

—患者さんへのせき損広報誌—

はなみずき



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がけください。

※今月寄稿していただいた
原奈津希さんの写真です。

♣トピックス♣

- ▶ 患者さんからの投稿
「Old me」
- ▶ 看護部
「冬のやけどに注意」
- ▶ 医用工学研究室だより
「車いすクッションのはなし ～臀部にかかる力～」
- ▶ 作業療法部門
「急変時の対応について」

Old me

原 奈津希

2020年2月15日スリップ事故を起こし、目が覚めた時にはハローベストで動けないようにガッチガッチ。肺にはドレーンが挿入されており、かなりの量の鎮痛剤が使用されていたのか記憶が曖昧。後日、主治医に告知されたのは「頸椎損傷により一生歩けない為電動車椅子になると思う、右目は眼球破裂による損傷の為義眼になる」と伝えられた。昔から変なところがポジティブな私は「あ、そうなん？電動車椅子なら足が細くなるし、目も2つあるうちの1つが無いならいいやん！」それが最初に運ばれた時の大学病院での話。

姉がせき損センターを調べてきてくれて、せき損センターに転院になる。

大学病院では電動車椅子と言われていたが、せき損センターのOT,PTからは「何言いよるん？なっちゃんレベルなら、普通の車椅子に乗れるよ。はい！動かせるところは動かすよ！」と言われ、そこから地獄のリハビリがスタートした。でも、そのおかげで自宅に帰って来てからもお風呂やトイレが自分で出来るようになったから、本当にせき損センターでのリハビリには感謝しかない。

でも退院してからは、病院と違って狭い家に苦戦。安定の人見知りを発揮し、ヘルパーをストップし姉に頼りっぱなし。

だけど、家ででの生活にも慣れてきて事故る前みたいにはいかないけど、三姉妹で出掛けて飲んだり、カラオケに行けるようになった。ヘルパーさんも良い人ばかりで感謝しかない。

家の生活もテクってきたくね？と思った矢先、2022年12月20日脳出血を起こし救急搬送。HCUに入っている時は隣のベットの老人が夜中に亡くなり、あの時だけは自分も「死」というものを初めて覚悟した。麻痺がある身体だから、どんな後遺症が残っているか分からないけど、無事に退院出来て良かった。



2023 年 5 月 27 日 31 回目の誕生日は初めて息子のサッカーの試合を見に行った日。GK だから「全部ボールを止めるけん、それがなっちゃんへの誕生日プレゼントね」と挑んだ試合は相手チームが強かったこともあり、ぼろ負け。初めて見た試合は頑張っている息子の姿を見て終始号泣。



子供たちも高学年になって色々とお手伝いしてくれるようになり、一緒に洗濯物を干し、一緒に料理し、最近は地下鉄を覚え博多に家族3人で映画を見に行ったり、娘と新幹線に乗って熊本に行ったり、娘と推し活したり！！こんな身体だから新幹線や地下鉄に乗るにも駅員さんに手伝ってもらわないといけないが、駅員さんが言ってくれた「遠慮せずにバンバン使って下さいね」の言葉には感謝しかありません。



締りないけど「生きとけば人生色々あるなあー」と思いました。
あ、最後に PT 担当の R 君。私、国語 2 しか取ったことないのに【はなみずき】
書いて欲しいは厳しいって！（笑）
後、あれだけ下手くそと言われた側方移乗テクッタけん！！
おわり

冬のやけどに注意！

看護師 深堀 愛子



気象庁が発表した12月～2月までの3か月予報によると、極端な暖冬となった昨シーズンから一転して、今年の冬は**平年並みの気温**となり、冬らしい冬になる見通しを出しています。また、感染予防対策の換気により、屋内に居ても暖房が十分効かず、カイロを使って寒さをしのぐ方がいらっしゃると思います。常に体が冷えている状態が続くため、就寝時に電気あんかや湯たんぽ、電気毛布を使っている人はいませんか？ 冬の寒さしのぎの便利グッズの活用で見落としがちなのが、低温やけどです。

◆低温やけど

44℃～50℃くらいの比較的低い温度でも、長時間にわたって皮膚の同じところに触れていると、やけどをしてしまうことがあります。これが「低温やけど(低温熱傷)」です。44℃では3～4時間以上、46℃では30分～1時間、50℃では2～3分で低温やけどになると言われています。低温やけどは、湯たんぽや電気あんか、使い捨てカイロ、電気こたつ、電気カーペット、スマートフォン(携帯電話)、ノートパソコン、暖房便座などでも発生します。低温やけどにならないために、長時間、同じ部位を温めないようにしましょう。

