

2016年11月14日発行

縦横夢人

2016年 秋14号



2016年 秋の大バーベキュー大会

兵庫頸髄損傷者連絡会

ホームページ：<http://hkeison.net/>

E-mail：hkeison@yahoo.co.jp

重度障害者の在宅生活にも外国人介護士が来る！？

三戸呂 克美

今、介護の現場では、訪問介護員（「ヘルパー」と略す。）の不足で在宅生活が成り立たない人が増えている。利用者が要求する時間帯に入れない事業所も増えている。厚労省はそのため給与の見直しを図り「処遇改善加算金」なる手当を増やし実質賃金を引き上げようとしている。

そんな中、またかという事を厚労省が打ち上げた。またか！というのは国が進めていたことではないが“外国人の嫁”探しのごとく介護士の外国人頼みである。その記事が以下である。

【外国人介護福祉士の訪問介護解禁へ E P Aで厚労省】

厚生労働省は26日、経済連携協定（E P A）に基づいて来日した外国人の介護福祉士の働き場を施設だけでなく訪問介護にも広げる方針を決めた。介護現場の深刻な人手不足を少しでも和らげたい考えだ。厚労省の有識者検討会がこの日、方針を了承した。

「2017年度にも始める。」

E P Aによる外国人介護人材の受け入れは08年度に始まった。介護施設で働きながら学び、4年目に介護福祉士試験を受けて合格すれば働き続けられる。これまでにインドネシア、フィリピン、ベトナムから2千人超が来日し、14年度までに約320人が合格した。

働く場は現在、特別養護老人ホームや介護老人保健施設といった施設に限定されている。利用者宅で1対1になる場面が多い訪問介護は双方の安全面の懸念などから認めていないが、介護の知識と技術が十分あるとして試験合格者に限り解禁することにした。（MSN ネットニュースより）

介護の世界でヘルパーが不足している抜本的な問題解決をせずに、施設でうまく行ってるから在宅でもうまく行くと考えているのであれば甚だ疑問である。

また、サ・高・住（サービス付き高齢者向け住宅）と言われるものがどんどん出来ている。国の助成金が出るからだろうが入居者の負担額は高く誰でも入居が出来る場所ではないと思うが、ここでも介護士の職域はどんどん広がる一方で介護士の供給が減っている現状をどのように見ているのだろうか。

2025年問題があり団塊の世代と言われる人たちが75歳の後期高齢者を迎える時当然介護の現場は忙しくなるだろう。その布石として外国人介護士を取り入れる事を考えているのなら最早福祉国家を目指す国は無いと言えるのではないだろうか。（文責：三戸呂克美）

もくじ

特 集 『車椅子に求めるもの』

(I. W、I. M、N. T、I. M、S. F、I. S、H. T、F. Y、S. C、米田)・・・2	
行事報告「秋の大バーベキュー大会」(米田進一、大阪0さん、学生ボランティア)・・・13	
活動報告「ふれあいフェスタ in 西播磨リハ」(三戸呂克美)・・・17	
活動報告「はがき通信懇親会 in 姫路」(坂上、島本、I. Y、S. H、土田、山本)・・・18	
活動報告「リハ工学カンファレンス in こうち」(F. T)・・・27	
会員報告「褥瘡学会 in 横浜」(宮野秀樹)・・・28	
会員報告「アネラ音楽祭」(I. Y)・・・29	
会員報告「国際福祉機器展(H.C.R. 2016)」(島本卓)・・・32	
会員報告「自立生活～住宅改修～」(山本智章)・・・33	
連 載 「褥瘡(じょくそう)④」(三戸呂克美)・・・34	
行事のお知らせ・・・35	
入会案内・・・36	

特 集

車椅子に 求めるもの

ユーザーの生活を快適にするために

近年、電動車椅子の開発状況はかなりの進歩を遂げており、高性能化・多機能化があたりまえとなりユーザーのニーズを満たすものが増えています。ユーザーの生活環境も以前より「人・モノ・法制度」が整備されてきたせいもあり、心豊かな生活の実現が可能となっており、ユーザーそれぞれの多様性に合わせた工夫・改造を電動車椅子に施すことが一般的になってきています。

今回、電動車椅子にスポットをあてた特集を組むにあたり、ユーザーが施している工夫や改造を紹介している情報などはこれまでも多く発信されていることも踏まえ、もっと未来志向の内容にできないか？と考え、「車椅子に求めてもよいとすれば」という内容でご執筆いただくことにしました。もちろん「こんな工夫をしている」「こんな風に使っている」という情報もありますが、「次はこんなニーズを満たしたいからこんな車椅子がほしい」「こういう車椅子があればこんなことができる」という興味深い内容にもなっています。

空想や突飛もないアイデアもありますが、こういうところから次世代車椅子ができあがっていくのかもしれない。「車椅子に求めるもの」を面白く読んでいただければ幸いです。 （宮野 秀樹）

