

—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
大塚理子さんの写真です。

♧トピックス♧

- ▶患者さんからの投稿
「感謝を大切に」
- ▶医用工学研究室だより
～スマートディスプレイでの遠隔見守りについて～
- ▶手術室
安全に手術を受けていただくために
～手術室での取り組み～
- ▶理学療法部門紹介
～車いすについて～



感謝を大切に

大塚理子

私は、小学2年生のころ、脊髄出血という原因不明の病気で車いす生活を余儀なくされました。夜中に太もものあたりに違和感を覚え目が覚め、翌朝病院を受診したときに徐々に立っていられなくなり、気づいた時にはベッドに横たわっていました。

その後の検査で分かったことですが、胸椎7番あたりから出血していたようで、臍下から感覚がありません。当時は大分県に住んでいたため、受診した病院から大分大学病院へ転院したのち、せき損センターへ転院し、リハビリに励みました。記憶はおぼろげですが、自己導尿訓練や、移乗訓練や歩行訓練等、当時の先生方には大変お世話になりました。

退院後は、福岡県の小学校へ転校することになりました。転校先の公立小学校は多目的トイレとエレベーターがあり、ハード面では大きな不自由を感じることなく学校生活を送ることができました。また、同区域の公立中学校にも多目的トイレとエレベーターがありました。

車いすユーザーにとって、ハード面での環境整備はとても大切です。身体障害によって生じる「階段を登れないこと」「通常のトイレを使用できないこと」など、社会生活上の物理的な障害は、環境整備によってある程度取り除くことができるからです。

また、周囲の理解や協力は不可欠です。私の場合は、ありがたいことに周囲の環境が整っていたこともあり、「自分が障害者であること」をそんなに意識することなく、生活をすることができました。成長の過程で「なぜ私は立てないのだろう」「なぜみんなのように歩いたり走ったりできないのだろう」と自分の境遇を思い悩み、周りに当たり散らした時期もありましたが、根気強く見守ってくれた両親をはじめとする周囲の大人、「車いすに乗っているから」「障害があるから」と特別扱いをせずに接してくれた友人たちのおかげで、乗り越えることができたと思います。

そんな私が初めて壁にぶつかったのは高校受験の時でした。受験したい公立高校には、エレベーターや多目的トイレがなく、学校説明会では、「うちは進学校なので、車いすユーザーである生徒のフォローを、他の生徒や先生にさせる余裕はありません」と、伝えられ

ました。今まで恵まれた環境で生活をしていた私にとっては、初めて「車いすユーザーであること」「障害者であること」で可能性を閉ざされた衝撃の体験でした。

そこで、受け入れに消極的である高校への受験は断念し、母の友人の紹介でエレベーターと多目的トイレが整備されている公立高校の存在を知り、進学することにしました。ありがたいことに先生方に理解があり、教室を1階に設置してくれたり、段差解消装置をつけてくれたりなどの配慮をいただき、不自由なく生活することができました。おかげで、健常者の生徒と変わりなく、学業や部活動に励むことができました。



大学受験については、「自分がこれからも車いすユーザーとして生きていくにあたり、必要な知識とは何か。また、こんな自分でも何かできることはないか」という視点から、社会福祉に関する学部のある大学を受験しました。高校受験では、学力以外の要素で断られた経験があったので、大学受験では絶対に学力以外で妥協したくないと、勝手に自分自身の中でリベンジに燃えていました。希望の大学は、山深いところにあり、お世辞にもバリアフリーな立地ではありませんでしたが、建物自体にはエレベーターや多目的トイレが設置されていました。大学説明会では、教授から「タクシーで登ってくればいいじゃない、いけるわよ」と背中を押してもらったこともあり、受験を決め、運よく入学することができました。大学生活の中で、福祉とは何か、障害とは何か、自分の人生や将来と向き合う時間を過ごせたと思っています。