◆低温やけどはこうして起きる

湯たんぽやカイロなど、それほど熱くないものが、同じ場所に長時間触れていて、知らず知らずのうちに重度のやけどが起きることがあります。最近の暖房器具は全体が熱くなることは少ないですが、温風ヒーター、電気毛布、電気便座など、長時間同じ場所に熱が当たっていると、低温やけどが起きる危険があるので注意が必要です。





I 度の熱傷は、赤くなって強く痛みますが、ごく浅いもので、十分冷やせば治療の対象にはなりません。
II 度以上は、十分冷やしてから医療機関を受診してください。

◆やけどの分類

深度	やけどの深さ	直後の症状	後遺症	治療期間
I 度熱傷	表皮のみ	ひりひりして発赤	一時的な色素沈着、跡は残らない	1～2 週間
浅達性 II 度熱傷	表皮から 真皮上層	痛みが強く発赤、 水ぶくれ	色素沈着、跡はあまり残らない	1～2 週間
深達性 II 度熱傷	表皮から 真皮深層	赤く腫れ、水ぶくれ、痛みは軽度、水ぶくれの下層は白くなる	上皮後に瘢痕になりやすい	1～2 か月
III 度熱傷	表皮から 皮下組織	痛覚が失われて痛みはない、肌の表面は壊死、創面は白く乾燥し、水ぶくれは出来ない	瘢痕、ケロイド、皮膚のひきつり、機能障害が残ることがある	2 か月以上

◆やけどの応急処置

やけどは、範囲が広ければ広いほど、また、深ければ深いほど重症です。

① すぐに水道水で冷やします。(流水で 15～20 分以内)

② その後、ガーゼやタオルの上から氷などで冷やします。

※ 衣服の上からやけどした場合は無理に脱がさず、衣服の上から冷やします。

※ 患部に直接流水を当てず、少し上の部分から流すようにします。

※ 水ぶくれができた場合は絶対につぶさないようガーゼ等で保護し、医療機関を受診してください。

※ 受診する時も、可能な限り患部を冷やし続けてください。

③ 水ぶくれがなく、赤み程度のごく軽症のやけどは、十分に冷やしたら何もしなくても良いですが、服が擦れて痛みが気になる場合はガーゼや救急絆創膏を貼ってください。



車いす使用時の臀部の負担は？

車いすの座面は、折りたたみできるように1枚のシートでできていることが多いです。シートをピンと張った座面は意外と硬く、座っている間に臀部に痛みやしびれが生じてくることが多いです。この時、座面にかかる力は最大で体重の85%にもなると言われています。

臀部にかかる力（ちから）を見る

座っている時に臀部にかかる力を、実際に目で見えることはできませんが、図1に示す「体圧分布測定器」という機器を使用すれば、PCなどの画面上に図2のような画像で座面の状況を表示してくれます。この機器を使うことで、臀部にかかる力や接触している面積を視覚的に確認することができます（色は、青→緑→黄→赤の順に圧迫が強くなることを表しています）。



図1. 体圧分布測定器

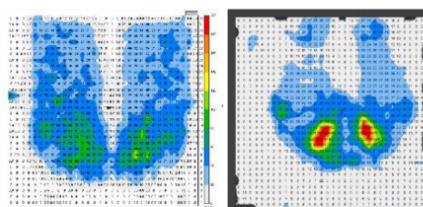


図2. 体圧分布を表す画像

臀部にかかる力（ちから）を分散させるには

車いすに座っている時、臀部への圧迫が続くと褥瘡発生の危険性が高まります。これを避けるためには、臀部に集中しがちな力（ちから）を分散させる必要があります。その解決方法のひとつは、車いす用クッションを使用することです。臀部がクッションに沈み込むと、身体と車いすが接触する面積が広がります。同じ重さであれば、広い面積で支える方が力を分散できます。また、臀部が座面を押しつける力をクッションが押し返したり、逃がしたりすることで体圧を分散させています。

