

会員報告

「頸損者の慢性期における身体ケアの注意点」

土田 浩敬

こんにちは。2月末日、大阪頸髄損傷者連絡会主催の学習会「頸損者の慢性期における身体ケアの注意点」に参加させて頂いたことを報告いたします。今回は講師として、愛仁会リハビリテーション病院の松岡美保子先生にお話しして頂きました。私自身も膀胱結石が出来やすい体質で、最近では体重の増加など、自分自身も気になる場所がありました。

当日は参加者も多く、皆さんも自身の体調のことについて気にされているのでしょうか。会場となった会議室も、多くの頸髄損傷者（※以下、頸損とする）が集まりました。

頸損で体調面の気になる場所と言えば、褥瘡、肺炎、生活習慣病、泌尿器系のトラブルでしょうか。その他にも、癌などもあり頸損は様々なリスクがあるのだなと実感しました。生活習慣病、メタボリックシンドロームに糖尿病と、私たちの日頃の生活スタイルにおいて、様々な危険性が潜んでいます。



質疑応答の様子

私たちは運動を行って筋肉量を増やし、カロリーを消費しやすくして、体脂肪の付きにくい体を作ることは、なかなか難しいです。私も体重を落とすために、食事の量を減らしたりするのですが、そのせいで栄養不良になり褥瘡ができてしまうことも怖いのです。偏にカロリー消費といえども、

頸損には、ハードルの高い問題であります。障害者スポーツについても述べられていました。私も頑張って腹筋を鍛えて、メリハリボディを目指しましょうか...（腹筋を手伝ってくれる人は大変！！）

その他に、自律神経過反射や疼痛など、人によって程度の違う症状が出るものもあり、まだまだ頸損のことが解明されていないものなのだと改めて知りました。また、それらに効果のあるといわれている薬についても説明して頂き、困っている方にとっては参考になったのではないのでしょうか。

頸損当事者が、主体的にこのような勉強会を開催することはとても大切なことだと思います。私たちのことなのだから、私たち自身が知って、様々な病気を未然に防ぐことが、豊かな頸損者の暮らしに繋がるのではないかと感じた、今回の勉強会でした。またこれからも、この様に私たち頸損の暮らしに役立つ、勉強会などがありましたら報告させていただきます。



最後に集合写真