

—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

「就労」

▶3病棟

腰椎の手術を受けた患者さんに使用する
「コルセット」のお話

▶作業療法部門紹介

「家庭でもできる衣類の工夫」

▶医用工学研究室だより

「電動ベッドとロボット掃除機」

※今月寄稿していただいた
川口めぐみさんの写真
です。

就労

川口めぐみ



こんにちは。私は2016年12月3日にバイク事故により第12胸椎脱臼骨折し、脊髄損傷しました。完全麻痺と診断されていましたが、リハビリと気合いで両下肢ともに受傷後半年以上経過してからは少し動かすことができるようになりました。

受傷前は看護師として10年以上働いており、親の介護のために仕事を辞めて実家に戻り、再就職して2か月目での事故でした。試用期間が3ヶ月だったため、当然本採用にならないと思っており、退院後は何の仕事だったなら車いすユーザーでも雇ってもらえるのかな、看護師としての経験や資格を生かせることはできないのかなと考えていました。その思いとは裏腹に、職場のご厚意で採用してくださいました。

退院後に謝罪を兼ねて職場を訪問しましたが、車いすユーザーでも働くことができる部署への配属、専用の駐車場やトイレのこと、ゆくゆくは診療情報管理士の資格を取ってもらえると助かるという内容の話をしてくださいました。職場復帰に関しては、私のペースに合わせますと仰っていただけましたが、仕事大好き人間の私は退院後1ヶ月での復職を希望しました。しかし「日常生活に慣れてからがいいですよ。あと、まだ川口さんが働ける環境作りにもう少し時間がかかりますので・・・」と言われてしまいました。

復職までは体力作りと独りで自立した生活を送る訓練も兼ねて、独りで車を運転して遠出しての観光や車いすでも行けそうなお店を探して友人とランチして過ごしていました。退院後2カ月に復職を果たしましたが、配属先は「医療安全管理室」でした。業務内容は、所属長である医療安全管理者の補佐的業務、インシデント・アクシデントレポートの処理や集計、カルテ監査、マニュアル作成、医療統計などが挙げられます。職場から提案されていた診療情報管理士の資格も取得し、診療情報管理士としての役割も担っています。

脊損になっても就労を視野に入れていた理由は、仕事が好き、仕事をせずにのんびりと生活することが性に合わない、あと一番の理由として「障害年金だけで生活できない」です。脊損になって生じた問題点のひとつに、車いすユーザー且つ様々な後遺症を抱えて生きるだけでも相当お金がかかるということが挙げられます。健常者時代には必要がなかった車いす、褥瘡予防マットやその他の日常生活用



具、自宅のバリアフリー化など退院前に大きな支出が余儀なくされましたが、それらは消耗品のため数年後には買い替えが必要です。それに加えて日々おむつや尿取りパッドを使用するので、毎日の消耗品も多いため、働かないとそれらを賄えなくなるためです。

そのような理由を含めての就労ではありますが、職場や部署並びに個人の目標をそれぞれ立て、多角的に考えて立案・提案し、実現に向けて働くことはとてもやり甲斐があります。車いすユーザーであることを考慮した配置転換をしてくださっているため、勤務中は身障者ということを忘れて仕事に没頭できるのも嬉しいことです。また、仕事とプライベートの ON/OFF の切り替えができるため、日々の生活にメリハリがあって充実しています。

勤務先が病院ということもあって、通路は広めで身障者用トイレもエレベーターもあります。脊髄損傷に対する理解があるため、血圧低下時や気分不良時は当直室のベッドの使用も職場から提案してくださいました。医療職という点では身障者でもとても働きやすい環境です。

看護師として現場で働いていた際に脊椎の手術にもついてきましたが、術後の患者さんの看護には携わったことがなかったですし、脊椎関連の疾患については学生時代に少し勉強した程度だったので、私自身が脊損になってからはじめて知ることが多かったです。脊損の後遺症は教科書や文献通りではない上に、脊髄損傷に関する情報は当時少なかったため、苦労しました。そのため、受傷後から退院までの期間は、何をすればいいのかかわからず、何がわからないのかもわからない状態に陥り、入院中にせき損センターの MSW さんへ相談しても雲をつかむような日々でした。退院後に独りで自立して生きていけるのか不安が大きかったですが、悩んでも何も解決しないので思いついたことはどんどん行動していきました。その中ですべきことが明確化し、それを解決するためにどうすべきかを考え、MSW さんや外来や入院患者さんに相談・情報収集を行うことやご助言をいただいたおかげで、現在、自立した生活を送ることができています。諦めることはいつでもできますので、今しかできないことをとにかくチャレンジしていきましょう！脊損でも出来ること、楽しめることは意外と多いです！



