

Vol.44 2023.2

—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
「いつの間にかできるスキン・ケア」
- ▶皮膚排泄
「退院前自宅訪問について」
- ▶医用工学研究室だより
「ベルト付き・ハンドライフと
シリコーン製DIYテープ」

※今月寄稿していただいた
柳 思央さんの写真
です。

8月17日

柳 思央

「まだ出来ることあるじゃない!!」そう言われたのはまだ事故から数か月の頃でした。

当時の僕は

「何を言っているんだ」「もう歩けないんだぞ」「そんな事言うなら歩かせてくれよ」

「もう何も出来ない。人生なんて終わったも同じだ」
そんな気持ちでいっぱいでした。

1995年8月17日

当時高校3年生だった僕は夏休みに親戚と海に来ていました。

深いと思って飛び込んだ海は意外と浅く、動けなくなって溺れかけているところを親戚のおじさんに助けられて九死に一生を得る事が出来ました。しかし、僕の目の前に突き付けられた現実には頸椎損傷という受け入れ難いもので、両親や病院のスタッフの皆さんに当たり散らし、沢山の迷惑をかける事しか出来ませんでした。



そんな自暴自棄になっていた僕に外来で来ていた U 君の「兄ちゃん、カッコつけな」という言葉は暗くなっていた僕の世界に光を射してくれ、当時の僕の人生を変える大切な言葉でした。その後も U 君には色々な話を聞かせて頂き新しい人生を始める僕の励みになりました。

慣れない入院や車椅子での生活でしたが、同年代の人も多くとても楽しい入院生活を送る事が出来ました。ただ、今になって後悔するのはリハビリをサボらずきちんとしておくべきだったと痛感し反省しています。当時のリハビリの先生方には本当に申し訳ない気持ちでいっぱいです。

およそ 1 年半の入院生活を終え日常に戻った僕は、現実の厳しさや、人目に晒される自分に耐えられず二年間は引きこもりに近い生活しか出来ずにいました。しかし、入院中に会った仲間が前向きに生活しているのを見聞きして、僕も頑張ろうと思うことが出来、高校を通信課程で卒業し、専門学校に通う事も出来ました。

専門学校を卒業し、地元に戻った僕はふとしたきっかけで今の妻と出会う事になりました。

妻は僕が車椅子だという事をあまり気にしていない様で、介助してもらうのを申し訳なく思っている僕に「出来る事と出来ない事があるのは誰でも同じだよ」「何も申し訳なくないよ」と言ってくれます。障害についてそんな事を言ってくれたのは妻が初めてでした。

入籍の日を決める時も「8 月 17 日を結婚記念日にしたい」と言われた僕は、「事故した日が結婚記念日なんて縁起が悪いし嫌だな」と思っていました。

その後も「事故していなかったら出会ってなかったかもしれない」とか「8 月 17 日は死ななかった日だから縁起が良い」とか言われても全く理解できませんでした。

その後、5、6 年は妻の言っている事の意味が理解出来ず、出来れば事故せずに出会いたかったとずっと思っていました。今では妻が当時言った意味も少しは解るようになりました。

有り難いことに 3 人の息子にも恵まれて、上の子は昨年結婚し、新しい家庭を築いています。仕事でも特級の資格を取りボイラー技士として頑張ってくれています。

真ん中の子も高校卒業後に技能オリンピックを目指し就職先の会社で挑戦させてもらうことが出来、電気溶接の部門で銅メダルを取り、今は第一線で頑張っています。

下の子はまだ中学生ですが、3年生の今年、吹奏楽部の県大会で大賞・中国大会で4位という好成績を残し学校生活を楽しんでいます。応援で色々な音楽ホールに行くことも自分だけでは出来なかった事でした。



下の子は趣味でギターもやっている
ので、最近では息子に教えてもらい
ながらギター風の電子楽器にも挑戦
しています。上手く指が動かなくて挫
折しそうな時もありますが、優しくも
厳しい息子に励まされながら頑張
ることが出来ています。

今では毎日の様に家で音楽を楽し
んでいて、今年家族で初めての野
外音楽フェスにも行ってきまし
た。とても暑くて熱中症になりか
けましたが、医療スタッフの方々に
助けられ楽しむ事が出来ました。



