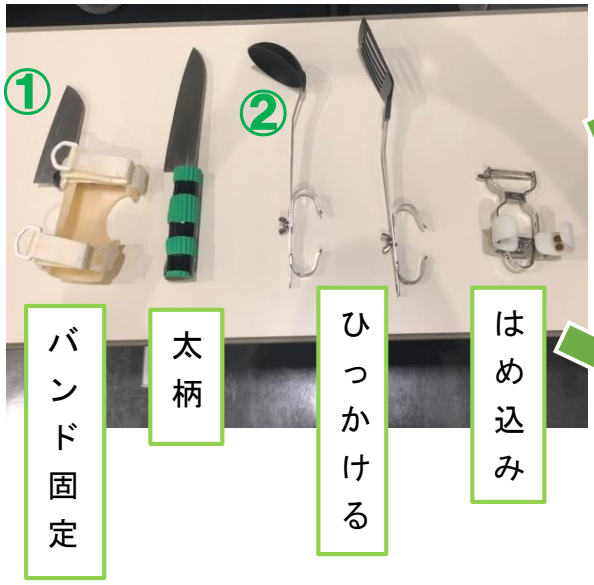
　車いすに座っている状態では、一般的なシンク台の高さはなべ底が見づらかったり、手元の食材を切りにくかったりします。
　そのため当院にあるキッチンは、患者さんに適した高さを想定して模擬動作訓練を実施できるようにシンク台や戸棚の高さが調節できます。

　また、車いすごとシンクに近づくためにシンク台の下は収納棚がなく、オープンスペースとなっています。
　自宅のキッチンにオープンスペースがない場合、またはシンクの高さを変更しない場合は、車いすが入れるテーブルを用意することも検討します。

自助具

　頚髄損傷で手指の曲げ伸ばしが難しい患者さんには、手の部分に引っ掛けて使用できるよう自助具を作成することもあります。
　物を握ることは可能だが握力が弱い患者さんには、柄の部分を太くすることで弱い力でも持ちやすくするなどの工夫をしています。

　材料を切る・混ぜる等に使用する自助具



①を手にバンドで固定し、食材を切ります。

②を手に引っ掛けることで、握らなくても材料を混ぜることが出来ます。

日常的な感染予防対策の重要性

～様々な感染症にかからないための正しい手洗いについて～

感染管理認定看護師　松本　正幸

【いつ・どこで発生するかわからない感染症】

最近、中国で発生した新型コロナウイルスによる肺炎が日本にも上陸し、世間を騒がせています。過去にも 2003 年に重症呼吸症候群（ＳＡＲＡ：サーズ）、2012 年に中東呼吸器症候群（ＭＥＲＳ：マーズ）といずれもコロナウイルスによる呼吸器感染症が流行し、当初、現在のように新型コロナウイルスとして、日本でも連日テレビで取り上げられていたことが思い出されます。

感染症は、いくら医療が進歩しても、いつ・どこで発症するか分かりません。日本以外で発症しても、あっという間に日本に上陸してきます。日頃からの感染予防対策が重要になってきます。

【出来ていますか？　正しい手洗い】

毎年、「インフルエンザ」「ノロウイルス」の流行期に入ると、感染予防対策として手洗い・うがい・マスクの着用がクローズアップされ、皆さんも意識して、手洗いなど実践されていると思います。

家の中や外には、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。細菌やウイルスは目に見えないので、知らず知らずのうちに菌をもち込んだり、もち出したり、広げたりすることが考えられます。手を介して感染する事が 1 番多く、手洗いは感染経路を遮断するためにとても大切です。

手洗いの大切さはご存知だと思いますが

★洗い残しの多い場所を意識して手洗いしていますか？
★正しい手洗いの手順をご存知ですか？

【効果的な手洗いの手順】

みなさんが日頃行っている流水と石鹸を用いて行う手洗いと病院や公共機関に置いてあるアルコールによる手洗いとでは、洗う順番が少し違いますので紹介します。

流水と石鹸の場合

アルコールの場合

【手洗い＋顔洗いを習慣に】

「外出すれば電車のつり革やドアノブなどに触れて、細菌やウイルスが付着するおそれがあるため、帰宅時は必ず手洗いをしますが、その際は顔も洗います。人は意識せずに手で顔に触れるので、顔にも細菌やウイルスが付着している可能性があるからです」と、『手洗い＋顔洗い』の重要性を公言する医師もいます。

