

—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
阿部 輝土さんの写真
です。

🍀トピックス🍀

- ▶患者さんからの投稿
「第二の人生」
- ▶手術室
～喫煙と手術・麻酔との関係について～
- ▶医用工学研究室だより
「せき損センターで開発された
3種のスライディングボードのご紹介」
- ▶薬剤部
～お薬の飲み方について～



第二の人生



阿部 輝士

みなさんこんにちは。

私は 2019 年 9 月にバイクの事故で頸椎の 5・6・7 番を骨折し、頸髄損傷になりました。事故の瞬間から記憶はなく、目が覚めたら首にはカラーがつけられていて、全身が全く動かさない状態でした。当時は脊髄損傷の知識などありませんでしたが、何かしらの後遺症は残るだろうと察しました。近くの病院に運ばれていたのですが、せき損センターを紹介してもらい、翌日にヘリコプターで運ばれました。人生でヘリコプターに乗ることなんてないと思っていたので、少しワクワクしていましたが、ずっと仰向けの状態だったので、景色を見ることもできず残念でした。

ここから手術をして入院生活が始まるわけですが、昨日まで当たり前のようできていたことが全てできなくなっていて、なんとも言えない感情になりました。

着替え、一人での食事、歯磨き、トイレ、ベッドからの起き上がりなど、全て人の力を借りないとできない。

そんな入院生活を続けること約 1 ヶ月。

家族がどうにかして治す方法がないかとたくさん調べてくれて、札幌で再生医療の治験をしているという話を持ってきてくれました。

担当の医師にもたくさん話をしてくれたようで、治験の対象となり、札幌医科大学へ転院しました。治験期間は半年と長く、毎日のようにお見舞いに来てくれた友だちに会えない寂しさもありましたが、この半年間はほぼ毎日、1 日中リハビリ室にこもってリハビリを頑張りました。

ここで出会った PT・OT・看護師のみなさんも優しく、気落ちすることなく半年間の入院生活を終えることができました。

ここからまたせき損センターに戻り、1年間の入院生活を過ごしました。札幌から戻ってくる頃には、短下肢装具と杖で数十メートルの歩行ができるまでに回復していました。

残りの1年間はちょうどコロナが流行った時期で、面会などもできなかったためただひたすらリハビリを続けました。



そんなある日、担当のPTの先生からパラスポーツの話が聞かされて、四肢麻痺でもできる車椅子ラグビーがあることを知りました。その年に東京パラリンピックがあり、テレビ・YouTubeで実際に試合を見ると、頸損の選手が思い切り車椅子でぶつかり合っている光景を目にしました。「こわっ」と思ったのと同時に、一度きりの人生だから「自分もしてみたい!」とも思いました。

福岡にもクラブチームがあるとのことだったので、退院してから練習を見学しに行きました。

テレビに映っていた日本代表の選手もいて、病気やケガで四肢に障がいのある人たちがすごいスピードで車椅子を漕いで、ぶつかり合って音もすごく、生で見るとその迫力に圧倒されました。



実際に練習に参加させてもらい、選手みんなが暖かく迎え入れてくれたので、数回見学に行ってそのまま選手登録をしました。

チームに参加したことで行動範囲もとても広くなり、今では飛行機に乗って東京に行ったり、車で関西に行ったりと日常生活も大きく変わりました。

入院をしていた時にはここまで一人で色々できるようになるとは思ってなかったのですが、制限されることはあっても日々楽しく過ごせています。

みなさんの中にはもしかしたら退院してからが不安と思っている人もいるかもしれません。

時には誰かの力を借りないといけない時もあるかもしれませんが、一度きりの人生なので、興味をもったことなどにはチャレンジしてみたいです。

世の中の人には意外と手を貸してくれますよ！



喫煙と手術・麻酔との関係について

手術室看護師長補佐 溝口好美



タバコがなんとなく身体によくないと考えている方は多いと思います。しかし手術・麻酔には、タバコは明らかに有害です。手術・麻酔を控えた方は必ず禁煙をしてください。近くに喫煙者がいる受動喫煙の方も同じ状態です。ご家族の協力が必要です。今回は喫煙の身体への影響を知り、手術を控えた方はもちろん、喫煙されている全ての方に禁煙について考えていただければと思います。