今は父が作った看板の会社で妻や従業員の方々と看板の他に、車のラッピングや電車・新幹線を作る仕事の一端に携わせて頂いています。九州を走る車両は思い入れ深く楽しく仕事をさせていただいています。毎日会社に出勤するのが大変な時もありますが、充実した日々を送る事が出来ています。



事故して入院し、退院してからずいぶん長いこと車椅子である自分を嫌だと思い、周りの人に甘えてきましたが、40歳を過ぎて今まで出来ないと思い込んでしこなかつた様々な事に挑戦出来ている自分に驚いています。

最近妻に「事故して色々な事が出来なくなったと思っただろうけど、今は事故した当時には想像もできなかった人生になっているんじゃない？」と言われた時、「まだ出来ることあるじゃない!!」と言ってくれた人へのアンサーの様だと思いました。

沢山の出会いに恵まれて、その恵まれている事にも気付かずに甘えて生きてきたけれど、18歳の僕には想像も出来なかつた人生を生きる事が出来ています。

事故して人生に絶望したり、生きていく意味も解らなくなつた時もあったけれど、まだまだ自分の知らない人生を楽しんで生きてみたいと思っています。

当時の自分と同じ様に体が不自由になつた事で人生をあきらめようとしている人がいるなら、「まだ知らない想像も出来ない人生が待っているよ」と言葉をかけてあげたいです。

そして今までかかわってくれた人、これからかかわってくれる人に感謝しながらこれからの人生を楽しんでいきたいです。



いつの間にかできる傷スキン・テア

皮膚・排泄ケア特定認定看護師 看護師長補佐
尾下 美保子



スキン・テアとは摩擦・ずれによって、皮膚が損傷（裂ける・剥がれる）ことをいいます。

スキン・テアは社会問題

- 高齢者特有の脆くなった皮膚に起こりやすく、強い痛みを生じてQOL（日常生活の質）を低下させます。
- 医療職員による虐待ではないか？という誤解を生むこともあります。
- スキンテアは、超高齢化社会の日本において重要な問題であり、単なる傷という認識ではなく、発生機序を理解して予防に取り組むべき病態であるといえるでしょう。



チェックしてみてください

スキン・テアはどんな皮膚に起こりやすいの？



- 加齢（75歳以上）
- 過度に日光を浴びている（農作業やレジャーなど）
- 長期間の服薬（ステロイド薬・抗凝固剤）
- 抗がん剤治療歴
- 放射線治療歴
- 透析治療歴
- 低栄養（食欲不振・低下）
- 皮膚が乾燥し、かさかさしている（脱水傾向）
- 紫斑（しはん）が多くある
- 浮腫（むくみ）がある
- 水泡（みずぶくれ）がある

1つでも当てはまると危険です



以下の状況が加わるとハイリスク

- 転びやすい
- 物にぶつかることが多い
- 要介護状態である（介護者のケアを受けている）



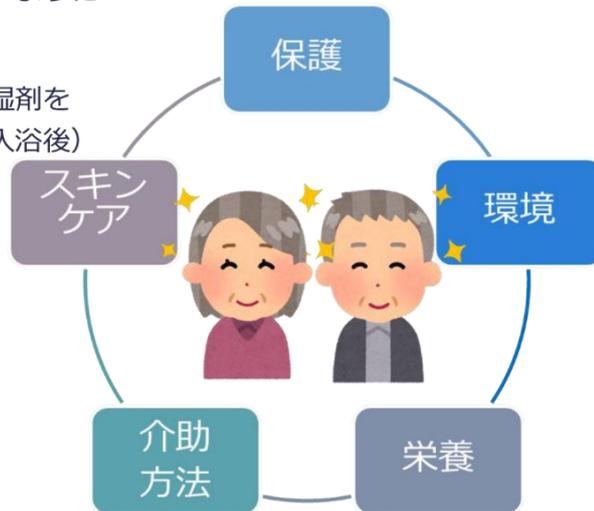
予防のための5つの対策



- 洗浄
 - 洗浄剤はよく泡立てて、優しく洗う
 - 乾燥が強いときは洗浄剤は使用しない
 - 水圧は低く
 - 洗浄剤の成分が残らないようによく洗い流す
- 保湿
 - 低刺激で伸びの良い保湿剤を1日数回塗布する（特に入浴後）