「車椅子に求めるもの」

紹介者 I. W

この度、車椅子についての原稿の依頼を受け、書く事となりました。現在、我が家にある車椅子は、電動車椅子が1台と介助式車椅子が1台です。今現在、車椅子を活用している方々、車椅子が使用できなかったらどうしますか？僕は頸部より下が動かないので自分の移動手段(足として)考えます。皆さんが出した答えが、どんなものか分かりませんが、それが車椅子に乗っている理由だと僕は思います。健常者の皆さんから見て、車椅子に乗っている僕達の事をどう思いますか？また、どう見えていますか？僕はそれが知りたいと思います。せつかくの機関誌なので、一般の人達の想いも、僕達に知らせて欲しいです。以前の半電動車椅子は、10年程使用しました。車椅子の左側の軸が1本折れ、金属疲労も有り、安全に使用する事ができなくなりました。手元にあった電動車椅子は、重量が重く幅も広いので、出掛ける場所を選びます。この電動車椅子は僕の都合上、前輪駆動になりましたが、後輪駆動の方が操作はしやすいです。購入した介助式車椅子は、以前の物より幾分か軽く、介助者も押しやすく扱いやすいです。つい最近購入したばかりなので、今は考えていません。電動車椅子を購入した時、こちらからアイデアを出し、取り付けてもらった車幅棒(伸び縮み式)とミラーは標準装備にして欲しいです。何故なら、今必要なくても必要な時がくるかも知れません。人混みや買い物中に、介助者と車椅子に乗っている人は、コミュニケーションが取りづらいので伝声管もしくは、ハンズフリーができる無線機車椅子についていれば有難いです。今現在車椅子に付ける事が出来るテーブルは持っていますが、付け外しの使い勝手が悪いです。肘置きを利用し、収納可能なテーブルが欲しいです。体位交換等車椅子上で出来る様、観音開き可能な肘掛けはどうでしょうか？介護者にわざわざ携帯等の時計を探してもらいより、見やすい位置に時計があった方が行動しやすいです。車椅子ごと海に入れるものが欲しいです。砂浜も沈まずに押せて、そのまま海に入れる物が良いと思います。そうすれば、家族や友人と海に遊びに行った時、水着に着替え、みんなと海水浴が楽しめます。富士登山ができる位の車椅子も良いと思います。その位の山が登れる車椅子だとハイキングや、登山を楽しめる事ができると思います。遊園地に行くと、専用の車椅子に乗り換えても良いので、一緒に全てのアトラクションに参加したいです。全ての色々な車椅子を所持する事は無理なので、行った場所に応じて乗り換えられるように、各施設にそういった車椅子があれば、健常者と同じ様に楽しめるのではないのでしょうか？今回車椅子を中心に考えましたが、幾ら車椅子を改良しても限界はあります。街や建造物設備等を誰でもが使いやすい様に、改良・改善したり、街で困った人がいれば誰でもが快く声かけ、助け合っている社会を目標にするべきです。



新調した介助型車椅子



大きく余裕のある呼吸器台

偶然ですが、只今、車イス製作中です。

大阪頸髄損傷者連絡会 I. M

・まず車椅子を活用している理由（なんで車椅子？） 完全損傷、C6 レベルで左 C4、右 C5B なので。
 ・どういう目的をもって今の車椅子にしたのか？（選んだポイント） 多少スピードを出しての移動。天井の高いハイエース以外のミニバン、軽ワゴンの介護タクシーに乗る為。僕の場合は体調上、手動か電動でチルトかリクライニングが必要で、以前はそれとハイパワーが両立できなくて。もう少し体の動きが良ければ走行のみで考えて低床、ハイパワーの車イスを選ぶ事はできたかも、なのですが。

写真2のクイッキー(2代目)は12年程前に購入、自走用、電動リクライニングと手動のフットレスト、ハイパワーモデル、家の近所に坂が多くて、初代の電動車イス(標準パワー)のモーターがへたってしまったのでハイパワーモデルに、そして当時は失禁を待って収尿器で処理してたので、チルトし過ぎると逆流して尿が漏れるかもしれないのでチルトを付けてなかった。

写真3の今仙(3代目)は6年程前に購入、電動チルトリクライニング(以後チルリク)、フットレスト動かない、標準パワー、低床タイプ、自家用車に乗り込む為に購入。初代車イスで乗車も受傷後に姿勢が良くなったのか(ケガする前は猫背ぎみ)、何故か少しずつ背が伸びた(残念ながら胴体部分を中心に)ので天井に頭が当たってしまう様になり(車は軽ワゴン)当時一番低床だった今仙を購入、前座高が初代より3cm程下がって無事乗り込める事に。チルリクの良さを体感、そして今年のお正月に膀胱瘻にしたので漏れを気にせずチルトできるようになりました。

・目的は達成できたのか？ ・次に目指す車椅子は？
 作文中の今日は10/20で、まだ新車は来てませんが、電動チルリクでハイパワーかつ低床、現有の2台の良い所を併せ持ちイイ感じに仕上がる予定です。僕は低血圧で冬は特に足がすごく冷えるので、どうしてもチルトが必要で、お尻の除圧にもなりますね。