車いすクッションに使われる素材の特徴

車いすクッションに使用される素材にはいくつかの種類があり、その特徴や発揮する効果が異なります。それぞれの特性を知って、目的にあったものを選ぶことが重要です。ここでは、ウレタン、ゲル、エアという代表的な3つの素材について説明します。

①ウレタン

硬さや厚みが自由に変えられるので、立体形状や局面を作ることができます。クッションに使われる素材の中では安価なこともあり多くのクッションに使用されています。時間経過とともに徐々に劣化し元の形に戻りにくくなったり、表面をこすった時にボロボロと崩れたりするので、定期的に交換することが必要な素材です。水分と紫外線に弱く、濡らしたり日干ししたりすると、劣化が早まるので取り扱いにも注意が必要です。

②ゲル

ゲルとは、分かりやすく言うと液体と固体の両方が混ざったようなものです。衝撃吸収性に優れ、剪断方向の力を和らげてくれます。材質が変化しにくいいため除圧効果が長期間持続しますが、重くて冷たいといった特徴もあります。

③エア

臀部と座面の間に密閉した空気層を作り、臀部が座面から浮いた状態にすることで底付きを防ぎます。内部の空気移動によって圧力を分散させますが、パンクすると効果がなくなるので注意が必要です。エアの場合、空気量によって体圧分散が変化します。この調整が非常に重要で、図3のように多すぎても、少なすぎてもいけません。座面から少し臀部が浮いた状態がベストです。

車いすクッションの特徴と選択

当然ながら、使われている素材によってクッションの分散効果も異なります。では、どの素材の体圧分散効果が高いのでしょうか？図4を見てください。

ウレタンは座骨に押し縮められた部分が固く圧縮されるのに対して、流動性のあるゲルは座骨周辺で押し縮められずに少し移動して力を周囲に逃がしてくれます。エアの場合は、押した部分の空気がクッション内部で大きく移動します。その移動範囲がゲルよりも大きいため、より力を分散させることができます。このような理由から「ウレタン<ゲル<エア」の順番で体圧分散効果が高くなるのです。褥瘡リスクの高い脊髄損傷者において、ROHO クッション等のエアタイプを選択することが多いのは、代表的な素材のなかでは一番体圧分散効果が高いからです。

クッションのなかには、座った時の感触は非常にいいのですが、思うように体圧分散ができていないものがあります。座った時の感覚（主観的指標）と測定結果（客観的指標）が一致しないことがあるのです。クッションは、車いすを使用する時に臀部を保護する大事なものです。自分の感覚だけに頼らず、測定機器を使った評価をしっかりと行って、使うクッションを決めることが大切です。

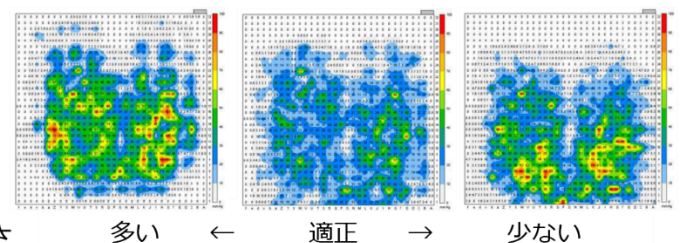
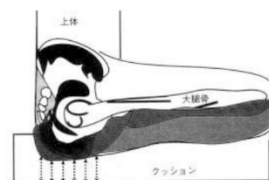


