

はなみずき



※今月寄稿していただいた
S・TさんのN-VANとライトア
ップされた若戸大橋の写真です。

♣トピックス♣

- ▶患者さんからの投稿
「生き甲斐づくり」
- ▶医用工学研究室だより
～立てる車いす～
- ▶感染・管理
～食中毒予防について～
- ▶理学療法部門紹介
～旅行編③～ バス編

生き甲斐づくり

S・T

私は、身体に障害を負う怪我をして38年になります。もちろん受傷時、この病院にお世話になりました。そのころ新人だった看護師さんが今年定年だそうです。ここまできると自分が身体障害者というくくりの中にいることを忘れてしまっています。具体的に言いますと、不便、不自由、不都合な事があたりまえに感じていて、それを自分なりの工夫や、障害者用のインフラが整いだしたのも手伝って不自由という感覚がマヒしてしまっている状態です。都合のいい時だけ身体障害者1級を最大限に生かしたりしています。

「生き甲斐は？」と聞かれた事は無いのですが、例を調べてみると、「1.仕事 2.家族 3.友人 4.健康 5.社会貢献 6.目標・夢 7.趣味」とありました。私の場合、「趣味でしょう」趣味にします。「趣味」イコール遊び。と言うことで！これまでの遊びを時系列に思い出していこうと思います。

—昭和編—

小学生の頃では電池で光るフラッシャー付きスポーツ自転車を買ってもらい、かなり遠くまで友達と出かけていました。高学年になると、いつの間にか地区のソフトボールクラブに入っていました。その頃は、スポーツと言えば野球という感覚で他のスポーツは身近になかったように思います。人とは違った黄色のカラーグローブを使い優越感に浸っていましたが、型を付けるために布団に敷いて寝ていたので、「黄色のせんべいグローブ」と呼ばれていました。今考えれば、どう考えても間違った方法だと思えます。



イメージ画像

中学生になると、成り行きでラグビー部に入ることになります。極悪先輩の塊のような部でした。ラグビー部というだけで他校からケンカを仕掛けられることもありました。私たちの学年だけは優等生とはいいませんが、健全そのものでした。中学でラグビー部がある学校は福岡県で2校だけで、他はクラブチームと試合をしていました。自分の代では、チームが強くなりとてもやりがいがあった頃でした。



同時にギターにも手を出しました。2万円くらいのYAMAHAのフォークギターを買ってもらい。コードやTAB符を覚えました。

高校生になり、入学祝にエレキギターを買ってもらい、バンドを組んで文化祭や西新パレスなどで演奏したこともあります。



そしてやはりラグビー部に入ります。ラグビードラマのような青春をそれなりにさせてもらいました。

ラグビーと並行して原付免許を取ることになります。田舎なのでほとんどの人が原付免許をとりスクーターを選ぶ中、私はRG50というスズキのネイキッドタイプのスポーツバイクを選びます。中古で5万5千円だったと思います。クラッチ操作がしてみたくて、これにしました。ハンドルをスワロータイプに交換したりシートのアノコ抜きをしたりバックステップにもしました。このバイクでギターを背負って移動していたので、まわりに「キカイダーだ!」と言われていました。



同色、同型イメージ画像

このころレーサーきどりのバイク野郎たちが近くのダムをサーキットのように使い楽しんでいました。自分も少しお邪魔していました。

となると、大きなバイクに乗りたくなります。まもなく中型免許をとりました。

ダムで知り合った、友達の友達の友達みたいな人から2年落ちの中古バイクを買いました。「HONDAスーパーホークⅢ400N」ヨシムラの集合管がついていました。このバイクで行動範囲が長崎、熊本、山口辺りまで一気に広がり楽しませてもらいました。



同色、同型イメージ画像

これだけ行動範囲が広がると、家族が心配しました。「生命保険に入りなさい」とのことでした。「俺はバイクじゃ死なん!」と言って知らんぷりしていましたが、親が入っていたようです。