腰椎の手術を受けた患者さんに使用する「コルセット」のお話

3病棟 板井 千栄子



当院で行われている腰の手術では、手術の後、数か月間、「コルセット」を装着します。材質や強度は種類がいくつかありますが、手術後に着けるコルセットは、脊椎の様々な動きを制限し、手術によって不安定となった脊椎を支え、さらに固定する役割があります。また手術した部位を安静にすることで、術後の痛みの軽減につながります。

手術後だけでなくコルセットは締めて圧迫することで、おなかの（腹腔内）圧を高めて脊椎やその周りの筋肉への負荷を和らげる効果があります。

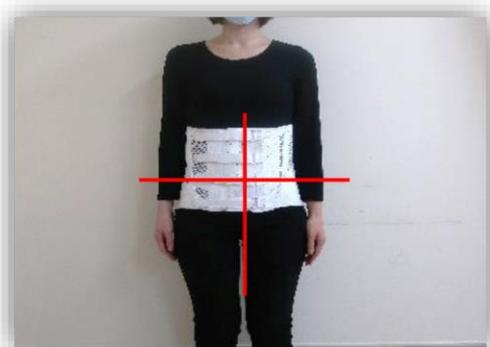
また、市販されている様々な種類の腰痛用「サポーター」もコルセットと同じような効果があります。

当院で手術後に装着するコルセットは医師が患者さんの症状や、手術方法の違いに合わせて個別に、装具作製者へ指示として伝えて、オーダーメイドにより製作されています。

ここでは、当院で使用されている主な2つのコルセットについて紹介したいと思います。

☆軟性コルセット

- 材質はナイロンメッシュ製で、通気性があります。
- 背部の支柱で腰椎を支えます。
- のちに紹介する硬性コルセットより、固定力は弱いです。
- 殆どの腰椎手術後に装着します。装着期間は手術の方法によって違います。



腰、ウェスト位置、
（こしぼね）に合
わせませす。

～正しく装着するためのポイント～

正しい位置（赤い線、左右対称、上下）に合わせませす。
マジックテープで着脱し位置を調節して固定させませす。



おなかの周りは呼吸を妨げない程度
の間隙がある事がポイントです。

☆硬性コルセット



材質が固く、着脱が軟性コルセット
より難しくなります。

- 脊椎の前後屈・側屈・回旋を制限して脊椎を強い固定力で伸展位に保持します。
- 材質はプラスチック製です。
- 胸腰椎の圧迫骨折、化膿性脊椎炎など脊椎の不安定性が強い場合に使用されます。

主な2つのコルセットについて簡単に特徴や役割についてご説明しました。
当院では、コルセットを着けた状態で退院される方がほとんどです。
私たち看護師は、そのような患者さんが退院される前に、様々なお体の状況や、社会生活の状況に合わせて日常生活に支障がないように、コルセットを正しく装着するための方法を細かくご説明しています。

家庭でもできる

衣類の工夫



作業療法士 田代 美並

頸髄損傷により腕の機能に低下がある方は通常使用する衣類では着替えや排泄がスムーズにいかない場合が多くあります。腕の麻痺や筋力低下がある方に対して衣類に改良を加えることで動作が可能となる場合があるため、今回は当院の作業療法士が実践している男性用下着の改良方法についてご紹介します。

… 01 … 男性用下着の種類について



前閉じタイプ

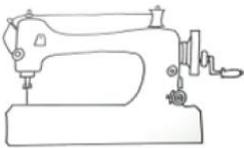
下着のフロント部分が縫い合わせられており閉じているもの。改良するには難易度が高く不向き。



前開きタイプ

下着のフロント部分の生地が重なっている構造のもの。改良に適しており当院でもこのタイプの下着を準備してもらうことが多い。

… 02 … 必要物品



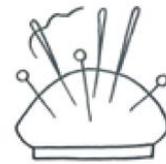
ミシン



針&糸



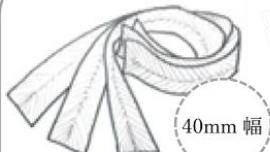
裁ちばさみ



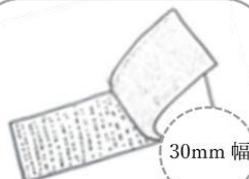
まち針



リッパー



綿テープ



ベルクロ



芯入ループ

… 03 … Point Lesson



1 ウエストゴム部分の中央をカットする



2 ウエスト部分を目安に縫い合わせ部位をカットする



3 縫い合わせ部分をカットした状態 (表)



