

Vol.31 2021.12

—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  
長谷川さんの写真です。

## ♣トピックス♣

- ▶患者さんからの投稿  
「できるときに、できることを。」
- ▶看護部、2病棟  
～冬場に注意 低温やけどについて～
- ▶作業療法部門紹介  
～移動動作の補助「介助バー」について～
- ▶医用工学研究室だより  
～ハードシェル型バックサポート～



## 「できるときに、できることを。」

長谷川 勇基

突然ですが、読者の皆さんは自分の選択した道が正しかったのか不安になり立ち止まって考える、後ろを振り返り確認するといった経験はありますか？きっと誰もが経験したことがあり、今まさに経験中という人もいるかと思います。私自身、一生車いす生活だと知った時は色々と考えました。ただ、考える・立ち止まる時間が長すぎるせいでチャンスを逃してしまうこともあります。このバランスというのがとても繊細で難しいと年々感じます。

前置きが長くなりましたが、ここからは「頸髄損傷になった私が悩むことをやめた結果、パラリンピアンになっていた話」をしたいと思います。

私は17歳（高校3年生）の夏、友人と遊びに行った砂浜で転倒した際、打ち所が悪く頸髄損傷になりました。最初の5日間は緊急搬送、ヘリでの輸送、手術などバタバタしていたので正直あまり記憶に残っていません。術後1週間経たないうちにベッドのままリハ室に連れていかれた時は本当に驚きましたが、この頃はまだリハビリをして歩いて帰る気持ちでいました。消灯後、「なんで歩けないのだろう、指が動かせないのだろう」と一人になると悲しくてやりきれない日々が続いていました。

ただ、総合せき損センターは自分と同じ状態の人が多く集まっているので、年の近い人と仲良くなっていくうちに「もう歩くことはないし、指は動かせない」と、時間とともに自然と受容していき、受傷して1カ月経ち主治医に告げられるころには軽く聞き流せるほどになっていました。その頃から、「できないことはできない」、「悩む時間があるならとりあえずやってみる」といった超合理主義な性格に変わっていったと思います。

考え方が変わった後はとてもスムーズで、せき損センターで1年間のリハビリを終えて自動車免許を取得したいと埼玉県の国立リハビリテーションセンター（国リハ）に入所し、約1年で免許を取得しました。車いすラグビーに出会ったのもこの頃です。国リハ退所後は大学に通って一人暮らしがしてみたいと、勉強もしていないのに大学受験をして補欠合格しました。両親は振り回されて苦労したと思います、本当に感謝しています。

福祉系の学部だったこともあり、車いすに乗っていること以外ごく普通の大学生活を送ることができ、無事4年で大学を卒業。少々好きなことをさせてもらったので自立しなくてはと思い、今度は職業訓練を受けるために同じく埼玉県の職業リハビリテーションセンターに入所しました。就職先を模索している最中に、車いすラグビーで就職しないかと先輩選手に声をかけてもらい、パソコンにじっと向かうのが苦手な私は二つ返事でアスリート雇用の道を選び、怪我をしてから7年でようやく社会人となりました。就職してからはひたすら家と体育館を往復しラグビーを日々楽しみ続け今に至ります。



現在、車いすラグビー日本代表に招集されて、3年半となりますが、代表選手として少しずつ認められて自信がついたことで、今日まで走り続けることができました。常にチャレンジすることを忘れなかった結果だと思います。

選手村では車いすラグビー以外の競技の選手との交流があり、とても新鮮でした。障がいの特性上、視覚障害の方との交流は普段あまりする機会がないので特に記憶に残っています。通常の大会と違い、試合会場や控室での雰囲気はいつも以上に緊張感があり、無観客も相まって体感したことのない「重さ」が印象に残っています。

パラリンピック初出場でのメダル獲得は嬉しい反面、目標の金メダルに届かなかった悔しさも同時に感じました。次は「パリ 2024 パラリンピックで金メダル」を長期目標として練習に励みます。