・こんなことをクリアするためにこんな車椅子がほしい(想像でもよい)皆が必要な機能を遠慮なく自由に付けて走り回れるような値段にして欲しいですね。



写真1 前座高、左42、右49cm



写真3 今仙 EMC-910



写真2 クイッキー S-646 SE

人間は欲望の生き物

大阪頸髄損傷者連絡会 N. T

人類が誕生して以来、弱肉強食は未だ続いている。そして強いものは弱いものを従え少しでも自分を大きく見せようとする。中でも富や権力は人間自身を虜にしてしまう魔物である。

ところで人間というのは欲望の塊で死ぬまで何かを求め続けている。僕もその一人だ！出だしから堅苦しい話になりましたが何を言いたいかといいますと今回の企画が夢の車椅子。ちゅうかこんな車椅子があればいいな～ということだそうです。まず僕の電動車いすについて少しお話させてもらいますと、車種はインバケアの TDX、最近、頸損会のメンバーでもこの車種に乗っている方が増えましたね。乗り心地はすばらしいですよ。座面から上はフルオーダーで作ってもらいました。僕がこの車椅子を作ってもらったときにこだわったのは膝の低さです。簡易型電動車いすならともかく普通の電動車いすでは飲食店などのテーブルでは膝が当たって入らないことがよくあります。そうすると場所も大幅にとって後ろも通りにくくなり申し訳ないという気持ちになり気を使って食べることになります。それが前から嫌だったのでティルトを使い膝の高さを低くするようにしました。僕の車椅子へのこだわりはコンパクトさと機能重視です。狭い道もスイスイというタイプを選んでできました。しかしこれだけ世界では電動車いすの進歩が著しい中、日本は開発がカタツムリの歩みほども…。ただ物づくりに対して日本という国は世界一と自負しております。

こんな学力のない僕でさえ車椅子がこうなればいいな～なんてよく創造しますよ。普通に 100V アダプター標準完備や車の 12V シガレットなど、販売機でジュースを買ったときに電動アームが出てきて飲ませてくれるとか。女性にうれしい洋服に合わせてコーディネートできるお着替え車椅子。とっさに役立つようなものや、段差などお手の物といったホバークラフト式の車椅子。雨が降ってきたらベンツのカブリオレのように電動で屋根が出てくるとか。二人乗り用のシートが飛び出すシステム。このあたりは皆さんも思いつくところやないですかね？僕の中で取って置き思い付いたことですが、超高性能の音声対応自動案内装置！！ちゅうても最近の車で出始めてますね（；^ω^）やはり頸損にとって事故は健常者と比べて起こす確率が高いと思います。このシステムが使えると頸損のレベルに関係なくどんな障害を持つ人でも安全に走行できるんじゃないでしょうか？ケイセイがきてハンドルから手が離れることもないしね。そんな夢が夢でなくなる次代はすぐそこまできてるでしょ～



人生はおしゃれに！

自分にとっての車いす

東京頸髄損傷者連絡会 I. M

約 23 年前に交通事故で救命センターに運ばれました。意識が戻ると先生に今の自分の状況の説明を受けて、この先の人生、車いすで生活していかななくてはならないのだと感じました。

初めて乗った車いすは ICU に置いてある車いすでした。乗り心地は、ただただ窮屈なだけだったのを覚えています。その後病棟に移り 1 日に 2 時間程度車いすに乗ることができました。とはいえ腕もまともに動かないので病棟内の行きたいところに看護師に連れていってもらって、そこで時間をつぶして、またベッドに戻るというだけで、その頃の自分にとっての車いすは寝てるよりは起きてる方が良いでしょうという程度のものでした。

その後、リハビリセンターに移り自分用の手動車いすを作り、車いすをこぐためのグローブを作ってもらい自分で手動車いすをこぐ練習をしました。施設内はどこも平坦で私の力でも移動ができる環境でリハビリセンターでの車いすは自分自身で移動することのできるものになりました。

リハビリ生活が終わり自宅に戻ってからは、外に出る機会を多くしたのですが、リハセンターの敷地内と違い、道路などでまともに車いすを操作できる状態ではないので移送サービスなどを使い、身内や友人に押ししてもらいながらの外出でしたが、身内や友人の負担が多くて窮屈な気持ちが強くなっていきました。そんなときに電動車いすを 1 週間ほど借りて乗る機会があり、一人で外出してみました。誰に頼むわけでもなく、自分の意志で自分の行きたいところに行けて、メッチャ自由を感じた瞬間でした。

その後自分の電動車いすを作りました。この先、社会参加していく上で必要不可欠な自分の足だと思っています。



手動車いす



現在使用中の電動車いす



チルト&リクラ&フットレスト



オリジナルテーブル

生活環境に合わせた車椅子選び

愛媛頸髄損傷者連絡会 S. F

19歳で受傷し現在39歳、左半身C4右半身C5レベルで手首の動きはないが右腕でのジョイスティック操作が可能な身体状況です。受傷当時は呼吸器使用、離脱しての車椅子への移乗がはじめの目標でした。リハビリ期に介助用車椅子を作成、それに合わせて自宅改修・生活準備を行いました。