就職活動では、エレベーターと多目的トイレが設置されていることを条件に仕事を探し、地元の市役所に就職することができました。通勤には、手動運転装置を取り付けた車を利用しています。入庁後は、一般事務職として国民健康保険に関する業務に携わりました。大学時代に社会福祉士の資格を取得したこともあり、社会保険に関する知識を活かすことができました。

入庁してからしばらくすると、左座骨部に褥瘡を作ってしまう、半年ほどせき損センターにて入院治療を行いました。自分自身での身体のケアをおろそかにしていたことが原因でした。「障害はあるけど、自分を障害者であると思って生きていない！」と息巻いていた私にとって、反省すべき出来事でした。本当の意味で自分の身体障害と向き合えていなかったのかもしれませんが。治療を経て、現在はうまく自分の身体と付き合いながら生活を送れていると思っています。

昨年、かねてよりお付き合いしていた男性と結婚しました。車いすユーザーでは、ドレスや白無垢を着ることが難しいかなと気後れしていましたが、良きウエディングプランナー、ドレスコーディネーターの方との出会いがあり、どちらも着ることができたことは一生の思い出です。

車いすユーザーとして生活して、気づけば20年を超えましたが、周囲の人たちの理解や周囲の環境整備のおかげで、不自由なく生活してこられたと思います。車いすユーザーを取り巻く社会環境はこの20年で大きく変わり、今ではバリアフリー環境の整備が随分と進みました。それでも、やはり周囲の人の手を借りなければならない場面や、理解が必要な場面は多くあります。「人の手を借りないで自分自身の力でできる」喜びは大きいですが、同時に、そのような環境に身を置けること、また、周囲の人への感謝の気持ちを忘れず、これからも生活していきたいと思っています。



大塚理子さんの紹介です。

小学2年生頃に突然車椅子生活を余儀なくされ。大分県から福岡県のせき損センターにリハビリ入院し、社会復帰を目指しました。

その後は、福岡で生活され、大学、就職、結婚と幸せな人生を歩んでおられます。

スマートディスプレイでの遠隔見守りについて

ディスプレイ付きスマートスピーカーである Echo Show 5 (9,980 円) を認知症ひとり暮らし親の遠隔見守りに使用して 1 年になります。この製品の選択理由は、見守られる側が無操作でビデオ通話を開始できることにあります。音声サービスの頭脳が Alexa で、これを備えた製品が Echo Show です。

ビデオ通話

Echo Show ではビデオ通話 (図 1) という名称ですが、テレビ電話と呼ばれることも多く、電話との関係が混乱します。固定電話にかけることはできませんので、電話ではなくインターネットを使った通信手段と理解しましょう。

Echo Show (Alexa) の呼びかけ

Echo Show のビデオ通話には「呼びかけ」という機能があり、見守られる側が無操作でビデオ通話を開始できます。着信音が鳴るのは最初だけなので、着信に気付いてもらえないときは、声をかけて気付いてもらう必要があります。通話しなくても映像は見られるので監視カメラとしての利用もできます。

準備

Echo Show を使うには、まずスマートフォンで Amazon アカウントを作成します (図 2)。メールアドレスが必要ですが、クレジットカードは必要ありません。このアカウント情報を Wi-Fi 接続した Echo Show 本体に入力し紐づけします (図 4)。見守り側スマートフォンに Alexa アプリをインストールし、連絡先リストから選択し、見守る人に呼びかけを許可します (図 3)。

1 年間使ってみて

Wi-Fi は、工事なしで導入できる UQ ホームルーターを使用しています (図 5)。夕方の 1 時間程度とか、低速になりビデオ通話が使えないことがありますが、それを許容できるなら簡便なのでオススメです。音は聞こえるけど映像が見られないトラブルが 2 回ありましたが、別の電話での指示による、電源の抜き差しで解決できています。ガスコンロが背景に映るように設置していて、防火管理にも役立っています。