冬休みになってバイク代を親に返そうとアルバイトをしました。その初日に悲劇が訪れました。「脊髄損傷」です。本当にバイクじゃ死ねない体になってしまいました。

ここからは、ハンディキャップを負うことになりましたが、遊びに関してはそれなりに出来る事を楽しむわけなので少なくとも劣等感を感じることはありません。2輪で楽しめないなら4輪で楽しむだけです。ラグビーが出来ないなら、車いすバスケットや車いすテニスがありました。入院当時に車いすテニス国際大会の予選が行われており、リハビリ室から見ていたことがありました。そのころから周りも含めて「退院したらテニスをやるんだ!」という風潮があったように思います。

自動車の免許をとったのは、退院してすぐでした、その頃は自分で改造した車両を持ち込むか、自動車学校や教習所独自に所有しているところを探すなどしなければなりません。程なくして博多の教習所に「小型のアコードがある」とのことで、一番近くでもあったので申し込みました。教習所ということもあり2週間で免許が取れました。これがメリットでしたが、小型車だったため1.5トンの車両重量限定がついてしまいました。2年後に筑豊の自動車学校で限定を解除できました。



—平成編—

自動車に乗れるようになってテニスを始めました。飯塚と広島の国際大会を目指してやっていた当時は、誰でもエントリー出来ました。ノービスという初心者クラスのうちはいろんな賞をいただきましたがクラスが上がると、いいとこ2回戦どまりで、戦う楽しさよりもコミュニケーションよりの楽しさを味わっていました。特に広島では、夜の町を楽しみ、翌日午前中にさっさと負けてしまった仲間達とホテルに戻って麻雀していました。



30歳代になり、体力も気力も弱まってきたのでスポーツから遠ざかっていきました。そんな時に「釣りを辞めてスポーツをしたい」という人が現れました。とても高級な釣り道具とテニス車を交換しました。

釣りは、子供のころからチョコチョコやっていましたが、毎週のように仲間と出かけていました。釣り半分、バーベキュー半分みたいな遊びをしていました。釣りは、欲を出して沖に出たくなるものです。車いすユーザーの仲間と遊漁船に載せてもらうには、「色々面倒なことがありそうだ」と相談していて、「車いすでは、免許は取れないだろうか」と言うことも話していました。その彼が半年後に「免許取ったよ」と自慢しに来ました。中古のクルーザーをすぐに買い使いやすいように改造を施し、一緒に出掛ける様になりました。私も追いかける様に免許を取りに行きました。彼が2級免許だったので、1級免許をとって自慢してやりました。

5年ほど彼の船で遊ばせてもらいましたが、彼が船を売ってしまってから、自分で船を買うことは出来ずペーパー免許になっています。



船をあきらめてからは、昼から出掛けて翌日の昼に帰るような夜釣りをやっていて、最初の頃は常夜灯のある場所を探していましたがそのような場所は人が多く、割り込む勇気もありません。そこで考えたのがガソリン発電機でライトを焚いて夜釣りする方法でした。デメリットは「重たく、うるさい」をずっと感じていて、延長コードで遠くに持って行ったり、段ボールで発電機の周りを囲ったり工夫をしていました。最近では、ポータブルバッテリーなるものがでてきて軽く静かでコンパクトになり苦勞が減りました。他には、車ではあまり眠れない感じだったので、歳を取り寝ずにはいられなくなってきました。車のリクライニングを倒し仮眠をする感じの車中泊だったのでもっと快適な寝床ができないものかと思い、車中泊に興味を持ち始めました。キャンピングカーを思い浮かべましたが、車いすでは使いづらなのが明らかなので自分で改造できそうな軽ワゴン車に目を付けました。興味を持って調べてみると、ソロキャンプ用に自分で内装をカスタムしていく事が流行っているようで、動画もいくつも上がっていました。なんとなく私でもできそうな気がして、いてもたってもいられなくなり軽ワゴン車を買うことになりました。

この車には、内装を改造してくださいといわんばかりに6mmボルト用の穴がいくつも開いており、色々な創造をさせてくれました。

まずは、床面をフローリング化します。板は専用の市販させているものを使いフローリング材を自分で張りました。釣り竿ホルダーは天井に作るのが通常ですが、手が届くように側面に作りました。エアーマットを収納するために天井にネットを張ることにしました。