初の電動車椅子はリハビリ期に購入した車椅子を参考に車幅・座面高を考慮して、今仙手動リクライニング型。2台目もほぼ同じ構成で更新。3台目は自立生活環境を考慮し、サイズ感が近く電動チルト・リクライニング・フットエレベーター・昇降リフト機能が付いたペルモビール C400 ローライダーが今の車椅子です。初期設定が座面高41cmという低さで、車幅61cm。今まで使ってきた洗面台・テーブル・スイッチ類がそのまま使えます。宿泊先のバリアフリールームではほとんどのものが利用できるサイズです。タクシー利用の機会も多いので、ほとんどの軽自動車タクシーに乗れるのも決めて手です。

座面クッションも様々なものを試し、姿勢保持で有名なJAYクッションを採用。しかし流動体クッションは長時間の利用に不安があったため、流動体部分をROHOクッションに変更した今までの構成に近いものにしました。ROHOの除圧性を残しながら、骨盤周辺は保持がしっかりしています。

今後の希望としてはブレーキ・バックランプの様なものが開発されないかなと思っています。車道で一般ドライバーには車椅子がどうしたいのかがなかなか伝わりにくそうに思います。ランプが点灯すると停止しようとする意思表示になり、後輪で足を踏んだりぶつかったりする機会も減るように思います。



リクライニング・チルト・リフト使用時



ほとんどの軽自動車に乗車可能



多目的トイレの洗面台が使えます



JAY3 クッションの中身はROHO

次世代の車椅子に期待すること

愛媛頸髄損傷者連絡会 I. S

愛媛県の井谷重人と申します。私は頸髄損傷 C4 レベルの障害があります。

車椅子についてですが、私はOXの簡易電動 YZ-E に乗っています。仕事上いろいろな所へ行きますが、行った先がバリアフリーとは限りません。しかしまのところに介助の力を借りてなんとか対応できています。「なんとかなるかな」と、行き先を選ばない、身軽な感じがとても気に入っています。

私が車椅子に求めるもの…なんといっても1位は見た目の格好良さです。近未来の形をした WHILL という電動車椅子も発売していますが、こういう流れはいいですね！軽量だったら飛びついています。ほかにも、アメリカでセグウェイの電動車椅子を見ましたが、インパクトは負けてないです。欲しいかも。

2位は耐久性です。私の乗り方では、タイヤは半年もちませんし、スポークもポキポキ折れます。最近、異音もし始めました。先日は古代ローマ時代の遺跡へ行ってきまして、永遠と続く石畳にやられ、異音がさらに大きくなった気がします。見た目はそのまま、G-SHOCK 並に強くなれば嬉しいのですが。

3位は防水機能です。雨に強だけでなく、防水もどうせなら水に潜れるぐらいの勢いがほしいですね。プールでも海でもそのまま入っちゃいたい人は大勢いらっしゃるはず。自分の子供が遊んでいるのをプールサイドや浜辺で眺めているだけなんて切なすぎますね。

…とまあ、求めるものが、「空を飛ぶ車椅子」みたいなことではなくてごめんなさい(笑) やはり車椅子は私にとって体の一部であり、いつも共に行動するだけあって、求めるものもリアルなものになりました。いつか素敵な車椅子に出会えますように。



OXの簡易電動 YZ-E



アメリカのセグウェイ電動車椅子



飛び込みたい衝動

車椅子に求めるもの（車椅子との歴史）

新潟 H. T

車椅子は言うまでもなく移動の手段です。受傷から1年後位だったでしょうか、吸引器を載せられる台が椅子の下についた特注の手押し車椅子を交付してもらいました。それまではストレッチャーで1回/月位の入浴のために病院内を移動するだけだったのが、頻度は同じ位ですが病院に隣接する小学校に散歩に行けるようになったことは、私にとっては長い療養生活におけるの楽しみになりました。次の特記事項は、受傷3年目位に病院の電動車椅子を使わせてもらったことです。自分の自由に方向を変えられることは革命的とさえ言えるものでした。ただ、電動車椅子を操作するには、相当ギヤッチアップする必要があり、起立性低血圧と折り合いを付けるのが今でも課題になっています。

今の車椅子は上記の病院からの貸与品を入れて電動3台目ですが、2台目までは特に工夫もありませんでした。基本仕様には不満がなかったのですが、それまで呼吸器と吸引器をヘルパーさんにキャリアカートで運んでもらい移動時は呼吸器を利用しなかった（私はある程度自発呼吸があるので、1分くらい移動しては車椅子をギヤッチダウンして休憩することの繰り返しで、これは疲れること半端ではありませんでした。）ですが、まず呼吸器の機種を変えて小さいものにしてもらい車椅子の後ろに括り付けられるようになって、呼吸器を使いながら移動できるようになりました。さらに3台目においては、車椅子の後ろに吸引器を載せる台をオプションで付けてもらい、これでヘルパーさんへの負荷も小さくなりました。

