

—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  
奥川 陽介さんの写真  
です。

## ♣トピックス♣

- ▶患者さんからの投稿  
「again」
- ▶医療安全  
～「転倒・転落」防止対策について～
- ▶理学療法部門紹介  
～熱中症対策について～
- ▶医用工学研究室だより  
～Virtual Reality (VR) を使った住宅改修シミュレーション～

# 『again』

奥川 陽介



私は 1992 年バイクの事故で首を損傷しました。頸髄損傷になって 31 年?? 時間が経つのは早いですね (笑)

怪我してから時々生きがいは?と聞かれます。だけど生きがいはこれだ!とあまり大きく考えたことはないかな?俺はアスリートでも社会のエリートでもないですからね、とりあえずそんな時は「好きなことは諦めない。とりあえずやってみる」と答えます。。。

さて私の好きなこと 趣味は(1)ファッション (2)音楽ライブハウスに行く (3)バイク 車があります。これらの趣味は 14 歳から全く変わらず継続中? 成長してませんね (笑)

これらの趣味の中から何を紹介しようかな?

せっかく交通事故で頸損になったのだから(3)バイク 車で私を取り巻く昔話から今を話したいと思います。

中学時代に友人の影響でバイクにどっぷりはまってしまう。雑誌やレンタルビデオからバイクの情報を夜な夜な得る!!ある日、友人と話しあい「ポケバイは免許が必要ないから大丈夫なはずぜ」と勝手に思い込み (笑)。少ない小遣いを出し合って中古のポケバイ一台を一緒に購入。ポケバイ生活のスタートです。ポケバイで通学したり色んなところを走った。いい思い出 14 歳。やんちゃ真っ盛り。。。。

高校入学 待ちに待った 16 歳!! そうですバイクの免許が正式に取れる年齢です。

市販されている免許の問題集「ズバリ」から徹底的に夜な夜な勉強をして無事に免許証を取得!この時は本当に嬉しかったなー。でも私が行っていた高校は免許の取得はダメなんですなー。こっそり行きました。

憧れていたバイクライフのスタートです。バイクを買うために放課後はバイトバイトバイト!!! やっとお金を貯めて中古のバイクを先輩から購入!!! 遊びにバイトに忙しい毎日です。学校から帰るとバイトに行くかバイクで峠を走る。

週末はサーキットを走りに行ったりレースに参戦してましたね。日々充実してました。ってか勉強は二の次になってましたね。（笑）

でもなんとか大学入学。そして次の目標は車の免許を取得する。自動車学校を卒業。そしてまた市販されている免許の問題集「ズバリ」から徹底的に夜な夜な勉強をして無事に免許証を取得！車の免許を取得した時は大人になった気がしましたね。

車の免許を取得したので次は車を買うために通学しながらバイトバイトバイトの日々。やっとお金を貯めて中古の車をまた先輩から購入！！その車はAE86ハチロク。そうですイニシャルDライフのスタートです。バイトは豆腐屋ではなかったですが（笑）。朝から大学に行きその後はバイトをする。バイトが終わった後は峠をハチロクでドライブ??また充実した日々を過ごしてました。

そんなある日バイクの交通事故で頸髄を損傷。。。オレ二十歳。頸損ライフのスタートです。何もかもゼロからのスタートそして全くもってわからない事しかない自分を取り巻く環境。。そんな状況では自分の好きな趣味のなど考えられませんでした。

でも大好きで大事にしていたバイクの廃車とハチロクを手放したのは悲しい記憶で残っています。

そしてせき損センターのスタッフさんたちのおかげで退院 復学 就職がスムーズにできました。これもせき損センターが一患者に対して社会復帰までのプログラムを作成してくれてるからです。ありがとうございました。

話は好きな趣味の話に戻ります。就職して数年してから車椅子テニスをリタイヤしました。（リタイヤを誰にも宣言してないし、実は入院時代にテニスを教えていただいてから車椅子テニスに夢中になっていました）。車椅子スポーツするとスポーツ用車椅子を一緒に運ぶため、