●喫煙が全身麻酔のリスクを上げる

喫煙習慣のある患者さんでは、全身麻酔・手術に伴う合併症や死亡の危険性が高くなることが知られています。

タバコの煙に含まれる様々な成分が気道（空気の通り道）や肺の正常機能を弱めます。それにより喀痰が異常に増えたり、のどや気道が腫れたり、喘息や肺炎などの呼吸がしにくい状態になりやすくなります。他にも手術後に傷が感染したり、治りが遅くなったり、心臓や血管の合併症がおきやすくなります。

●手術前は禁煙をおすすめします

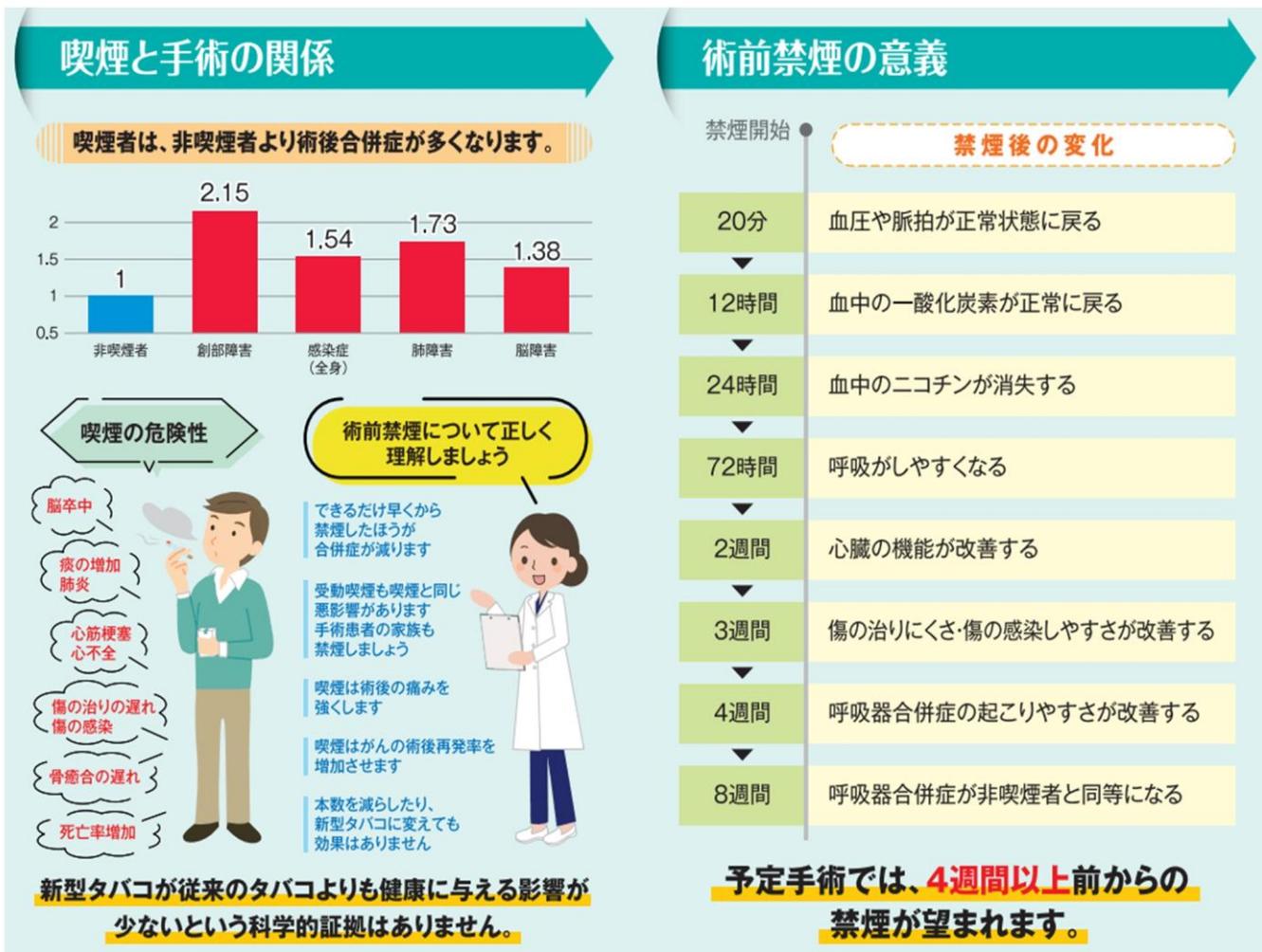
手術前の禁煙により、手術の危険性が減ることがわかっています。

手術前の禁煙期間が長ければ長いほど良く、これまでの研究では4週間以上前からの禁煙が推奨されています。短期間でもある程度の効果があることがわかっており、喫煙習慣のある患者さんには手術前からの禁煙を指導しています。緊急性のある手術や、どうしても禁煙が難しい場合には、喫煙によるリスクをご理解いただく必要があります。電子タバコの場合も同様です。