次に車椅子を新しくするとしたら、今の3台目の仕様で特に問題もないのですが、バッテリーの性能向上を期待したいと思います。というのも、今の車椅子においても入手1.5年後にはバッテリーの交換が必要だったからです。以上、私の車椅子との歴史を書かせて頂きました。



最初の手押し車椅子



今の電動車椅子

「車椅子に求めるもの」

神奈川県頸髄損傷者連絡会 F. Y

○車椅子を活用している理由（なんで車椅子に乗ってるの？） 28年前、頸髄損傷者(C6)となり、四肢麻痺者となったため、自分の足として乗っています。

○どういう目的をもって今の車椅子にしたのか？（選んだポイント）一人でも、電車・バスなどの公共交通を使用して外出するのを可能にするためです。また充電が無くなる等、“いざ”と言う場合には、自分で漕ぐことが出来るよう、手動電動を選びました。オプションで机を付けています。

○目的は達成できたのか？はい。一人で通学、通勤し友人と出掛け、外国に行く事も叶いました。

○次に目指す車椅子はあるか？褥瘡予防のため、車いすに乗りながら除圧の出来る、リクライニング式の電動車いすに、興味があります。ただ、駅やビル等、狭いエレベーターが多いため、大型ではない、現在使用しているようなコンパクトなタイプの車いすだと、尚良いです。

○こんなことをクリアするためにこんな車椅子がほしい（想像でもよい）現在、話題となっている次世代型車いすのWHILLは、座面が前にスライドしますが、その進化型の車いすがあれば良いな！と、思います。座面が上がり下がりし、かつ前にスライドして、ベッドにそのまま乗り移り出来るような車いすです。



羽根を背負って in 兵庫の宝塚大劇場



転倒防止は重要！ in バリアフリー研修



こんなに沢山荷物も載せられます！
頸損の友人と in アメリカ ADA ツアー



押さなくて良いので、着物でも安心です！
着物を着た友人と in ミュージアム

「車椅子にもとめるもの」

大阪頸髄損傷者連絡会 S. C

20代くらいからずっと、OXを愛用していたのですが、車いすでの生活も24年になり、身体もガタがきたのか、この数年不調が続いたりしてしまっていて、昨年の冬に新しく車いすを作ることにした際に、電動にするか簡易電動にするかに悩みました。家の中も電動で過ごす事と、横トランスでの移乗をするトイレやベッドを考えると簡易電動がよかったんです。次に、シーティングを見直そうと思って、PTの先生に相談しました。本体を「MP」、背中のシートを「アイコン ディープバック」、クッションを「バリライト」にしました。

もうすぐ使用して1年になりますが、腰背中のしんどさは若干改善したのかもしれませんが、ただ、お尻に傷ができやすくなってしまいました。姿勢が少しマシになり、圧のかかり方が変わったのか、はたまた私のお尻が弱ってきたのか…。一長一短を繰り返して、自分の体の変化を見ながら、様子を見ています。

今回は簡易電動にしたので、諦めましたが、毎日、朝起きて寝るまで（15時間～18時間くらい）座っていることもあり、足のむくみが年々ひどくなっていたり、横になりたいと思う回数が増えてきていることもあり、チルトやリクライニングをそろそろ考えてもよかったのかなと思うことがあります。これは、次回の課題にしようと思います。



(↓参考。HPより。)

体幹全体と深い側面のサポート

最大のサポートを必要なユーザーに提供します。

アイコンディープバックは、ユーザーの側面からの支持を深くし、肩甲骨を含む体幹全体をサポートします。バックシェルの深い輪郭は、体幹コントロールの弱いユーザーに安定したサポートを提供します。ヘッドサポートを、アルミニウム・シェル上に取り付けることができます。

アイコンディープバックは、PSISブロックと補助のラテラルパッドが付属品で付いており、シェルに面ファスナーで簡単に取り付けられます。PSISブロックは、仙骨・尾骨エリアの圧力を軽減するために、骨盤の後傾を防ぎ脊柱を伸ばします。補助のラテラルパッドは、適合調整を助



