

—患者様へのせき損広報誌—

はなみずき



♣トピックス♣

- ▶患者さんからの投稿
- ▶2 病棟
熱中症の予防と対策
- ▶理学療法部門紹介
旅行④-飛行機編
- ▶医用工学研究室だより
「新せき損式坐薬挿入器」と市販の
スコープカメラのドッキングのご提案

※今月寄稿していただいた
保 萌生さんの写真です。



保 萌生



年が明け少し落ち着いた頃、1限から授業があったので大学に向かっていると、約2年ぶりにせき損センターのOTTOOさんから連絡があった。内容は「保くん、久しぶりー！せき損の広報誌の依頼をお願いしてもいい？」とのこと。「来週からテスト期間だし、レポートもあるのに面倒くさ！結婚したのも人伝いで聞いたぞ！」と思いつつも、お世話になったし断りきれずに了承。そして今、春休みにするスイッチの時間が奪われ、執筆しながらとても後悔している。

2017年の3月、15歳の頃に海に頭から飛び込み頸髄を損傷。そして1年間のリハビリを経て、高校に復学。今、振り返ってみると、3年間の高校生活はあまりいい思い出がない。学校という同じ年代の人が集まった空間にいて、常日頃から自分が障害者であるということを強く感じざる負えず、自分の状態を他者と過去の健常者だった頃の自分と比較し、苦しむことが多くなっていった。そもそも入院で1年のラグが存在したため、留年した先のクラスに馴染むのに時間がかかったし、教室でうんこは漏らすし、行事はほぼ参加できないしで、学校に通うのはあまり好きではなかった。しかし、多くの友人や恩師と出会えたことや、生徒会長になってさまざまな活動をしたこと、受験をして大学に合格したことを考えると、トータルではプラスだったかなと思う。



それからすぐ、入学する前に大学を休学し、大分の自立支援センターに入所。当時の状態では充実した大学生活を送れないだろうと思い、前から入所を決めていたのだが、ここでの1年



はたくさんのものを得ることができた。新たな動作はもちろんだが、一生物の友人や色々な情報を手に入れることができた。今までの自分は、勝手にできることの範囲を決めつけ、さまざまなことを諦めていたが、自分とほとんど同じレベルの先輩や施設のスタッフからたくさんのことを教えてもらい、自分の世界



を広げることができた。他にも施設内は車いすで生活できる環境が整っているため、快適に過ごしやすい、友人とお酒を飲んだり、ゲームをしたり、外へ出かけたりと、とても楽しく過ごすことができた。そして1年間のリハビリを経て大学へ入学。それからちょうど1年経ち、今は春休みなのだが、大学での生活はそんなに悪くない。友人も割とすぐにできたし、大学もほぼバリアフリーなため、そこまで不自由なく大学に通えている。学生ボランティアというサークルに入ってボランティアの活動



をしたり、学祭の実行委員になったりと、できなくて悔しい思いをすることも多々あるが、割と充実した大学生活を送れている。と思う。家では兄と2人で暮らしており、ヘルパーさんと訪問看護師さんに入浴や排泄をサポートしてもらいながら生活をしている。と…怪我から今までのことを書き連ねてきたが、家族や友人、病院や施設のスタッフなど、周りのたくさんの人たちの支えがなければ、ここまでこれなかったと思う。そしてこれからも周りの人に感謝しながら、生活を楽しんで生きていきたい。



最後に、自分のこれまでを振り返ってみて思い出したが、せき損センターの看護師さんはかわいかったな～。

熱中症の予防と対策

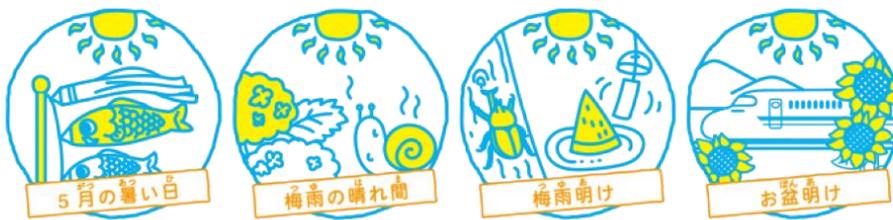
2 病棟師長補佐 上田千晶



梅雨の時期を迎え、毎日の空模様が気になる季節となりました。しばらくはぐずついたお天気の日が多くなりますが、夏はもう目の前です。

誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

熱中症に特に注意が必要な時期



◆シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

「水分を」こまめに、「塩分を」ほどよくとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に注意しましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使用し、エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。バランスのよい食事や睡眠で、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

◆日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ち、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

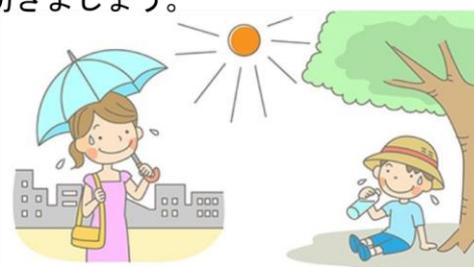
「気温と湿度を」気にしよう

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮り風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。