怪我をしてからの十一年を短い文にするとすごくザックリしていますが、ノンストップで進み続けてきたことが伝われば幸いです。自分でこの記事を書きながら、十一年を振り返り、若さと勢いで好きなことをやってきたなと思いました。

年齢や環境、障害の程度などみんな様々ですが、健常者、障がい者問わず、無理をして頑張る必要はないと今でも思っています。できないなら周りを頼ればいいし、一緒にやってもらえばいいと考えます。もちろん、感謝の気持ちは常に忘れません。嫌でも頑張らないといけない場面はいつか訪れるので、その時までには気楽にやっていけばいい。肩の力を少し抜いてみると、視野が広がってなにかチャレンジしたくなるかもしれないですよ。



## 冬場に注意 低温やけどについて

入院棟2 看護師長補佐 溝口好美



寒くなるにつれ、こたつや使い捨てカイロで暖を取る機会が増えてきました。ここで**注意したいのが、暖房器具による低温やけど**です。高温でのやけどと違い、じわじわとダメージを受けるため、気づかないうちに重症化する事もあります。低温やけどの症状や対処法、注意点を説明します。



### 低温やけどとは

比較的低い温度(約 40～50℃)で生じるものを「低温やけど」といいます。これは短時間の接触では問題とならない程度の温度が、長時間にわたって接触部分に作用することにより生じます。熱源が低温なため、長時間触れていても自覚症状が現れにくく、熱さや痛みを感じにくい特徴があり、見た目よりも重症なのが低温やけどです。

### 低温やけどの症状とは

熱源が低いため気づきにくいのが難点です。

「皮膚が赤くはれる」「水ぶくれができる」などの軽傷な症状だけでなく「皮膚深部(皮下組織)が壊れる」くらい重症の「やけど」になってしまう事もあります。

### <やけどの症状>

- I 度: 赤み<痛みあり>
- II 度: 水ぶくれ(水泡)<強い痛みあり>
- III 度: 壊死、炭化<痛みなし>



### 低温やけどに注意したい人

自分で温度をコントロールできなかつたり、熱さを感じにくい以下のような人がなりやすいため注意が必要です。

- ・ 皮膚の薄い高齢者
- ・ 寝返りができない乳児
- ・ 知覚や運動能力に麻痺がある方
- ・ 糖尿病などで手足の循環が悪い方
- ・ 泥酔している方
- ・ 体の感覚が鈍くなっている方



## 低温やけどに注意する必要がある暖房器具

- ・ 貼るタイプ カイロ  
必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間当てない。  
張ったまま寝てしまわないようにしましょう。
- ・ 靴下用 カイロ  
靴下用カイロは酸素が少ない靴の中でも使えるように作られています。  
靴を脱いだ状態や体の他の部位に使うと、過剰に酸化反応が起き高温になる危険性があります。
- ・ 湯たんぽ、あんか  
寝る前にお布団の中に入れて温めておき、寝る前に布団から出す事が望ましいです。
- ・ ホットカーペット、電気毛布、温水(加温)機能付き便座  
お酒を飲んだ後など、長時間横になったり、寝たり、座ったままの状態していると低温やけどになりやすいです。
- ・ 携帯電話などの充電器  
寝る時に、枕元で動画などを見る方も多いと思います。  
本体や充電器が熱くなって、低温やけどにつながる危険性があります。



## 低温やけどを負ってしまった場合

- ・ すぐに常温の水道水などの流水で冷やす
- ・ 冷却スプレーは使わない
- ・ ゴシゴシ擦ったり、水ぶくれを自分でつぶさない
- ・ 昔から言われているアロエや油、味噌などを塗る事は、感染の恐れがありますので使用されないで下さい。



見た目に異常が少なく、大した事は無いと思えても、実際には皮膚の深い部分が「やけど」を起こしている事があります。皮膚科や形成外科など医療機関を受診し治療を受ける事をお勧めします。