アイコン ディープバック

車椅子に求めるもの（理想）

紹介者 米田 進一

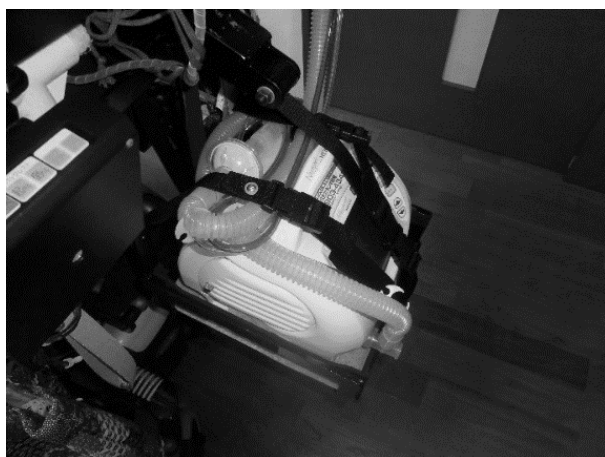
現在、私は海外製のインバケア社の TDX-SP という電動車椅子に乗っています。受傷して初めての電動車椅子なのですが、中輪駆動タイプでティルト、リクライニング、フットエレベーター、昇降機能付きでフル装備と言えますが、総重量 150 kg と非常に重たいです。自分としてはとても安定感があり長時間座り続けても疲労が少ないのが気に入っています。ただ、もう少し軽量だと良かったなと今は思います。私は呼吸器を使用しているので、呼吸器を搭載する工夫をしなければなりません。今年の6月に呼吸器が変わり、サイズも長さが9cm長くなり取付台も換えざるを得なくなりました。そのせいで乗れないエレベーターも出てきたり、大変なことも多々あります。理想と言えば無茶苦茶な事を思っているのですが、呼吸器自体も一体型で半永久的に充電をしなくても良い物だったり、漫画のようなボタン1つで手揚げカバンに収まるようなサイズに早変わりする事が可能であったり、座面が冷暖房機能付きだったり、所構わず（段差や壁、踏切）進んで行く事が出来、危険を自動で察知し、回避したり、雨を感じたら透明なシールドを展開する装備が標準で付いていたり、長時間座って疲れたときマッサージしてくれる機能付きであったり、大きな衝撃を受けた場合、身を守るためのエアバックが付いていたり、自動でコンピューターがメンテナンスを行う機能が付いていたり、防水機能付きでプールや温泉にも入れたり、数を挙げればきりがありませんが、近い将来、私が理想とする、そんな夢のような車椅子が、手頃な値段で購入できるようになればと期待しています。



電動車椅子



手動車椅子



電動車椅子 呼吸器台（9cm長くなった）



手動型車椅子 呼吸器台

行事報告

BBQ 大会を終えて

兵庫頸損連絡会 米田進一

去る9月18日(日)に、毎年恒例である兵庫頸損連絡会主催のBBQ大会を開催しました。当日は台風の影響もあり雨雲の流れで時折小雨が降っていました。天気予報や現地状況をみて、開催するか判断に迷ったのですが、思い切って決行することにしました。小雨降る中、実行委員である私達と学生ボランティアの皆さんが集まり、事前打ち合わせをしました。マニュアルを元に説明していきましたが、初参加の学生ボランティアも多く、口答での理解に戸惑っておられた方も見られ、十分な時間を取った説明が必要だったと感じました。参加者の中には4名の当事者が初参加で来られていました。その中で幾つかの課題も見えてきました。学生ボランティアに役割を分担し、尚かつ班だけではなく交流の場を設ける時間も必要だと改めて考えさせられました。開催する私達実行委員で、これからの準備やBBQ大会の内容も全てにおいてより良くするために改善する必要があると自負しています。参加して頂いた皆様の中にも感じられた方もおられたと思います。今後はもっとBBQ大会をより一層盛り上げていくために努力致しますので、又のご参加をお待ちしております。



ベストショット



歓談の様子



今年の参加者 87名

行事報告**兵庫頸損連恒例のスペシャルイベント大 BBQ 大会に参加して。**

大阪頸損連絡会 ○

以前より兵庫頸損連のHさんから何度かお誘いを頂いていたのですが個人的に色々あり、参加するまでに随分かかってしまいましたが、やっと念願の BBQ 大会に参加することが出来ました。

当日は天気に恵まれず、ひょっとして中止になるのではと思ったのですが、決行との連絡がありましたので一路大蔵海岸へと出発しました。

google マップに従い中国道から阪神北神戸線経由で走ること1時間余り、県道366号線を南へ下っていると目の前は海でした。

車窓から海が見え気分が少し高揚しました。

市営駐車場に車を止めバーベキューサイトに向かいましたが、思ったよりも天候は悪くなく雨は全く降っていません。

少し歩いてゆくと、砂浜との境界にある防波堤のような遊歩道があり、そこまでゆくと視界一杯に砂浜と海が広がっています。海の向こうには絶景の淡路島と明石海峡大橋が目の前に迫っています。BBQには最高のロケーションです！

受付をすませ着席するとすでに大勢の参加者の方々が来られていました。

久しぶりに飲んだビールと大蔵海岸で食べる BBQ は格別に美味しかったです！

あっと言う間に時間が過ぎましたが、普段あまり交流する機会がない方々と語り合えたことはとても刺激になりました。そして楽しく有意義な時間を過ごすことが出来ました。

学生の皆さんからは、そのフレッシュさに元気をもらえました。

BBQ がお開きになり記念撮影をした頃には雨が降っていて、もう少し海岸に佇んでいたかったのですが、早々に退散させて頂きました。

そして明石に来たからにはやっぱりアレは外せないでしょうということで帰りには明石焼きをきっちり食べて帰りました。本場の明石焼きはとっても美味しかったです！

兵庫頸損連の方々、スタッフ、ボランティアの皆様素晴らしい BBQ 大会をありがとうございました！



バーベキュー大会に参加して—大学生のみなさんの感想—

今回初めてボランティアに参加させていただきました。頸髄損傷やリハビリについてのお話も聞かせていただき、病院での実習でお話する時とはまた違った距離感でお話することができました。また、介助者さんとお話することは初めてで、普段の生活では経験できないことを体験できるのでボランティアに積極的に参加していこうと思いました。初めは緊張していましたが、当事者さん、介助者さん、ボランティアの他大学の方など様々な方とお話することができ楽しい時間は過ぎるのがあっという間でした。ありがとうございました。