室内が狭いスポーツカーでは無理なのでワゴン車など大きな車を所有するようになるのです。

ん??テニス車(車椅子)を気にしなくて良い? =大好きなスポーツカーを所有が可能!!!!となると受傷後泣く泣く手放したハチロクがもう一度乗りたい(泣)気持ちがふつつつと湧いてきました!ハチロクを探す日々のスタートです。ハチロクは5速ミッションしかないと思われがちですが、実はハチロク最終型GT-APEXにだけオートマがあるのです。探していると、なんとヤフオクで発見!!!友人にボディーのレストア後輩にチューニングの依頼をしてから落札をしました。



オレ38歳だったかな?友人と後輩の力を借りハチロクのレストアライフのスタートです。年数経つ車だから予想よりも手こずったけどそれも楽しかった記憶。好きすぎるって苦には感じませんね。好き同士が集まって同じことをしてる時間は楽しいしかないですね。幸せでした。若い頃はそれが当たり前すぎてそんな気持ちにはならなかったんだろうな。

長いレストア期間を経てAE86ハチロクが私の手元に来てくれました。しかもクリスマスのイブイブでした。後で聞く話では友人たちがクリスマスまでには自分の元にハチロクを届けるプランを決めてたらしいです。ありがとう。



20年ぶりにハチロクのオーナーをリスタート。そりゃ興奮しますよね。そんな様子見てかはわからないですが、高校の頃から峠で一緒に遊んでた友人が「また勝手に事故られて死にそうになるのも困るけんオマエ峠を走るなよ！」と釘を打たれる（笑）。

その友人から峠の代わりにサーキットを走らんか？と誘われる！！！それをきっかけに年に数回オートポリスをハチロクで走るようになりました。

オートポリスを走るたび思うことがあります。30年前に受傷したばかりの俺は25年後頸損になってもまたハチロクを運転してサーキットまで走ってる！なんてこれっぽっちも思ってないだろうな？と。未来ってわかりませんね。

自分の好きなことを諦めずにしていると自然に好き者同士が集まり協力しあう仲間ができていくような気がします。ありがたいですね。

さて次のオートポリスの走行会は11月。それまでに車と身体のメンテナンスをしないとね。頑張っちゃんちゃを続けます（笑）。



# 「転倒・転落」防止対策について

医療安全対策室 石田 弥寿

入院生活は、普段の生活とは異なる環境になり、また体調も万全ではない状態で過ごされることと思います。病気の治療の他に、転倒・転落することで療養が長引いてしまうことがないとは言えません。また、思わぬ骨折や脳出血等で重篤となるケースもあります。そのため入院時には、患者さんにも気をつけていただけるよう、転倒・転落予防のための説明を行い、DVDの視聴をして頂いています。

年齢に関わらず、病院は転倒しやすい所です。当院における転倒・転落事例で多いものは以下のようなことです。

床に落ちたものを拾おうとして  
(ペットボトルのふた等が多いです。)



シャワー浴中で、足のうらに石鹸がついたまま立ち上がろうとしての転倒



オーバーテーブルや床頭台等“動くもの”を支えに移動しようとしての転倒



歩行器を使用中、物（飲み物・お膳など）を持っているための転倒



車椅子使用中の転倒・転落

- ブレーキのかけ忘れ
- 移動途中で手があたってブレーキが外れた
- 無理な走行（スピードの出しすぎ等）
- 移乗中に浅く腰かけていた



# 熱中症対策について

中央リハビリテーション部 主任理学療法士 佐々木貴之



気象庁の予報ではこの夏の平均気温は『平年並か高い見込み』となっており、今年の夏も非常に暑くなりそうです。すでにクーラーの利用や扇風機の稼働が必須で、室内でも暑さが感じられます。熱中症のリスクも高く、水分補給や適切な休息が重要で、快適な環境づくりと体調管理が求められます。

脊髄損傷、特に頸髄損傷の方は体温調節に関する問題が生じることがあります。通常、私たちは自然に体温を調節することができますが、頸髄損傷の方はこの調節がうまく機能しなくなることがあります。

体温調節障害は、暑い環境下で体が十分に冷えないことや、寒い環境下で体が適切に温まらないことを意味します。例えば、暑い日には他の人が汗をかいて涼を取る一方で、体温調節障害があると汗をかかず、体温が上昇しやすくなります。いわゆる『うつ熱』と呼ばれる症状です。