4 ウエスト部分を目安に縫い合わせ部位をカットした状態 (裏)



5 生地が中央で重なるように調整する



6 綿テープで生地を補強する



7 ベルクロ・ループを付ける



8 出来上がり

～福祉用具の豆知識～

電動ベッドとロボット掃除機

医用工学主席研究員 寺師良輝



ベッド生活と掃除

ベッド生活をしていると、ベッド下のほこりが気になります。ベッドの下は、低く奥行きもあるので、掃除が大変です。その対策にロボット掃除機の使用を考えてはいかがでしょうか。電動ベッドでは、メカやケーブルがあるので、ロボット掃除機を使う上でベッド下のクリアランス高さが十分かなど、確認すべきことがあります。また、電動ベッド選びの際の確認事項とも言えます。最近の一部の電動ベッド製品では、ロボット掃除機対応をアピールした製品もあります(図1)。

ロボット掃除機の高さ

2022年以降発売の3社のロボット掃除機の高さは次のとおりです。iRobot(ルンバ)87~92mm、エコバックス93~103mm、ダイソン97mmです。電動ベッド下の高さが120mmあれば、ロボット掃除機が使えるということがわかります。

電動ベッド下クリアランスの高さ

電動ベッドの寸法は、カタログでなく取扱説明書に記載されています。購入前でもメーカーwebサイトからダウンロードできることが多いようです。ロボット掃除機対応をアピールしているパラマウントベッドINTIME1000では、ベッド高さ調整脚座を使用するとロボット掃除機に対応することが説明されています(図1,2)。このときの最低床高が30cmということは書いてありますが、電動ベッド下の高さは書いてありません。パラマウントベッド楽匠では、床高が24cm以上であればベッドサイドテーブルの脚部が入る高さであることが

説明されていますが、やはり電動ベッド下の高さは書いてありません。(図3)。ベッドサイドテーブルの脚部の高さは7cm程度ですので、このことから床高が30cm以上あればロボット掃除機が使えると推測できます。プラッツ社ヨカロでは、ボトム高さが25か30cm(ハイトスペーサー使用時)であることが取扱説明書に書かれていますが、やはり電動ベッド下の高さは書いてありません。

(図4)。このように取扱説明書からでも電動ベッド下のクリアランス高さを知ることができないので、ロボット掃除機対応が重要なことであれば、購入前に問い合わせされることをおすすめします。

ロボット掃除機の登坂能力

ロボット掃除機は、段差のない豪邸のためのモノと思っている方もいるかもしれません。筆者もそのように思っていたのですが、歩行補助の段差解消スロープでの段差越え事例を知り、ロボット掃除機ルンバj7の購入に踏み切りました。取扱説明書には登坂能力は書いてないので、スロープ製品のレビューから情報を得ました。シンエイテクノ社タッチスロープには勾配14°と10°の製品があるのですが、14°製品のレビューにロボット掃除機の登坂成功事例がありました。この情報をもとにルンバj7とタッチスロープ14°仕様を導入したところ、4cmの段差越えを実現できました(図5)。登坂能力はモデルごとに異なるので、レビュー情報から判断されるとよいでしょう。