過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」

とガマンしてはいけません。



「衣服を」工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選び、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。ぼうしや、日傘を使って直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。

「冷却グッズを」身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。

毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、

さまざまなグッズがあります。首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

◆特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守る行動を

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

「飲み物を」持ち歩こう

「休憩を」こまめにとろう

「熱中症指数を」気にしよう

携帯型熱中症計やテレビ、Webなどで公開されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にしましょう。





旅行④—飛行機編—



中央リハビリテーション部 理学療法士 古賀隆一郎

旅行シリーズの最後を締めくくるのは「飛行機編」です。飛行機での旅となるとハードルが高くなるイメージですが、飛行機を利用することで長距離移動が可能となり海外などにも行くことができるため、旅行の自由度が格段に上がることでしょ。そこで今回は脊髄損傷者が利用する際のポイントや空港に着いてからの一連の流れをご紹介しますと思います。

<重要>飛行機を利用するには航空会社への事前連絡を！

飛行機の旅は、航空券を購入する時から始まります。車いすで飛行機を利用する際には、航空会社へ原則事前に連絡する必要があります。これは、車いす利用者の状況に合わせて座席の確保や介助サービスの手配をするため、航空券の予約・購入など利用が決まった時点で連絡するのが望ましいです。

* 介助サービスが必要な場合は事前に必ず伝えましょう。



連絡が必要な内容は以下の通り

- ✓ 歩行状況
- ✓ 座位保持能力
- ✓ 機内での医療機器(人工呼吸器など)の利用の有無
- ✓ 預ける車いすについて(手動式/電動式、重量・サイズ、折り畳み式/固定式)
 - 電動車いすの場合は、バッテリーの種類や予備バッテリーの有無についても必要
- ✓ 座席指定について
- ✓ 同伴者の有無

など多くの項目があります。

そのため、インターネットで



などと検索していただくと、各航空会社の関連ページに繋がるとと思いますので、専用ページを参考に状況をメールや電話で伝えるとスムーズです。

利用当日の一連の流れ

飛行機では搭乗手続きなどが必要なため、時間に余裕をもって1~2時間前には空港へ到着しておきたいところです。空港に着いてから、飛行機への搭乗~目的地に到着するまでの一連の流れは下記ようになります。

1. チェックイン手続き
2. 保安検査 (体内に金属等がある場合は事前に伝える)
3. 搭乗 (スタッフの誘導にて優先搭乗)
4. 座席に移乗
5. 降機 (ご自分の車いすへ乗り換え)
6. 手荷物受取

1. まず、空港に着いたらご利用航空会社のチェックインカウンターへ向かいましょう。
チェックインカウンターでは予約の確認や座席の確認、搭乗までの案内をしてくれます。
2. チェックインもしくは搭乗口で機内用車いす(狭い機内の通路でも通れる幅に車いすが変形するタイプ)へ乗り換えとなります。乗り換えの際には、褥瘡が出来ないように普段から使用しているクッションを忘れずに敷きましょう。
3. 空港や航空機の機種によっては、一般的なボーディング・ブリッジからアクセスできない場合があり、代わりにリフト車やスロープが用意される場合もあります。小型機の場合はストレッチャーを使うこともあります。
4. 通路側の肘置きが上がる席を用意してくれていることが多いと思います。その際の移乗介助もしてもらえます。移乗介助は搭乗・降機時どちらもお願いできます。自分の車いすを離れることができない場合は別途料金もかかるかもしれません。事前に航空会社に問い合わせてみましょう。

脊髄損傷者が注意すべき点

- ✓ エアークッションを使用している場合：機内など高度の高いところでは気圧変化でセルが膨張するため空気を少し抜いて圧調整をする必要があります。逆に、到着した場合は少し空気を入れるなどの調整が必要です。
- ✓ 電動車いすを使用している場合：バッテリーが航空機への機内持込・荷物としての預け入れが制限される場合があります。必ず事前に航空会社へご相談ください。
- ✓ 座位が保てない場合：上体固定用補助ベルトやサポートベルト、枕・毛布などを貸し出してくれます。事前に航空会社へご相談ください。
- ✓ 排泄について：排便に関しては前日までに済ませておきましょう。排尿に関しては旅行中だけでも留置カテーテルにすると旅先での負担も軽減すると思われます。(公社)全国脊髄損傷者連合会が発行している「脊髄損傷者のための社会参加ガイドブック」内でも旅行時の事前準備が紹介されていますので参考にしてください。
(<https://www.normanet.ne.jp/~SIJ/pdf/excretion.pdf>)