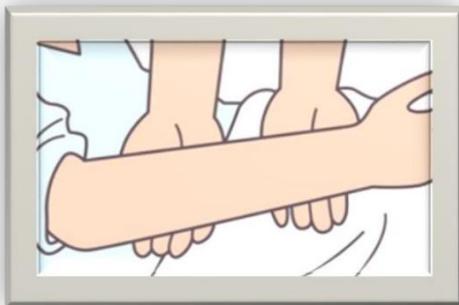
- 衣類の工夫
 - 長袖・長ズボンの着用
 - アームカバーやレッグカバーの使用
 - ボタンやファスナーのないもの
 - きつい衣服は避ける



- ◆ 環境整備
 - ぶつけやすい場所、家具の角ヘカバーをつける



- 引きずらない・引っ張らない・掴まない
 - 体位変換はスライディングシート（ビニール袋でも代用できる）を使用する
 - 腕や足を持ち上げるときは握る・掴む動作はせず、下から支える



- ◆ 低栄養や脱水の有無を評価し、あれば栄養状態改善、水分補給
- ◆ 食欲不振や体重減少があれば医師に相談



退院前自宅訪問について

中央リハビリテーション部 作業療法士 白水希望



当院では、自宅に退院される予定の患者さんに対して、退院前自宅訪問を実施することがあります。退院前自宅訪問では長期間入院された患者さんの円滑な退院支援として、入院中に自宅の評価や、退院後の自宅での生活指導を行います。

その際には、リハビリや医用工学研究室スタッフ(医用工学)、メディカルソーシャルワーカー(MSW)、退院支援看護師など複数名で自宅へ調査に行っています。

事前に患者さんご家族、医用工学、MSW と自宅に関する調査を行い、必要な福祉機器や設備、使用できる介護保険などの社会的資源を確認します。そのうえで、住宅の改修や福祉機器の選定を行って実施するような形式となっています。

住宅調査から退院前自宅訪問までの流れ

① 住宅調査

当院入院後、自宅復帰を目標とする患者さんに対し、医用工学やMSWが患者さんの自宅の様子を確認に行く場合や、ご家族様から自宅の写真や間取りを準備していただき、屋内の段差や廊下の幅、トイレ、お風呂などの状況を確認する場合があります。

② 住宅改修相談



患者さんご家族、担当のPT、OTに加え医用工学、MSWで住宅改修に関する相談を行います。

現状の患者さんの状態、退院される際の体の状態を考え、どういった改修や福祉機器が必要なのかを話し合っています。

③ 院内でのシミュレーション



住宅改修相談で提案された環境を模擬的に作成し、実際に動作が実施できるかどうかを確認しています。

④ 退院前自宅訪問

改修の一例



玄関にスロープを作成し、車いすが家に入れるように改修。

歩ける方も安全性を考慮して、生活をしやすいように改修。



お風呂には高床の台を設置し、車いすから直接乗り移りができるなどの改修をしています。



トイレは便座の横に台を設置し、乗り移りしやすいように改修することもあります。



改修が終了し、実際に退院前訪問に行った場合には、自宅への出入りや移動ルートの確認、トイレやお風呂の使用方法など、リハビリで行った動作方法を確認しながら生活指導を行っています。

ケースによっては改修前に自宅調査を行ってから改修方法を検討する場合があります。

住宅改修に関する相談や、退院する際に不安なことがある方は、
当院スタッフに気兼ねなく、ご相談下さい。



ホルダー付き自助具「ベルト付き・ハンドライフ」

院内のご協力を得ながら開発した「ベルト付き・ハンドライフ」は、2022年から障害者雇用創出コンソーシアム（福岡県北九州市）によって3種類、製造発売されております。

・ベルト付き・ハンドライフ（歯磨き用）

市販のお好みの歯ブラシを、ホース（内径10mm）に収まる範囲で使えます。歯ブラシを自身でくわえて、向きを変えることができる点が特徴で、操作しやすいです。ハンドライフシリーズの3年間の開発期間で、最も臨床現場から製作依頼のあった1番人気の自助具です。

・ベルト付き・ハンドライフ（書字用）

ペンのような持ち方を自身で行うための道具です。ペンやタブレットペンなどをクリップではさんで保持します。開発期間においては、クリップへのペンの付け替えは介助になるため、ひとつのペンや場所に対して、ひとつの本品を希望されることの多かった、2番人気の自助具です。