図1 ロボット掃除機に必要な電動ベッド下の高さ 左:在宅例 右:パラマウントベッドINTIME1000
パラマウントベッド webサイトから転載

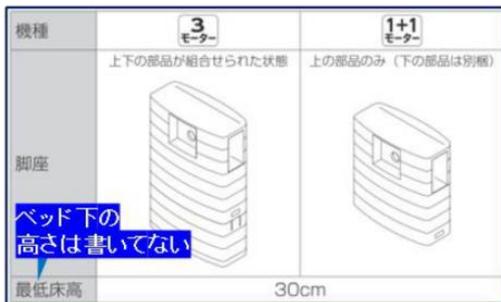


図2 ベッド高さ調整脚座
パラマウントベッド INTIME1000取扱説明書から転載

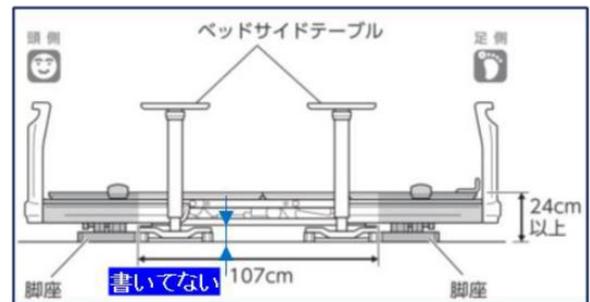


図3 ベッドサイドテーブルに必要な電動ベッド下の高さ
パラマウントベッド 楽匠取扱説明書から転載

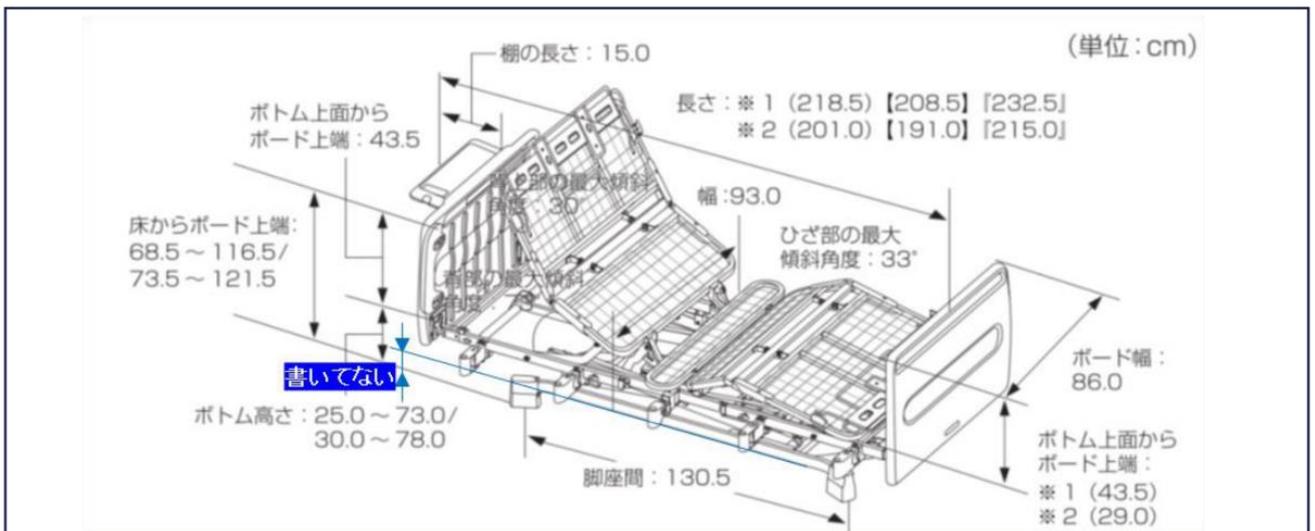


図4 電動ベッド下クリアランスの高さは書いてない プラッツ ヨカロ取扱説明書から転載



図5 ロボット掃除機は段差解消スロープがあれば段差4cmを越えられる

ひとつまみの心理学



今回は、最近日本で持て囃されているアドラーさんをつまんでご紹介しようと思います。

アルフレッド・アドラー（1870～1937）は、フロイトやユングとならんで、臨床心理学の基礎をつくった人物として評価されています。

一度は共に研究をする仲になったアルフレッド・アドラーとフロイトですが、最終的には決別します。その理由は、お互いの方向性の違いでした。



アルフレッド・アドラー

アドラー心理学は「目的で」人間を理解する

多くの一般心理学では、過去から探す「原因論」。人間の成長過程で決断したことを探り出し、決断をやり直す作業をします。アドラー心理学では、未来を探る「目的論」になります。

多くの心理学
原因論
(過去)

「私は、何処から来たのか？」 ⇒
「何が、私に影響を与えた？」 ⇒
「なぜこんな自分になった？」 ⇒

アドラー心理学
目的論
(未来)

「私は、何処へ向かっているのか？」
「何のために生きているのか？」
「私は、どういう人間になりたいのか？」

アドラーさんは、このような言葉を残しています。

幸せの三要素は 自分自身が好きかどうか。よい人間関係を持っているかどうか。そして、人や社会に 貢献しているかどうか。

「よくできたね」とほめるのではない。「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。感謝される喜びを体験すれば自ら進んで貢献を繰り返すだろう。

扱いにくい相手とうまく付き合うには相手が何とか自分を優秀に見せようとして躍起になっていることを念頭に置くこと。その観点から相手と付き合ってみなさい。

健全な人は、相手を変えようとせず自分がかかる。不健全な人は、相手を操作し、変えようとする。

近年日本のカウンセリング事情では、歴史的な心理学者たちのカウンセリング法を駆使して色々なクライアントさんに合った分析方法を使っています。

心理学にも色々な考え方があるように、日常でも正解はひとつでは無いようです。
皆さん人生気楽にいきましょう！

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。