〇割引制度について

障がい者割引は、各航空会社によって多少違いがありLCC(格安航空会社)などでは障がい者割引運賃を設けていない会社もあるようです。国内の場合は障害者手帳を持っていれば障がい者割引(対象年齢12歳以上)が適用されるため、約3~4割程度安く購入することができます。しかしながら、申し込み時期が早い場合は早期購入割引(早割)の購入の方が障がい者割引よりもお得な場合もあるようです。

障がい者割引を利用するメリット	日程の変更やキャンセル・払い戻しができる
早割を利用するデメリット	搭乗日の変更が出来ない(キャンセル料がかかる)

なお、障がい者割引きでも早割でも介助サービスは受けることができますので、利用する航空会社へ事前に連絡をとってサービスが必要なことを伝えるようにしましょう。

〇さいごに

飛行機での旅や移動は、これまでご紹介してきた自家用車や他の公共交通機関よりも不安や準備が必要なことが多いかもしれませんが、しかし、現在では日本でもバリアフリー対応がとて進んでいます。各航空会社のホームページなどを確認、事前に連絡するなど下準備をして、快適な空の旅を楽しみましょう。

本稿が、皆さんの今後の旅行や新しい挑戦のきっかけとなれば幸いです。

ここまで読んでいただきありがとうございました。



「新せき損式坐薬挿入器」と市販のスコープカメラのドッキングのご提案



図1 スコープカメラ付き坐薬挿入器 全体図

坐薬の落下を防止した「新せき損式坐薬挿入器」

医用工学研究室は昭和54年の開設にあたり、工学的支援を独自で行うことを目的に誕生しました。その活動のひとつに、新たな福祉機器の開発があります。商品化することでより多くの方に継続して使っていただけることを目指して日々、取り組んでおります。

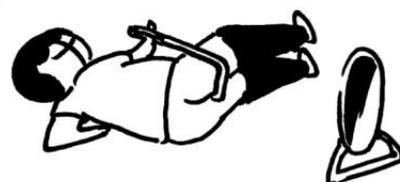
院内のご協力を得ながら開発した「新せき損式坐薬挿入器」は、2015年から株式会社有菌製作所によって製造発売されております。

- 麻痺により排便の自己管理が必要な方が、自身で坐薬を挿入するための道具です。
- 「先端部に坐薬を食い込ませて保持し、落とさない工夫」、「本体の過挿入防止」を追求した構造が特徴です。
- 新レシカルボン坐薬に対応しており、直径や表面材質の異なるものは、お使いになれません。

スコープカメラ付き坐薬挿入器

「肛門を目視しながら坐薬を挿入できないだろうか」という臨床現場からの相談があります。肛門周辺の感覚が脱失している場合、位置を感覚で探ることができないためです。

もっとも安い費用で肛門を目視したい場合は、鏡を使う方法があります。ですが、便座に座ったままでは鏡で肛門を見ることはできないため、イラストの体勢で使用します。不安定であり、鏡面对称での上下左右の空間把握は混乱するため、坐薬挿入器のコントロールは高難度です。



そこで防水カメラを支柱に内蔵した坐薬挿入器や、市販品を応用した支援の術を2014年から8年間相談の度に粘り強く検討してきました。図1は最新バージョンの全体図です。

Amazon.comなどで「スコープカメラ」で検索するとヒットする市販品とドッキングすることで、座ったままで坐薬挿入が可能です。座ることで安定し、動作の難易度は大幅に軽減されます。本来は車のエンジンルームやパイプの中を確認するためのもので、コードは針金入りです。国外製で入れ替わりが激しいです。良い点として先端部分は防水でLEDライト付きです。モニターと一体型で8000円前後です。

- 鏡と比較して安定し、動作の難易度は大幅に軽減
- 針金入りのコードは硬いが使えないほどではない



ただしスコープカメラと坐薬挿入器を繋ぐ何かが必要です。そこでベルトタイで締結するための「固定用3Dプリント」を考案しました。試作を繰り返す中で、挿入器の奥側から、坐薬越しに肛門が見えると座位では使いやすいことを発見しました。



価格の目安

新せき損式坐薬挿入器の製造販売元である有菌製作所と打ち合わせ、価格の目安を明らかにしました。必要な方に相談可能な内容を認知していただけると幸いです。

補足① 価格の目安（お問い合わせは有菌製作所へ）

内容	価格(税抜き)
【最小限】	
新せき損式坐薬挿入器（てこタイプ）	15,000 円
【坐薬挿入を目視したい】	
モニター付きスコープカメラ	8,000 円
固定用3Dプリント	3,000 円
【股を通しやすく】	
改造便座用ステンレス板	2,700 円
補高便座のカット	300 円
やわらか補高便座	(6,500 円～)



股を通しやすくするための工夫
(カットしてステンレス板で補強)

坐薬挿入器を股の間を通しやすくする工夫として、やわらか補高便座をカットし、ステンレス板で補強することも相談可能です。

スコープカメラ付き坐薬挿入器は1台しかないため使用中の可能性がありますが、より詳しく知りたい方は医用工学研究室の片本までご相談ください。

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おうと出てくる「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。