休日を使い一月くらいで、完成しました。

少しずつ改造していくのが一番楽しい時間だったような気がします。この車で、釣りでの車中泊や本格的なキャンプ場でのオートキャンプを楽しんでいる今日この頃です。



5 余った端材で収納ボックスもつくりました。ちなみに同じサイズの端材を一切のこぎりなどを使うことなく組み立てた事が少々自慢です。



今は、このボックスにコーヒー豆と500円で買ったミルク、そしてフレンチプレスを収納しています。次回のアウトドアでは、仲間に「コーヒー飲む？」と聞いておいて、生豆から焙煎するところからやってみようかと企んでいます。そのうち「パン食べる？」と聞いておいて、粉をコネルところからやってみたいです。寒い季節に暖かい部屋の中でシュミレーションしています。





今回、「生き甲斐づくり」と言うタイトルで書かせてもらい、生き甲斐というものを改めて考えてみるいい機会になりました。生き甲斐とは、意識してつくっていかねければ何も感じないでダラダラと一生終わってしまいそうな物のような気がします。





新しい立位車いす

立てる車いす

車いすを利用している人は、自分で立つことが出来ない方も多くいらっしゃいます。しかし、国内外の企業から、立位姿勢に変換できる手動の自走車いすが開発され、市販化されました。国内では、日進医療器株式会社が製造販売しています。医用工学研究室でも1台所有しています。

定期的に当センターに研修にいらっしゃる九州大学医学部の学生さんらにも、毎回この車いすを紹介していますが、皆さん驚かれます。一般にはあまり知られていないのが実状です。

そんな中で、新しく国産メーカーから立てる車いすが開発・市販化されました。株式会社ミキという3大車いすメーカーの1つです。これまでのものとはどう違うのでしょうか？

同じ機能と異なる目的

研究室にある日進医療器の立位車いすは、過去にも何度か患者さんに試していただきました。退院後の立位訓練として・職場で活用・結婚式でのスピーチ・結婚式衣装の前撮り等に利用がありました。このように、日常的に乗っている車いすとは別に所有し、必要時のみ利用するスタイルが多いように感じています。立ち姿勢はこちらの方がより垂直に近い角度まで実現できます。

一方で、今回新しく開発された車いすは、ミキ社の開発担当者が自ら立案し、開発、販売に至ったという、日常的な利用を意識した構造になっているとのこと。この方自身も脊髄損傷者で日常的に車いすに乗っています。自分自身が自宅で乗りたい立位機能の車いすを目指したとのこと。

写真を見て分かるように、脊髄損傷者の日常用の車いすの大きさや形状と大きな差がありません。立位機能がついているので重量は重く折りたたみも出来ませんが、座位姿勢で平面をこぐにはほとんど負担がありません。中間立位（座面を前方に傾けた状態）では、ハンドリムに手が届くので少しの移動なら可能です。当研究室に展示していますので、ご興味のある方は是非体験にお越しください。



座位姿勢では一般車いすと同じようにこげる（左）
中間立位でも少しずつ移動できる（右）

最も起立した状態。
アームサポートで安定化。
この状態では移動できません。

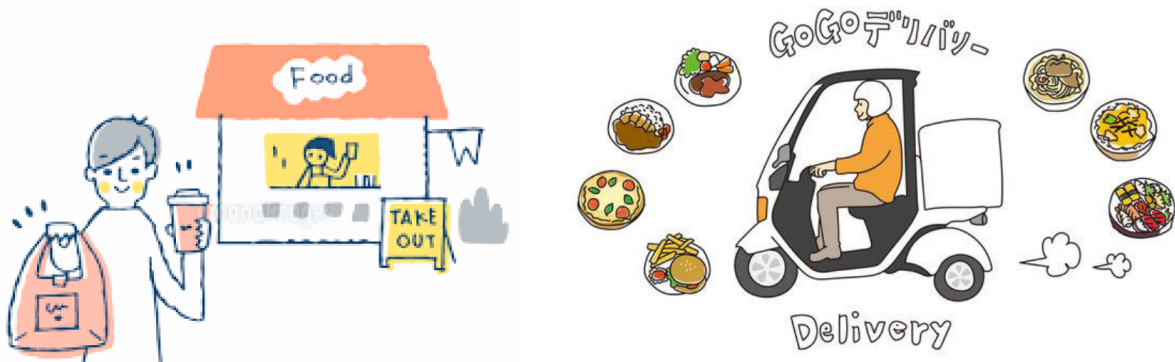


テイクアウト・デリバリーを安全に利用するために ～食中毒予防について～



感染管理認定看護師 松本 正幸

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、外食の機会が減少し、テイクアウト・デリバリーを多くの方が利用されるようになったと思います。行動制限がなくなり「with コロナ」時代に突入しましたが、テイクアウトやデリバリーの利用は、この日常にすっかり定着した感があり、今後も多くの方が利用されると思います。