今回は特に夏場の『うつ熱』対策に関して紹介していきたいと思います。



## 【うつ熱の症状】

脊髄損傷による自律神経障害に起因します。

発熱、発汗異常（暑いのに汗が出ない）、血圧変動、頭痛・頭重感（頭が重い）などが代表的です。それに伴い、体温上昇や血圧の不安定さが現れます。体温が 38℃以上になることもあり、コロナ禍では勘違いされたことも多かったと思います。

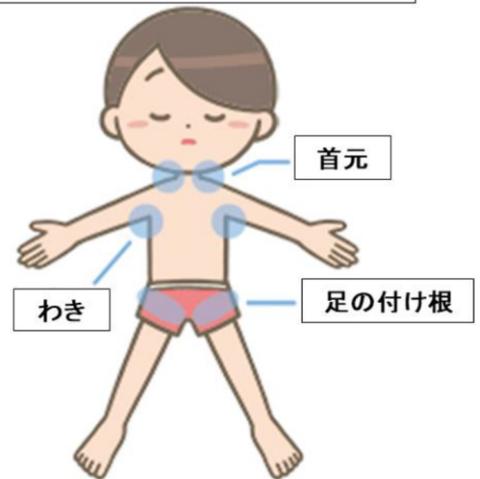
## 【うつ熱への対応】

### ①冷却対策 その1

多くの血管が通っている首元やわき、足の付け根などに冷たいタオルやアイスノンを当てることで、体温を下げる効果があります(図をご参照下さい)。

※ 感覚障害がある方は冷たすぎて凍傷になることがあるため、アイスノンと皮膚の間にタオルを挟むなどして調整してください。

熱中症の場合に冷やす場所



### ②冷却対策 その2

霧吹きによる体の冷却。霧吹きによって体に付着した水の霧が、体表面の熱を受け取ります。その後、水分が蒸発する際に熱が水分と共に放散されます。これにより、体からの熱放散が促進され、体温の上昇を抑える効果があります。

※ 簡便な方法ですが、霧吹き本体は常に清潔に、中に入れる水は常に新しいものを使用するよう注意しましょう。



### ③水分補給

自律神経の障害により水分バランスが乱れるため、こまめな水分補給が必要です。のどが渴いたと感じた時や定期的な時間間隔で水分を摂るようにしましょう。

### ④衣服や環境の調整

温度調節が困難なため、涼しい環境を保つためにクーラーや扇風機を使用し、適切な衣服を選びましょう。軽くて通気性の良い素材を選んだり、適度な室温を保つことが重要です。



体温調節障害は個人によって異なる場合もありますので、



自身の体の反応に注意を払い、快適な温度環境を保つようにしましょう。



## Virtual Reality (VR) を使った住宅改修シミュレーション

### はじめに

医用工学研究室では、退院に向けた住宅改修の支援を行っています。その際、改修後の状況がイメージできることがとても重要だと考えていますので、事例写真を見ていただく等、視覚的な情報をできるだけ多くお伝えするようにしています。さらにイメージできたことが、本当にできるのかを試すことも大事ですので、並行して「シミュレーション」を行うことも大変重視しています。そこで、医用工学研究室内には、図1のような改修プランや自宅環境を再現し、動作のシミュレーションを行うことができるスペースを設けています。



図1. シミュレーションスペース



図2. シミュレーションの様子



図3. 改修後のトイレ

### シミュレーション環境

シミュレーションを行う場合、実際の環境に近いほど有効だと思います。しかし、個々で異なる家の状況を的確に再現するのは難しいことです。住宅と同じように固定された壁や天井のある閉じた空間を作ることは難しく、スペースを区切るのに板を立てる、床にテープを張るといった対応しかできないことも多く、図2のように周囲には壁がない状態でシミュレーションを行う場合も多いです。

図3は図2のシミュレーションとほぼ同じ寸法で実際に改修を行ったトイレの使用状況です。ご本人によると、壁や天井があるためシミュレーションの時よりも狭く感じ、やはり現実とは視覚的、感覚的に異なるとのことでした。院内でいかに自宅環境をより現実に近い状態で再現するかということは大きな課題のひとつであると常々感じていました。