・ベルト付き・ハンドライフ（食事用）

手を握るような持ち方を自身で行うための道具です。フォークやスプーンなどを2箇所のネジではさんで保持。手指に麻痺がある場合、お皿の中に手や自助具が入ってしまうことがあります。本品は拭いて清潔に保つことができます。



（価格や購入方法はQRコードから製品の販売ページへ）

シリコーン製 DIY テープ

ベルト付き・ハンドライフの販売しているサイズは1種類です。開発当初は靴のようにサイズ違いの商品化を目指しましたが、試着できる店舗を全国に作ることは難しいことや送料といったコストの課題があるため、ベルトでサイズ調節を行うものとなりました。

しかし、より小さいものが欲しいという要望がまれにあります。ご提供するところまでは至っていませんが、温めているアイデアをひとつがシリコーン製 DIY テープ「Universal Tape (ユニバーサルテープ)」です。



Universal Tape (ユニバーサルテープ)

伸ばしやすく、切れにくいシリコンテープを巻き付けるだけで、持ちやすくや、厚みの変更、滑り止めなどに使える素材です。展示会で発見したのですが、スプーンとスポンジをシリコンテープで巻いた自助具の作例を展示していました。同様にハンドライフにスポンジをシリコンテープで巻くことでサイズ調整できればと考えています。以下の画像は試しに作ってみたものです。



把持したいものに直接ハンドライフの本体部分を巻きつけるといった新たな応用方法もできればとアイデアを温めています。自己接着される点が興味深く、その活用に可能性を感じています。

シリコーン製 DIY テープ「Universal Tape (ユニバーサルテープ)」用途や効果を以下にまとめました。

- ・グリップ性向上
- ・すべり止め
- ・撥水／防水
- ・補強
- ・結束
- ・目印
- ・さび止め
- ・保持性
- ・絶縁性

・どんな素材にもくっつく（金属・木材・プラスチック）

・安全性が高く、カラトラリー製品にも使用できる

・巻き付けたまま食器洗浄機の利用 OK

※ベルト付き・ハンドライフは熱で変形するため、食器洗浄機のご利用はできません

・剥がしてもべたつきが残らないので、レンタル用品にも◎

・アルコール消毒可

ご協力をお願い

気になるお値段は長さ 2m で 2420 円ですが、これにも使えるのでは？など活用や開発のヒントがあればぜひ教えてください。医用工学研究室にてお待ちしております。

ひとつまみの心理学



「心理学」と聞くとちょっと固いイメージがあるかもしれませんが、じつは幸せになるための考え方や成功の秘訣、コミュニケーションのコツなど、身近な問題解決のヒントがたくさん隠されています。

ここでは、そんな心理学の世界で知られているトリビアを米メディア「Higher Perspective」が紹介する記事から3つほどつまんで紹介します。

- 成功したいなら目標は絶対に公言しないこと

ニューヨーク大学の心理学教授ペーター・ゴルヴィツァー氏は自身の著書で、「本来であればその目標を実現した後でなければ満足を感じないはずが、他人に話したことでそれを認めてもらった気分になり、あたかも実現されてしまったかのような錯覚に陥る」と話しています。

- 現代っ子が感じている不安は精神疾患を持つ人と同じレベル

現代の高校生は 1950 年代初期の精神的な疾患を持つ人たちと同等レベルの不安を常に感じているそう。これは、現代社会において人との繋がりが希薄になっていることや、結婚適齢期が年々高齢化し独身者の割合が増えていることで、生活に悩みを抱えている人が急増しているのが理由。

さらに、インターネットやスマホの影響で情報過多となり、マイナスなニュースに刺激を受けやすくなった、という理由もあるそうです。

- 思い込みによって睡眠の質が上がる

コロラド大学で行われた実験で、実際の睡眠の質の良し悪しに関わらず、医師から「あなたの睡眠は質が高い」と知らされた人は、その後の身体機能が向上することが分かっています。

この「ブラシーボ効果」は、心の持ちようや考え方が体調や健康に影響を与えるというもの。今回の研究により、それが睡眠にも影響を及ぼすということが裏付けられたそうです。

私の場合は、20 年前にタバコを止める際、誰にも言わずにやめることに成功しました。途中で吸ってしまったこともあります。禁煙を公言してないので誰にも気づかれず、失敗感がなく成功につながったと思います

それと睡眠は電気を消すと同時に記憶がありません。薬などは、飲んだ瞬間に効果が効き出します。

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。