しかし、テイクアウト・デリバリーは、飲食店内での食事よりも、食べるまでの時間が長くなり、食中毒のリスクは増大します。一般的に気温や湿度が上がる梅雨の時期や夏場には食中毒が多くなる傾向がありますので、これからの季節は特に注意が必要です。そこで今回、利用する時の食中毒予防法についてご紹介します。

デリバリーやお弁当や調理食品をテイクアウトして食べたときに発生する食中毒は、調理や保存を誤った方法で行ったことが原因になることが多いです。誤った方法で調理や保存することで、お弁当箱や容器の中で細菌が繁殖したり、調理食品などに付着した細菌やウイルスが体内に入り、以下のような食中毒の症状を引き起こします。

- 下痢
- 腹痛
- 発熱
- 吐き気



購入・注文するとき

- ✚ すぐに食べきれぬ量を購入しましょう
- ✚ 消費期限や保存方法をきちんと確認しましょう。表示がない場合は、期限の目安や持ち帰り・持ち帰り後の保存方法の注意点をお店の人に確認しましょう。

テイクアウトをするとき

- ✚ テイクアウト品の購入は、他の用件を済ませた後にしましょう。
- ✚ 購入後はすぐに帰宅して、食品を長時間持ち歩かないようにしましょう。特に未加熱や加熱が不十分な食品には注意が必要です。
- ✚ 購入後帰宅までに時間がかかる場合は、保冷剤や保冷バックを使用しましょう。



デリバリーを受け取るとき

- ✚ 宅配食品が家の外に放置されないように、なるべく家にいるときに食品が届くように手配しましょう。
- ✚ また、宅配の方と会わずに食品を受け取るときは、お届完了の連絡をもらうようにしておき、到着後すぐに取り入れましょう。
- ✚ 容器や包装が破損していた時や、冷蔵品が十分冷えていないなど、食品に異常を感じたら、食わずに購入先に連絡しましょう。



食べるとき

- ✚ 食品は室温で放置せず、なるべく早めに食べるようにしましょう。
- ✚ すぐに食べない場合は、冷蔵庫や涼しい場所に置くなど、適切な温度で保管しましょう。
- ✚ 電子レンジは、温め直す際などに便利ですが、食品の大きさや形状などにより温度が不均一になり、加熱ムラを起こしてしまう可能性があります。小分けにして加熱する、混ぜながら加熱するなどして食品全体が十分に加熱されていることを確認してからお召し上がりください。



旅行編 ③ — バス編 —

中央リハビリテーション部
理学療法士 白土瑞穂



旅行編第3弾は脊髄損傷の方のバスの利用についてです。駅や空港では車いすユーザーを見かける機会が増えましたが、バスは最も身近な移動手段でありながら意外と利用されていない印象があります。比較的近距離の移動にはタクシーの利用が思い浮かびますが、車いすから座席への移乗が困難な方は一般タクシーではなく介護タクシーを利用する必要があります。最近では段差がない「ノンステップバス」も増え、利用しやすくなっています。バスは他の公共手段と比較して路線が多く、上手に活用すれば行動の幅が広がります。バス会社によって対応は異なりますが一般的なバスの具体的な利用方法、乗車時の注意点などを紹介していきます。

～ バス乗車の流れ ～

① バス停で待つ

乗車する人の少ない郊外のバス停では待っているだけでバスはとまってくれます。でも都会のバス停では一つの停留所に多くの路線が停車します。

「福岡県民はバス停に並ばない」というのは有名な県民あるあるです。乗車予定のバスが近づいた際には手を挙げて「乗りますアピール」をしましょう。

② 運転士に行き先を告げる

バスが止まると、運転士が下りてきてくれます。その際に「どこまで行きたいのか」「支払いはどうするのか(ICカード・現金)」を告げておくとその後の対応がスムーズになります。