執筆 医用工学研究室 寺師



図 1 echo show5 のビデオ通話



図 2 アカウント作成



図 3 呼びかけ許可設定

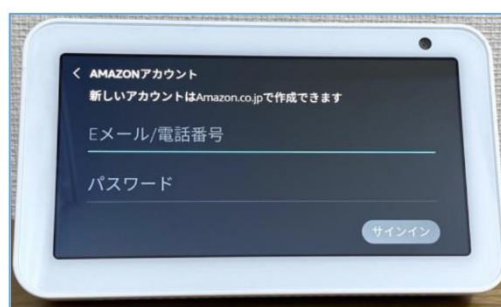


図 4 本体初期設定



図 5 ホームルーター

安全に手術を受けていただくために

～手術室での取り組み～



手術室看護師 永松 和高

近年の医療技術の進歩により、手術内容の複雑化や手術患者の高齢化に伴い、ハイリスクな手術症例が増えています。手術室看護師は、専門的知識・技術を駆使し、より質の高い周術期看護の提供に努め、患者さんに安心して安全な手術が受けられるように様々な取り組みを行っています。

◆不安軽減のための取り組み

1. 安心して手術を受けていただけるよう、手術前に患者さんの病室を訪問しています。直接お会いし、手術室で行われる処置について用紙を用いて説明させていただき、患者さんに適したより良い看護を提供していくことを常に心掛けています。
2. 少しでも患者さんの緊張や不安の軽減に繋がるように、手術室内ではBGMを流しています。患者さんの希望があれば、お好みのBGMを流す事も可能です。

◆誤認防止のための取り組み

1. 手術室入口で患者さん本人に氏名および手術する身体の場所（首・腰など）を口頭で述べて頂き、手術の同意書などを手術室看護師2名で確認します。
また、リストバンドのバーコードによる読み取りも行い誤認防止に努めています。
2. 手術開始前にタイムアウトを行います。

※タイムアウトとは手術を始める前に、執刀医、麻酔医、看護師が全員手を止めて、患者名・病名・術式・手術部位・患者情報（アレルギーの有無など）について一斉に確認作業を行うことです。



◆ラテックスアレルギーに対する取り組み

1. ラテックスアレルギーがある患者さんに対しては、ラテックスを含有する天然ゴムの使用は避け、ラテックスフリーの製品を使用する対策を行っています。
2. ラテックスと成分が似ているバナナ、キウイ、マンゴー等のフルーツに対するアレルギーを持っている患者さんに対してもラテックスアレルギー同様の対策を取らせて頂いています。



ラテックスアレルギーを持つ患者さんに対して、室内のラテックス製品は全て、室外へ持ち出します



◆褥瘡（床ずれ）予防のための取り組み

1. 手術中の患者さんは長時間動くことができず、同じ姿勢となるため褥瘡（床ずれ）のリスクがあります。手術室では、負担のかかる姿勢になっていないか、異常はないか等の観察を行います。
2. 長時間の同一姿勢でも褥瘡が予防できる低反発ウレタンフォーム（体圧の分散に優れている）を使用し、手術中の褥瘡予防に努めています。

今後も患者さんが安心して安全な手術が受けられるよう取り組むとともに、研修会や学会に参加し自己の知識、技術を磨いていきます。

車いすについて

総合せき損センター 中央リハビリテーション部

理学療法士 有地 祐人



怪我等により脊髄を損傷すると、程度によっては損傷部以下に運動まひ、感覚まひ、自律神経障がい等の後遺障がいを生じることがあります。場合によっては移動を行う手段のひとつとして『車いす』を選択することもあります。そこで今回は当センターに用意している様々な車いすについてご紹介します。

電動式車いす

手足の機能障がいにより、自力で車いすを駆動できない場合、電動式の車いすを利用することがあります。電動式の車いす操作は状態に合わせて、図1のような様々な形状のコントローラーからあごや残された腕の機能で操作しやすいものを選択します。また自律神経障がい等による起立性低血圧症状への対応もティルト・リクライニング機構(図2)がついているものであれば安全に対処できます。