## 終わりに

だんだんと寒くなる季節です。手軽に使える湯たんぽやカイロも使い方次第で重症になる場合があります。暖房器具を使う際は「低温やけど」に気をつけて暖かく冬を過ごされて下さい。



# 移乗動作の補助「介助バー」について

～せき損センター開発 『トランスファーエイド』の紹介～

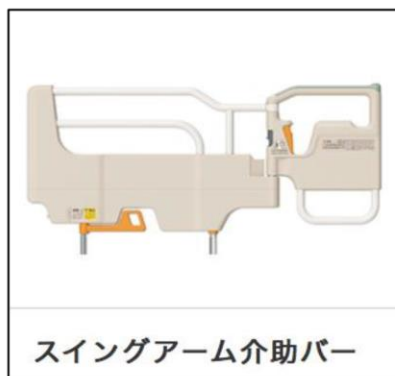
総合せき損センター 中央リハビリテーション部  
作業療法士 小宮 雅美



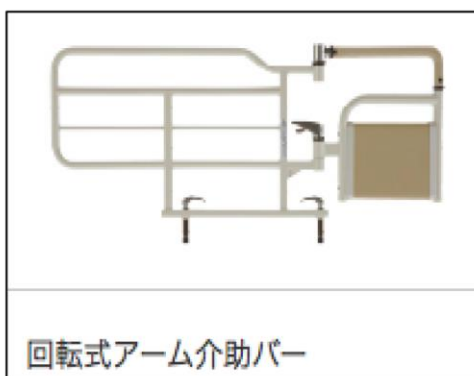
介助バー(L字バー)はベッドに取り付けられる手すりで、起き上がりや立ち上がり、車いすへの移乗動作の補助を目的としています。

今回は各メーカーが提案している「介助バー」と介助バーにもう一步！という方に向け、当センターで開発した「トランスファーエイド」についてご紹介します。

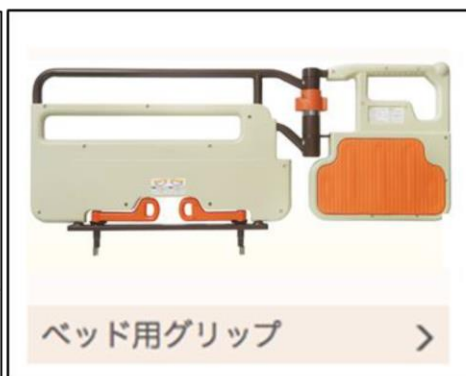
介助バーはメーカーにより呼称も違い、それぞれ特色があります。  
今回は在宅介護向け介助バーについて紹介します。



メーカー: パラマウントベッド  
角度調節: 30° 刻み  
最大 120°  
アームの長さ・形状を改良



メーカー: シーホネンス  
角度調節: 15° 刻み  
最大 150°  
しっかり握れるグリップの太さ



メーカー: プラッツ「ニーパロ+」  
角度調整: 45° 刻み  
最大 135°  
膝折れを防ぎ・安全な立ち上がり・移乗ができる「ニーパロひざパッド」付き

ニーパロひざパッドがあると・・・



端座位時のずり落ちを防止



楽な立ち上がり



立位を安定させます



車いすからのずり落ちを防止

基本的には選択したベッドメーカーの介助バーを設置することになりますが、身体の状態によっては介助バーが使用困難な場合もあるため、介助バーの特徴も視野に入れ在宅用ベッドを決める必要があります。