手術後に禁煙を続けることは今後の健康にとっても良い影響があり、より元気に長生きできる可能性が高まります。禁煙をしたいけど続かない場合は、禁煙補助薬による治療やカウンセリングなどの禁煙支援（外来）を行っている病院で治療を受けることもお勧めします。

●永続的禁煙のメリット

禁煙は最初の3～7日が最もつらいと言われています。入院前から、または入院後に始められた禁煙をさらに永続的に続けてみるのはいかがでしょうか。禁煙することは、心臓や肺、手術の傷の感染といった手術前後の合併症を防ぐだけでなく、術後の生活をより健やかに過ごし、将来の健康を守ることにもつながります。

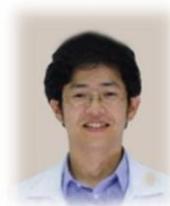


日本麻酔科学会

当院は敷地内禁煙であり、入院中はもちろん禁煙です。

入院期間中は永続的に禁煙する絶好の機会となります。できれば退院後もぜひ禁煙を継続し、健康的な日々を送っていただくことを心から願っています。





ご覧いただき、ありがとうございます。医用工学研究室の片本です。医用工学研究室は1979（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。

今回は総合せき損センターで開発された、3種のスライディングボードに焦点を当てます。独自意匠によって全種共通して差し込みがスムーズである点が特徴です。形状だけではなくボードの基本性能である、潤滑性、安定性、頑丈さといった細部のバランスにもこだわりました。白色は暗所や影での臀部の視認性を高める配慮です。

スライディングボード「Neo」を新開発

幅広でよく滑る最新の開発品です。「Neo」は、車いすとベッド間の移乗介助に特化した補助具

です。幅広設計と高潤滑素材によって差し込みがスムーズに行え、移乗時の身体的負担を大幅に軽減します。表面には低摩擦素材を採用し、臀部には保護カバーを装備。カバーによる安心感と快適さを両立させた設計です。また、無理に抱え上げる必要がなくなることで、介助者と利用者の顔が近づきすぎてぶつかるリスクも軽減できます。

選び方ガイド

「つばさ」は、タイヤや膝窩（膝の裏側）を避ける独自形状に加え、視認性の高いガイド表示と使い方動画により、初めての方でも安心して使えます。

「Neo」と比較して、Lサイズは自立と介助の両対応、8mm厚の安定感あり。Mサイズは軽量・コンパクトです。

あんしん！選び方ガイド

スライディングボード

<p>スライディングボード</p> <h2>Neo</h2>  <p>登録商標</p>	<ul style="list-style-type: none">滑りやすさ重視タイヤ干渉を避けたい幅広の安心感 <p>非推奨：自立移乗 傾斜配置 隙間が広い移乗環境</p> <p>750x286x6.5mm 1.0kg</p>
<p>スライディングボード</p> <h2>つばさ Lサイズ</h2>  <p>登録商標</p>	<ul style="list-style-type: none">自立と介助の両対応8ミリ厚の安定感 <p>非推奨：旅行などの携帯用途</p> <p>720x310x8mm 1.0kg</p>
<p>スライディングボード</p> <h2>つばさ Mサイズ</h2>  <p>登録商標</p>	<ul style="list-style-type: none">軽量・コンパクト <p>非推奨：隙間が広い移乗環境</p> <p>600x300x6mm 0.7kg</p>

「つばさ」価格改定のお知らせ

製造販売元（株）ジェラートアイランド）より、高品質の製品を安定してお届けするべく、経費削減、業務の合理化等努力を致しておりましたが、昨今の原材料価格の高騰、さらには包装資材の価格上昇等諸経費の上昇なども相次ぎ、現行の価格を維持することが極めて困難な状況となり、2025年10月1日より価格を改定させていただく旨のご案内がございました。

Mサイズ

新価格 ￥24,000（税込 ￥26,400）

旧価格 ￥22,000（税込 ￥24,200）

Lサイズ

新価格 ￥29,000（税込 ￥31,900）

旧価格 ￥27,500（税込 ￥30,250）

価格改定によりご負担をおかけすることとなり誠に恐縮ではございますが、少しでも皆様のお力になればとの製造販売元の思いから、**総合せき損センター内の売店のみ特別価格**での販売が開始されております。