繰り返しになりますが、日頃からの予防対策の実施が大切ですので、まず正しい手洗いを習慣づけましょう。

医用工学研究室だより

～住宅改修の事例～

医用工学研究室　植木 千尋

当院を退院された方の住宅改修事例をご紹介します。

【身体的な情報】

・男性　・50 代（受傷時）　・福岡県在住　・現在は奥様と二人暮らし

・受傷原因：階段からの転落

・診断名：非骨傷性頚髄損傷（C6）

【自宅について】

・道路から敷地まで約 2.5m の高低差

・木造 2 階建て住宅

・縦列駐車 2 台分の堀車庫

（問題点）

・車庫から自宅内まで車いすで通行できない

・トイレが狭い

・浴室に段差がある

写真1：改修前　自宅外観

写真2：改修後　自宅外観

当院入院中に、ご本人から自宅復帰に向けた環境整備について相談があり、自宅調査を行いました。

最大の問題点は、道路から敷地まで約 2.5 m の高低差があることでした。車いすで出入りするためには、大がかりな改修工事が予想されました。車いすで出入りする改修工事だけでなく、トイレや浴室の改修などが必要でした。当初は自宅を売って、バリアフリーのマンションを購入することも検討しましたが、「子ども達も集まることができるし、思い入れのある自宅を改修する」と結論に至りました。

【自宅の改修】

当院退院後に、別府重度障害者センターへ入所され、ADL 訓練の進捗に合わせて具体的な打合せを行いました。改修工事は 2 段階に分けて行いました。まず第 1 段階は、外構工事です。駐車場から敷地までは段差解消機を設置し、敷地から自宅内まではスロープ（勾配：17 分の 1）を施工しました。

写真3：改修後　スロープ

写真4：改修後　スロープ・ウッドデッキ

第 2 段階は、自宅内のトイレ、洗面、浴室の改修工事を行いました。

写真5：改修後　寝室からトイレの出入り口

写真6：改修後　トイレ

写真7：改修後　洗面脱衣室

写真8：改修後　洗面脱衣室・浴室

今回は、本人・家族に加えて、別府重度障害者センターの理学療法士、作業療法士、相談支援員などのスタッフの方々、施工業者、福祉用具業者 3 社、市役所担当者（補助金申請の協議のため）といった他職種の方々にご協力頂きました。また、住環境データベースへの情報提供にもご協力頂きました。

当研究室では、住宅の環境整備の相談に加えて、職場や学校の調査・環境整備の相談も受け付けています。また、入院中からはもちろん、退院後の相談支援、一般の方からの相談支援も行っております。調査のみ、相談のみでも大丈夫です。お気軽にご相談ください。

ひとつまみの心理学

今回は、心理学界では有名なフロイトさんの名言を３つほどつまんでご紹介しようと思います。**ジークムント･フロイト**さんは、西暦 1900 年頃、精神分析学の創始者として知られている方です。

「猫と過ごす時間は、決して無駄にはならない」

猫は人間に寄り添いながらも一歩引いた目で私たちを観察していて、それがフロイトを始めとする精神科医にも必要な資質であることから、フロイトはこの言葉を語ったようです。

猫に関する名言格言は世界中で多くみられます。その中の一つをご紹介しましょう。

最も小さいネコ科の動物は傑作である。イタリアの芸術家、レオナルド・ダ・ビンチ

あの人も猫好きだったようです。悩める人々は、猫から学ぶ所が多くあるんでしょうね。

「ほとんどの人間は実のところ自由など求めていない。なぜなら自由には責任が伴うからである。みんな責任を負うことを恐れているのだ」

西洋での自由とは、「選択が出来る」ことをイメージするそうです。

私は、こんな事を思い浮かべました。就職を考える際にほとんどの人が不満を持ちながらも組織に縛られることを選んでいる所は、無意識に責任から逃れている光景だと思います。

自営業を選択することは、かなりの勇気が必要ですよね。

「いつの日か過去を振り返ったとき、もがき苦しんだあの日が最も美しい日々だったと気づくことだろう」

時間が解決してくれるとでも言いましょうか。経験値が苦しい部分を薄めてくれるとでも言いましょうか。私も 30 年ほど前に人生にハンディキャップを負う経験をしましたが、あの事があっての今の自分があると今では思えます。自分で自分の世界を創ってしまえばハンディではなくなります。これも猫から学んだことかもしれません。

これらの名言たちの解釈には正解はありませんので、皆さんそれぞれの感性で思った通りに噛みしめて頂ければさいわいです。

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。

独立行政法人労働者健康安全機構　総合せき損センター『はなみずき』　編集・発行：総合せき損センター広報委員会