③ バスに乗り込む

運転士はスロープを出し、車内の座席を移動して車いすが乗り込むスペースを作ります。傾斜は12分の1程度で上肢の麻痺が軽度の方は昇降可能な角度ですが、運転士が乗り込みを介助してくれます。車内では車いすのブレーキをかけ、固定具で車いすを固定します。

④ 料金を支払う

障がい者割引制度を使う際には支払いの前に障がい者手帳を提示します。「割引の適応お願いします」と一言添えると丁寧です。バス会社によって割引制度が異なりますが身体障がい1種であれば本人と介護者1名まで半額、2種であれば本人のみが半額となる場合が多いようです。障がい者用のICカードを発行しているバス会社もあり、前もって発行しておくことで自動的に割引運賃となります。一般カードのように他社エリアでは使用できないなどの制限もありますので詳しい使い方は各バス会社にお問い合わせください。現金支払いの場合は前もって小銭などを用意しておくことでスムーズです。



～ バス乗車のポイント ～

① 事前に連絡する

基本的に予約は必要ありませんが、前もって予定が立つ場合にはバス会社に連絡しておくスムーズです。路線によっては車いす対応の車両でない場合もありますし、なにより運転士の心構えができます。利用予定のバスが車いす対応なのかはネットでも確認可能です。詳しくは利用路線バスの営業所かお客様サービスセンターにお問い合わせください。

② 乗車・降車バス停の様子を知る

停留所によってはスロープを引き出すスペースがない、道路に段差があるなど車いすでは利用しにくい場合があります。事前に下調べをしたり、ストリートビューで停留所の様子を確認しておくとう安心です。

③ 混んでいる時間帯を避ける

混雑する時間帯の利用は車内の乗車スペースがないなどの問題がおきます。満員の際には乗車を断られることもあります。なるべく空いている時間帯に利用しましょう。

～ バス乗車の注意点 ～

① 高速バスの利用

残念ながら高速バスなど特殊なバスは一部を除き車いすごとの乗車できません。段差の昇降が可能な場合はトランクルームに車いすを積み込んでの乗車は可能です。

② 車内での固定性

車内では車いすは固定されますが、体幹の車いすへの固定は不十分です。体幹の麻痺のある方は急ブレーキ時にバランスを崩すリスクがあります。体幹ベルトを装着し、壁や窓枠にもたれて体幹を固定しましょう。

車いすユーザーが積極的に利用することで環境は整っていきます。車いすの乗車にはどうしても手間や時間がかかってしまいますが、その風景が当たり前の余裕のある社会であってほしいと思います。そんな世の中になっても乗車を手伝ってくれる運転士さん、待ってくれる乗客の方々には感謝の気持ちを伝えたいですね。



総合せき損センター 看護週間イベント

看護フェスタ

ナイチンゲールの誕生日である5月12日を含む1週間は「看護週間」です。

総合せき損センターでは看護・医療に関わる相談や体験会を開催します。

当センター外来患者さまやそのご家族の方はもちろん、脊椎・脊髄に不安のある方、腰や首などの痛みにお悩みの方、ご興味のある方はどなたでもご参加いただけます。

場所：総合せき損センター 1階 総合受付前エントランスホール

日時：5月12日(金曜) 9時～12時

プログラム：

9：00～11：30

健康相談～腰・首・背中の痛みやしびれ

本当に正しい??アルコール手指消毒の体験

お薬相談～飲み方・効き方・使い方

健康評価～体成分分析装置「インボディ」の体験

福祉用具の選び方使い方相談

移乗を補助するボードやリフトの紹介と体験

立ち上がる車いす等活動性を高める車いすの紹介と体験

10：30～11：00

作業療法士の指導「転ばぬ先の転倒予防体操」

11：00～11：30

整形外科医の講話「腰痛・下肢痛の原因と治療法(仮)」



お問合せ先：

総合せき損センター 看護部 藤井小百合

TEL 0948-24-7500