## トランスファーエイド

車いすとベッド間の移乗動作において、身体の状態によっては介助バーだけでは起立出来ず、またなんとか起立できて膝折れがみられ危険な場合があります。

そのような利用者にとって、膝折れ防止機能があれば安全に移乗が可能になり、また介助者にとっても介助が容易になるのではないかと考え、当センターで開発しました。



「トランスファーエイド」



膝を当てバーを持ちます



膝を支点に立ち上がり、ベッドへ移乗します

実は……日本リハビリテーション工学協会主催 福祉機器コンテスト 優秀賞 受賞！

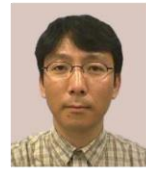


### トイレ用トランスファーエイド

前方に高めの手すりがあることで立ちあがりやすくなっています。

膝当てがあることで起立や立位保持が容易になり、更衣介助がしやすくなります。

患者さんの身体の状態や退院後の環境をふまえ、安全に移乗出来る方法と福祉機器(今回は介助バー)を選択するよう心がけています。



## ハードシェル型バックサポート

医用工学研究室 小林博光

### 車いすの背もたれ

車いすは乗る人の身体の大きさや麻痺の状況によって、寸法や形状が異なります。長時間安定して車いすに座って移動するためには、各部の寸法や角度を最適に調整する必要があります。そのひとつの項目として背もたれがあります。障害を持つ方の座位姿勢を安定させるため適切な支持（サポート）が必要なことから、背もたれではなくバックサポートと呼ばれています。

当センター内でよく見る車いすのバックサポートは、張り調整ベルトで構成されているものがほとんどですが、退院された患者さんの中には、それとは別のバックサポートを装着している方を目にすることがあります。ハードシェルタイプのバックサポートと呼ばれます。図1はトールタイプです。トールタイプの方は肩甲骨付近までサポートするので、より高位の頸髄損傷の方にも利用できます。



図1 バリライト社 アイコントロールバック

### ハードシェルタイプの特徴

見た目は重たそうですね。確かに重量は前述のハイタイプは2.5kgあります。ただし、適切

に位置を調整するとその重さ以上の駆動効率の向上が得られるので、車いすを自分で漕ぐ方にも重さのデメリットはあまり感じないと思われれます。

ベースの板はアルミニウム合金で作られていますので、ベルト式のバックサポートのように時間経過による緩みやたわみ、再調整の困難さはありません。ベースの板の上に、ウレタンフォームとエアセル（空気の袋）で構成された、クッションが配置されているので、背中全体でしっかり支えることが出来ます。車いすのクッションと同じ構造ですので褥瘡対策にも効果的です。

また、ベースの板と車いすとの接続は、角度や取り付け位置の調整が出来るアダプターによって実現されています。利用者に最適な角度と高さの設定できますし、一度設定すればほとんど再調整する必要はありません。

背中とは平らではありませんので、腰の部分のへこみ具合や胸郭部分の大きさなどに合わせて、バックサポートの面を調整する必要があります。ベルト式のバックサポートはベルトを面ファスナー（マジックテープなど）により、張ったり緩めたりして調整しますが、ハードシェルタイプのバックサポートはベースの板の上にさまざまな形状や柔らかさのウレタンブロックを配置することで実現させます。これらも一度最適に調整すれば、体格や変形が大きく変わらない限り、再調整する必要はありません。図3 サンライズメディカル社製のバックサポートです。ベースのアルミ板にウレタンブロックを配置した様子です。





図3 サンライズメディカル社 J2™ Plus Back  
と他の形状のウレタンブロック

この方式の良いところは、左右非対称の形状にも合わせられることや、3次元的な形状に合わせられることです。ベルトでの張り調整では実現しにくい方法と言えます。

### デメリットはあるの？

これまで良いことばかり書いてきましたが、デメリットもあります。冒頭でも記述しましたが、重量が増すことです。車いすを漕ぐときはさほど大きな影響は出ません。むしろ、体幹が安定するので、駆動効率が上がり、軽い力で漕げるようになります。重量の増加が不便に感じるのは、車いすを持ち上げるときです。最もよくある場面は、車いすを自動車に積み込むときです。腕力や体幹支持能力がある程度無いと、重たい車いすを車内に積み込むことは出来ません。ただし、これらハードシェル型のバックサポートは、ワンタッチで車いすから着脱させることができます。そうすることにより、積み込む回数は増えますが、一個あたりの重量は減