図1：様々なコントローラー

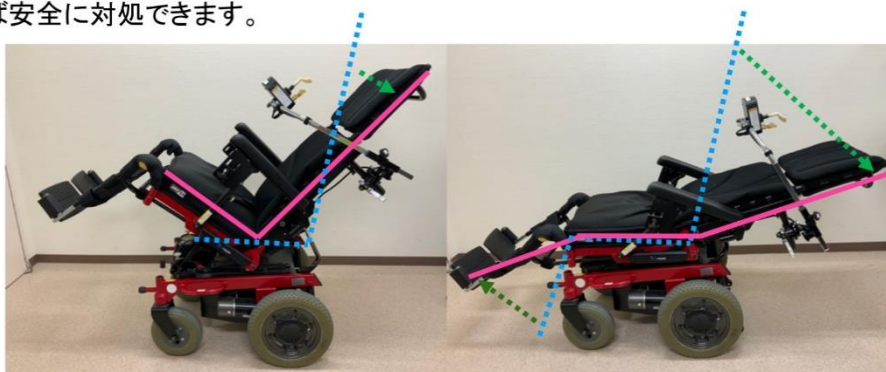


図2：ティルト機構、リクライニング機構

簡易電動式車いす

屋内平地での手動式車いすは駆動できるが、屋外では駆動が困難な方(不整地や坂道等)、また座位保持が良好であるが屋内外の手動式車いす操作が困難な方では簡易電動車いす(図3)を選択する場合があります。電動式車いすよりコンパクトであり、在宅でも使用しやすい仕様です。



図3：簡易電動式車いす

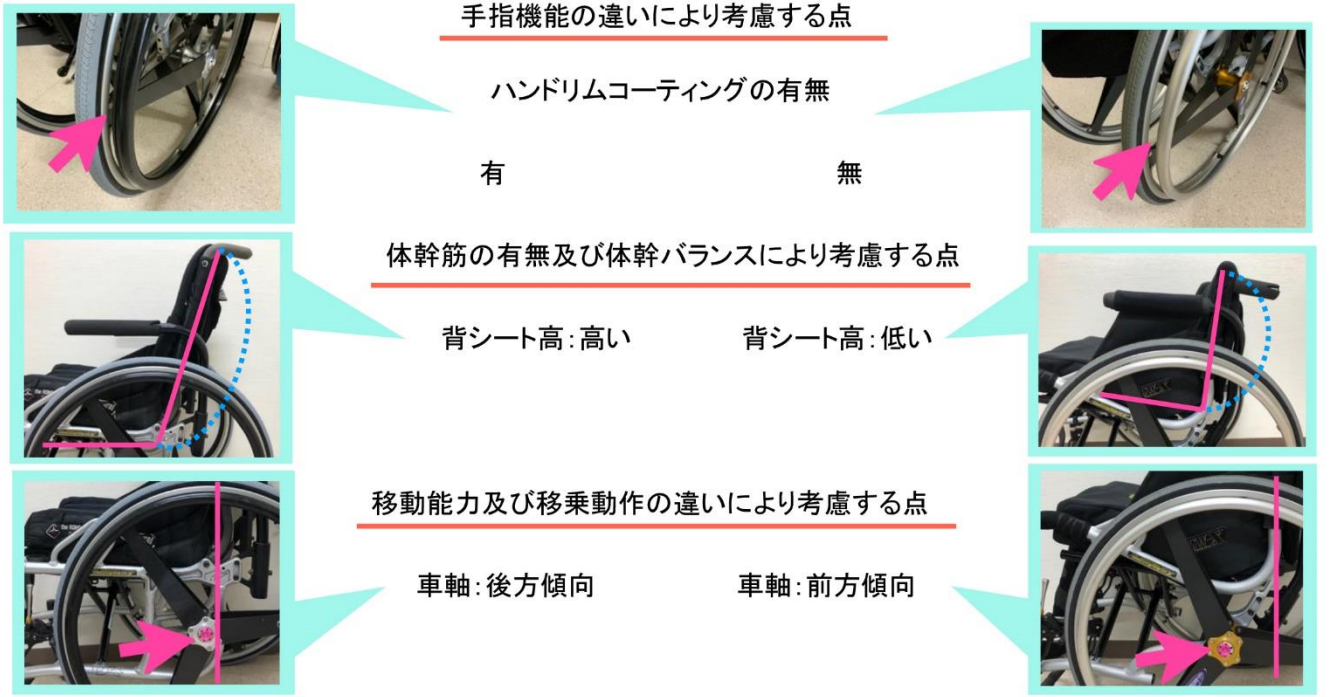
手動式自走型車いす(モジュラー型)