### 住宅分野における Virtual Reality (VR)

コロナ禍になり、戸建住宅や分譲マンション等のモデルルームを実際に訪問して内覧することが困難な状況になりました。そのような状況下で、VR（仮想現実）を使った内覧が増えていき、住宅関連の分

野において VR が広く活用されていくようになりました（図4）。VR とは、視界の 360°が覆われる専用のゴーグルを装着することにより、限りなく現実に近い世界に没入する感覚が得られるというものです。近年は、リモコン操作によって自分の動きが VR 映像内に反映されるようになってきていて、よりリアルな体験が得られるようになっています。このような状況を知り、当センターにおける住宅改修でも VR が活用できないかと考え、昨年度より「住宅改修シミュレーション環境への VR 導入」の検討を始めました。

### シミュレーション環境への VR 導入

昨年度から検討を始め、今年になってようやくシステムの試作ができました。図5は、ゴーグルを装着した私自身の様子です。周囲に壁等はありませんが、この時、私の目には図6のような光景が見えています。図5を見てわかる通り、周囲に壁やドア等はありませんが、画面内には図6のように壁やドア、さらには天井等も見えています。これまでは、図1のように木材等を使って空間をつくっていましたが、今後はそのような労力をかけなくても、ゴーグルを装着するだけで視覚的にもより現実に近い空間を実現することができそうです。しっかりシミュレーションができるか等については、これから検証を進めていく予定です。トイレや浴室のレイアウト等についてもバリエーションも増やしていきたいと考えています。その成果等については、また別の機会でご報告していきたいと思えます。

### おわりに

VR のイメージを文字や写真でお伝えすることは、なかなか難しいですね。興味がある方は、実際に医用工学研究室に来て、ぜひ体験してみてください。「百聞は一見に如かず」です。そして、感想をお聞かせいただき、今後の開発に繋がるような意見をいただければと思います。



図4. VR 内覧サービスの一例



図5. VR ゴーグル装着の様子



図6. VR ゴーグル装着の様子

## ひとつまみの心理学



皆さん「カウンセリング」って知ってるようで知らない気がしませんか。「悩みがあって相談したいけど、いったいカウンセラーさんは、なにをしてくれるの？」という疑問があって活用したことがない人がほとんどではないでしょうか。

一言でいうとクライアントさんの『話を傾聴し共感的に理解してくれる人』です。専門の心理カウンセラーは、アドバイスはしません。話の内容や仕草、行動などを含めて分析し、問題改善の方向に誘導していきます。解決するのは、自分自身（クライアントさん）とすることです。

カウンセリングが終了した時にクライアントさんの感想としては、「カウンセリングの効果はあまり感じないねえ。自分で治しちゃったよ！」が、カウンセラーからすると、理想となります。

ここで、少し興味をそそるようなネタをつまんでみましょう。心理学界では、有名なユングさんが唱えた考え方で「シンクロニシティ」という思想があります。

原因と結果のつながりを説明することが難しく、しかし、単なる偶然と考えるにはあまりにも確率が低い出来事を指して、「シンクロニシティ」と表現したのです。

皆さんの人生の中でも本当に、「神様のイタズラ」としか思えないような不思議な「巡り合わせ」が度々起こりますよね。実はユング本人も非常に印象深い「シンクロニシティ」体験をしています。



カール・グスタフ・ユング

それは、ある女性の心理療法を行っていた場面でのこと。彼女が「黄金のコガネムシ(スカラベ)が現れる夢を観た」という話をしていた最中、2人がいた部屋の窓にコガネムシがぶつかってきたのだとか。しかもその部屋は薄暗く、本来であれば走光性のあるコガネムシがぶつかってくるとは考えづらい状況だったのだといいます。

その女性は、頭のかたい合理主義者で何事も現実的にしか捉えることができない人だったそうですが、この不思議な出来事をきっかけに、今まで頑なにしがみついていた現実感から自分を解放することができたのだとか。皮肉なことに、彼女が変化するきっかけを与えたのは、合理的には考えられない“不合理な”出来事（シンクロニシティ）だったのです。

この方は、「深い部分では人や動物、植物もみんなつながっている」と「気づき」を得たとのこと。これもポジティブに考えられるようにカウンセラーが誘導した結果では、ないでしょうか。

頑固で神経質な人がおおらかになれたお話でした。また機会があればつまんでいこうと思います。

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。