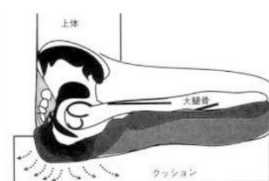
図3. 空気量の違いによる体圧分散の違い

<ウレタンフォームクッション>



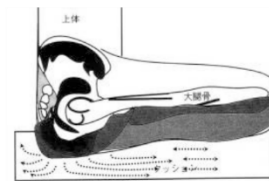
内部がそのまま押しつぶされる。特に突出している座骨部周辺が圧縮されて硬くなる

<ゲルクッション>



流動性があり、座骨部周辺のゲルが少し移動するため、荷重を分散させることができる

<エアクッション>



内部でのエアの移動量が大きく、座骨部周辺の力を広い範囲に逃がしてくれるので分散しやすい

図4. 着座時のクッション内部の変化

急変時の対応について

～中央リハビリテーション部編～



中央リハビリテーション部 作業療法士 竹川麻由美

日々のリハビリテーションを行う上で、私たちリハビリテーションスタッフは、常に患者さんの変化に留意しながら実施しています。

身体機能の改善など、良い変化であれば問題はないですが、リハビリテーション実施中に、患者さんが急変する可能性もあります。

今回、リハビリ部内の急変対応にかかわる物品の紹介を含め、急変時（ハリーコール時）の対応についてお話しします。

ハリーコールとは

入院患者に限らず、外来患者・患者家族・見舞い客など、突然の緊急事態が発生した場合、発生した時間・場所を問わず救命を第一優先として病院全体で対応すること。

当院では、緊急時に「ハリードクター、ハリードクター、〇〇室、〇〇室、〇〇室まで急いでください！」と放送します。

リハビリ室に設置しているもの



救急カート



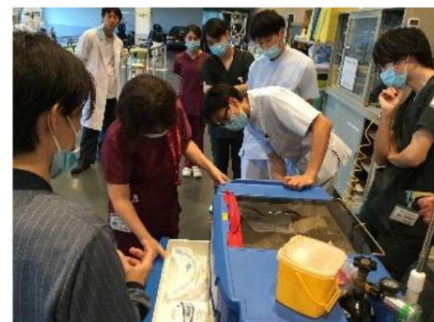
ストレッチャー



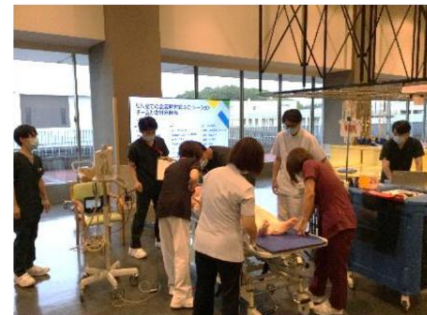
モニター

中央リハビリテーション部内での研修

先日、リハビリスタッフ揃って物品や操作方法を確認しました。グループに分かれて役割分担をして、急変時の対応について実際の動きを練習する部内研修を行いました。



救急カートの開錠／施錠の様子



グループワークの様子

最後に

私たちは、リハビリ室でも急変は起こり得ることを頭の中に置いて、日々リハビリ業務に励んでいます。

今回研修を行ったことで、リハビリ室内だけでなく、屋外での練習中の対応など、様々な場面での急変を想定したディスカッションも出来て、より安心してリハビリテーションを提供出来る体制を確認できました。

我々リハビリテーションスタッフは、もしもの事態が起こった場合、他スタッフに応援要請し、ハリーコール、そして急変者の安全確保、その後も観察を怠らず速やかに対応出来るように備えています。

また、急変者のみではなく、その他の患者さんのフォローも出来るように、日ごろから困った時や困っていそうなスタッフを見かけた時には声掛けをする習慣をつけて、いつでも協力出来る体制で行っています。

ひとつまみの心理学



今回は、子育てに関する心理学的名言をご紹介します。と思います。
現在、子育て中で頭を抱えているおとうさん、おかあさんもいらっしゃると思います。
一度心理学的方法を考えてみては、いかがでしょうか。
それでは、地球の名言集からつまんでいこうと思います。

「悪いことをするから叱る」は親の言い訳。
彼らが叱られるのは彼らのせいというよりも親が不安定なためである。

問題行動は

叱られることが足りなかったからだろうか。
もっと叱ってやればもっと「良い子」に育てていたのだろうか。
言うまでもなくまったく逆である。



母親との愛着の絆がしっかりしている場合には叱ったりしなくても母親の声の調子一つで危険を察し自らの行動にブレーキをかけ安全基地に帰還しようとする。
危険な行動は慎み母親を不安がらせないようにする。
しかし同時に母親が安心した笑顔で見守ってくれている時には大胆な冒険をすることができる。

「問題行動」を叱るのではなく、それに代わる「いい行動」を教えることにしました。
バツを減らすためには、マルを教えるのです。
成功の秘訣は、バツを減らそうとするのではなく、マルを多くすることです。

これらの事は子育てだけでなく、すべての育成に応用できそうな気がします。
社会人の育成やスポーツでの育成、ペットの育成でも共通しているように思います。
私はネコと金魚以外、子育てをしたことはありませんが、育てられたことはあります。(人間に)
現在トラウマ的な問題行動は無いと思っているので、私の親の育て方は成功ではないでしょうか。
自分ではいい子に育った気がします。私をご存じの方、どう思います。

心理支援士 高取 聖