屋内外での手動車いす操作が可能である方も、手足の機能障がいに応じた車いすを選択することで、駆動能力が向上し、車いすでの移動がより楽に行えます。主には手足に麻痺が生じた方向への『頸髄損傷者向けの車いす』と手は正常で足に麻痺が生じた方向への『胸腰髄損傷者向けの車いす』に分けることができます。

頸髄損傷者向け車いす



胸腰髄損傷者向け車いす



手動式介助型車いす

在宅復帰の際、65歳以上の方では介護保険の利用により介護保険対応型の車いすをレンタルすることが可能です。ここでは、当センターで使用される頻度の高い介護保険対象の車いすを紹介します。

ネクストコアの車いす紹介



- 押し手にブレーキがあり介助走行を行いやすい
- 背シートの調整が可能であり座位の安定性を確保できる
- スウィング式もしくは取り外し式のレッグレスト・フットプレート
- 様々な調整が可能

体の状態にあわせて作成するため、全てがこの限りではなく、当センターではできる限り、障がいの程度と体型に適合する車いすの使用を心がけています。

ひとつまみの心理学

今回は、コミュニケーションに関する心理学的名言をご紹介します。

パソコン又は、スマートフォンで検索してもらうと出てくる「地球の名言集」というサイトからつまませて頂きました。興味があれば検索してみてください。

みなさんのコミュニティで上司や同僚、部下、友人、パートナーに対しても**気持ち良い人間関係を築くポイント**は「**自分も相手も自由にしておくこと**」です。

相手とケンカになるときや、やりとりがしんどいときはもしかしたら根底に「**わかりあいたい**」という思いがあるのかもしれませんが、「**わかりあいたい**」**と言いながら「私と同じ考え方や感じ方をしてほしい」と求めてしまっていることがあります。**「**わかりあうこと**」を手放すと考え方や感覚のちがう相手ともいい関係を築くことができます。「**わかってほしい**」「**共感してほしい**」「**納得してほしい**」などはすべて相手に対するコントロールなのです。

相手を変えようとすれば反感を招きます。自分の考えややってほしいことを伝えることまでが自分の領分。伝えられたことに共感するかどうか納得するかどうかは、相手の領分。相手が自分で決めることなのです。

「私はこう思う」と伝えてわかってもらえるときもあるし、わかってもらえないときもある。両方あっていいんです。

☆ゲシュタルトの祈り (フレデリック・パールズが作ったゲシュタルト療法の思想を盛り込んだ詩。)

私は、私の事をします。ですから、あなたは、あなたの事をして下さい。

私は、あなたの期待に添うために生きているではありません。

そして、あなたもまた、私の期待に添うために生きているではありません。

あなたはあなた、私は私です。

でも、私たちの心が、たまたま触れ合う事があったなら、どんなに素晴らしいことでしょう。

でも、もしも心が通わなかったとしても、それはそれで仕方のない事ではないですか。

(何故なら、私とあなたは、独立した別の存在なのですから。)



フレデリック・パールズ

今回つまんだ文章は、ゲシュタルト療法をベースにしたものと思います。心の深い部分に「ゲシュタルトの祈り」をお守りとして忍ばせておけば、コミュニケーションの壁にぶつかった時に助けられそうですよ。

まずは、暗記ですね。

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。