兵庫医療大学 S. S

私はこのイベントに参加して挑戦してみたいことをみつけました。それは、訪問ヘルパーの資格をとることです。たくさんお話する方や、話すことが苦手な方など多くの方がいらっしゃいましたが、ヘルパーの方と話す時は信頼感が感じられました。資格を取るとは安易ではないですが、私は医療系の仕事を狙っているので将来必ず役に立つと思います。そして、実際に障害を持った方、車椅子生活の方と話す機会は学校ではなかなかないので、このイベントで貴重な体験が得られたと思います。

兵庫医療大学 Y. R

私はゼミの活動でこの頸髄損傷者連絡会のBBQ会を知り、ボランティアとして参加させていただきました。今回このイベントに参加するまで頸損の方について、しっかりと知識がある訳ではなかったので、実際に頸損の方と交流する事で理解が深まりました。また、介助の方やボランティアの方との交流では福祉関係の仕事の話や日常的な話など、色々なお話をしながら楽しくBBQができ、勉強にもなりました。貴重な経験をする事ができて良かったです。

兵庫県立大学 A. S

バーベキュー大会に参加させて頂いて、正直学んだこと、感じたことはありません。

バーベキュー大会は、もっと僕達ボランティアと当事者の方がコミュニケーションを取れる場だと考えていました。しかし、実際は班だけでの交流だけだったので残念でした。もっと交流できる場を設けて欲しかったです。そして、前もってなんのことについてのコメントが欲しかったのか、学生からどんな意見が聞きたかったのか教えて頂けていたら、もっとコメントしやすいです。

神戸学院大学 K. S

兵庫頸髄損傷者連絡会主催の秋の大バーベキュー大会に参加させて頂き、ありがとうございました。

みなさんが楽しくお話をされている中で、お互いを思い合う暖かな心遣いが、多く見られたことが、とても印象的でした。私自身、普段の生活の中で周りの人々に思いやりをもって接しているだろうかと思えて考えさせられました。人の痛みはそれを経験した人にしか分からないかもしれませんが、私自身みなさんのように暖かな思いやりをもって声をかけられる人になりたいと思いました。

とても貴重な機会を与えてくださりありがとうございました。

神戸常磐大学 N. A

◇BBQ大会フォトギャラリー◇



今回、4人の初参加の方がおられました。その中で朝来市から私山本の友人のT. Kさんを紹介したいと思います。（写真2段目、左側の左端に写っているのが彼です。）BBQ大会後、T. Kさんは、参加してたくさんの方々と話ができて、とても楽しかったと喜んでおられました。また参加される機会があると思いますので、皆さま今後ともよろしく願いたします。（山本智章）

活動報告

「ふれあいリハフェスタ in 西播磨 2016」参加報告

三戸呂 克美

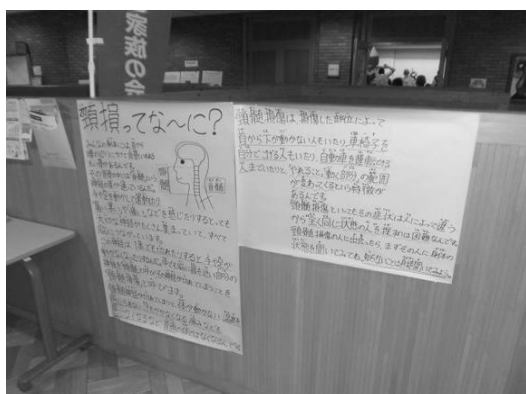
9月22日(木)、兵庫県立西播磨リハビリセンター内で恒例の「ふれあいリハフェスタ in 西播磨 2016」が開催された。兵庫頸損連絡会にも参加要請があり毎年のことながらブースを設けていただいた。当会からは、島本卓、三戸呂が参加。ブースへの出しものとして、「頸損連絡会とは」、「頸損とは？」の説明用ポスターを掲示、兵庫頸損連絡会の「ビデオ放映」、展示物として、兵庫の機関誌「縦横夢人」、「市民公開講座ビデオ」、大阪支部の機関誌「頸損だより」、全国の機関誌「頸損」、「頸損解体新書 2010」、そして、イベント案内のチラシを展示した。

当日は、台風の影響もあり生憎の大雨。いつもなら広場では、地域の皆さんの出し物があり、地域特産の屋台などで賑わうのだが、雨よけのテントも用を足さずに早々と店じまい。そのためか、中のレストランはてんでこ舞い。その影響をもろに