らすことができます。結果的に重量はデメリットではなくなりますが、車に積み込む際の手間が増えることは避けられません。

もう一つは、どんな車いすにでもつけられるわけではないという点です。今乗っている車いすのバックサポートベルトやカバーを外して、ハードシェルタイプに付け替えることは出来ませんが、バックサポートパイプに対して、体幹の位置が前方に移動（図4）しますので、座面の奥行きが不適切になることがあるのです。車いすの座幅やバックサポートパイプの形状によっても取り付けられるか否かが分かれるところでは

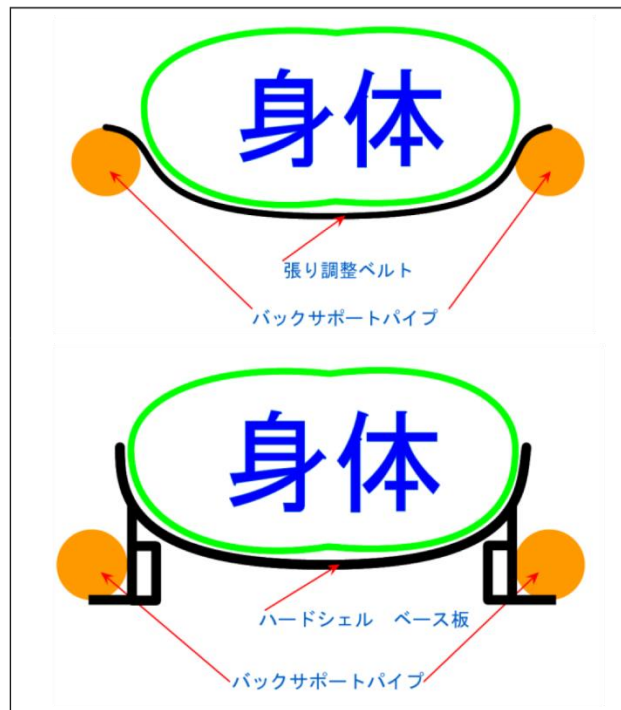


図4 ベルト式は上図、ハードシェルは下図

そのため、院内にある車いすにはハードシェルタイプが無いのが現状です。

試してみたい方は、取扱業者に確認や問い合わせしますので、医用工学研究室かりハビリの担当者にお問合せください。ハードシェルタイプが装着された車いすの試乗車を用意できると思います。

## ひとつまみの心理学



今回は、子育てに関する心理学的名言をご紹介します。今、子育て中で頭を抱えているおとうさん、おかあさんもいらっしゃると思います。一度心理学的方法を考えてみては、いかがでしょうか。それでは、地球の名言集からつまんでいこうと思います。

「悪いことをするから叱る」は親の言い訳。  
彼らが叱られるのは彼らのせいというよりも親が不安定なためである。

問題行動は  
叱られることが足りなかったからだろうか。  
もっと叱ってやればもっと「良い子」に育てていたのだろうか。  
言うまでもなくまったく逆である。



母親との愛着の絆がしっかりしている場合には叱ったりしなくても母親の声の調子一つで危険を察し自らの行動にブレーキをかけ安全基地に帰還しようとする。  
危険な行動は慎み母親を不安がらせないようにする。  
しかし同時に母親が安心した笑顔で見守ってくれている時には大胆な冒険をすることができる。

「問題行動」を叱るのではなく、それに代わる「いい行動」を教えることにしました。  
バツを減らすためには、マルを教えるのです。  
成功の秘訣は、バツを減らそうとするのではなく、マルを多くすることです。

これらの事は子育てだけでなく、すべての育成に応用できそうな気がします。  
社会人の育成やスポーツでの育成、ペットの育成でも共通しているように思います。  
私はネコと金魚以外、子育てをしたことはありませんが、育てられたことはあります。(人間に)  
現在トラウマ的な問題行動は無いと思っているので、私の親の育て方は成功では無いでしょうか。  
自分ではいい子に育った気がします。私をご存じの方、どう思います。

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。