第27回 福岡デザインアワードに

スライディングボード「つばさ」をエントリー

スライディングボード「つばさ」の製造販売元が応募資格を満たしており、福岡デザインアワードにエントリーをしました。

福岡デザインアワードは、企業のデザイン力の向上と生活者のデザインマインドの高揚を目的として、平成11年から毎年開催しています。

日本国内の中小企業者及び小規模企業者が製造または販売する様々な商品の中から、オリジナリティと市場性を有し、デザイン性に優れた商品を表彰します。

受賞商品については、福岡デザインアワードのロゴマークが使用できるほか、小売店と連携したプロモーション販売イベントの実施や、展示会への合同出店など販路拡大支援を行います。

(<https://award.fida.jp/> から引用)

調べた所、昨年の応募件数は217件でした。選考が順調に進めば、2025年10月30日（木）にJR九州ホールにて最終審査会が開催され、受賞商品15点が決定される予定です。今後の展開にぜひご注目ください。

お薬の飲み方について…



薬剤部長 奥 美和



① お薬を飲むときの飲み物に関して

お薬は、熱いお茶で飲んでもいいの？
ジュースやコーヒー・紅茶ではだめなの？
ビールやお酒も、液体なんだから良いんじゃないの？

いろんな疑問があるかと思いますが…

どの飲み物なら良いのでしょうか？



お薬の内容により、それぞれの飲み物と相性が良くない、
若しくは、お薬の効果の邪魔をする場合があります。

例えば…

消化酵素やタンパク質製剤等のお薬では、
熱い飲み物で飲むと、効果が無くなってしまふことがあります。
ジュース・酸性の飲み物で飲むと、お薬の味が変わり、苦みの為
に飲みづらくなったりします。
アルコールで飲むと、お薬の効果を増強させ、眠気・ふらつき等
がひどくなる場合があります。
飲み物によっては、お薬自体と反応して、不要な成分を作り出
してしまったり、お薬の吸収が邪魔される場合があります。



以上のことより、

「お薬が含んでいる成分そのまま、最大の効果を発揮するため」には、
一般的に…

**「飲み薬は、
コップ1杯程度（200mL程度）の
水（又はぬるま湯）で飲んで下さい」**



とされています。

② なんで、コップ1杯の量が必要なの？

胃の中に入ったお薬は、そのままの形で効果が発揮できるわけでは
ありません。
胃の中に入ったお薬は、溶かされ小さくなることで、体の中（正確には、
血液の中）に吸収されることで、効果を発揮することが出来ます。

一緒に飲む水の量が少ないと、お薬が溶けることが出来ない為、体の中に吸収されません。

また、水なしで錠剤やカプセルを飲んだ場合、お薬が喉にひっかかったり・くっついたりして、その場所で溶けてしまう為、食道に潰瘍をおこしてしまうことがあります。粉薬の場合は、気管から肺に入り、肺炎を起こすことも考えられます。

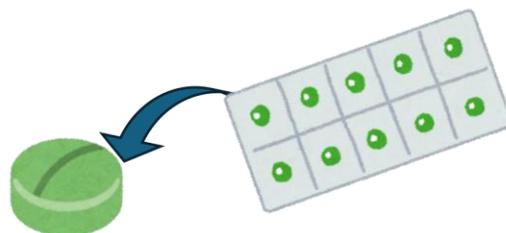


③ お薬が喉にひっかかるといえば・・・

錠剤やカプセル剤は、入っている包装シートから必ず出して服用してください。

そんなの、当たり前でしょうが！
言われなくても、わかっています！

と思われた、そのア・ナ・タ
ご注意ください。



高齢者ばかりではありません。20代～50代の方も含め、毎年、何例も、包装シートのまま飲み込んだと、誤嚥の報告が上がっています。

厚生労働省でも、下記のサイトにて注意喚起がなされています。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000rwyg.html>

少し、古いデータですが、ご興味あればご確認ください。



④ さいごに・・・

他にも、お薬を使用される際には、色々とお気を付けていただきたいことが、沢山あります。

せっかく処方された貴方のお薬で、最大限の効果が出せるよう、きちんと正しく使用されてください。

そのために、薬剤師が協力します。

気になることがあるときは、いつでもお声かけ下さい。



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のではありません。

そして、あなたもまた、私の期待に添うために生きているのではありません。

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。