受けた島本くんは注文を聞きにも来てくれずに待たされ損で食わずに帰ってきた。ブースにも多くの人が集まっていた。入院中の頸損者がいてブースに来られた。10月から別府重度に入所すること。受傷後わずか1年という期間で良くあそこまで回復できたと彼の努力に敬意を表したい。(あそこ？=車いす⇄ベッドができていた)

他には、佐用町の頸損者、高校の福祉科の学生、通りすがりの人も数名見えられた。ただ、話しが合わないと言った人も見えたが、どうやら隣が認知症関連のブースであったため流れの中で我々のブースに来られたようだった。展示物を持ち帰られたが、説明を分かっていたただけだろうか。毎年開催されるであろうから、場所的には遠いが一度は参加して自分の声で頸損を、また頸損連絡会を説明する経験をしてほしい。

(報告：三戸呂克美)



左：あかねちゃん 右：赤とんぼくん



展示用ブース(上から見た)

活動報告

「はがき通信」懇親会 in 姫路

坂上 正司

奇跡の3日間だったのかもしれない。よく大きなトラブルもなくやりきれたものだというのが正直な感想です。

早々と4月に日程が発表され、5月からは毎月役員会で進捗状況が報告される中、なぜかいまさらながらに実行委員長を拝命した。まがいなりにも責任者になった以上、現場を一度くらいは踏んでおく必要はあるだろうと思ったが、その問いかけに対して特に返答がないことをいい意味にとらえていたのですが、思えばこの時点で気がついていればよかったです。そして、8月に入り、本誌で姫路の観光ガイドがしっかりした質とボリュームで掲載されたときには、懇親会の成功は疑いのないものでした。

9月に入り、いよいよ3週間を切ったところで実行委員事務局長から相談の電話。聞けば、レセプションとシンポジウムの進行について何も決まっていなかったのでどうしましょう、という内容。その上、翌日の役員会には出席できないということで、急遽レジュメの作成。役員会で課題を整理し、実行委員総動員体制で（・・・それが当たり前やけど）やることになったわけです。実行委員事務局長とは3日に開けず、連絡を取り合い対応してた。一報、10日前になって実行委員のひとりが、メーリングリストの使い方がわからないからということでなぜか同報メールで打合せが始まり出す。。。(ちなみにわたしはiモードのガラケー)。担当者に進捗状況確認しても返事がない・・・Facebookを覗いてみると観光地で楽しそうな写真。。。その他進行シナリオも(自分で書いてしまえばどれだけ楽か)と思いつつ当日の開催直前まで自分で考えさせながらやってもらいました。

準備段階での反省点は多々あったものの、当日無事終わることができたのはなによりです。ただ、連絡がないことはろくなことではないということを思い知らされました。

当日の詳細は実行委員事務局長にまかせて、このあたりにしたいと思います。



活動報告

はがき通信を終えて

島本 卓

はじめに

去る9月30日から10月2日の3日間で、「はがき通信懇親会」、「はがき通信・兵庫頸髄損傷者連絡会 合同シンポジウム」、「はがき通信会議」を姫路で開催した。実行委員のメンバーとして参加しました。

はがき通信が姫路で開催できたことは、大変さよりも達成感でいっぱいでした。はじめての事務局担当も貴重な経験でした。今、私ができることを出しきりました。全国から姫路に来てほしい思いで、準備を進めてきましたが、案内の作成に時間がかかってしまうなど、参加者の方に多くの迷惑をかけてしまいました。準備万端とは言えないまま、当日を迎えてしまいました。実行委員のメンバーや支援者、ボランティアの方の協力のおかげで3日間を終えることができました。はがき通信終了後、参加者のみなさんから電話やメールで「とても楽しかった」と言ってくれたことでホッとしました。

準備課題編

1. 準備を始めたのは約1年前からでした。まず最初に宿泊するホテルを探しました。条件としてあげたのが2つです。「駅から近くて、ドア口が広い」、「1つのホテルで参加者全員が宿泊できる」。ネットで検索しながら問い合わせをしましたが、結局、分宿で対応することになりました。駅近くのホテルに直接行き、部屋の大きさ、ドア口広さ、エレベーターのサイズなどを見させてもらい、空き状況を聞きながら6件は回りました。2ヶ所のホテルで対応していただけることになり、両ホテルのマネージャーさんのおかげで、計35部屋も仮予約させていただきました。開催日の3日前まで部屋をおさえてくださっていました。

2. 懇親会会場は「駅からの距離が遠い」、一番悩まされたのが「障害者トイレがない」でした。知り合いにも聞いたりしても、情報が集まらなく悩

んでいました。最後に連絡をした同級生が情報をもっていたのです。「駅から近い」「障害者トイレがある」「施設内がバリアフリー」の3つを伝えると、会場まで見に行ってくれました。後日、一緒に会場までの案内と同行をしてくれ、条件をクリアしている、とてもいい雰囲気の会場が見つかりました。

実わ!裏話

連日、作業の遅い私は夜中2時までやっている日が続きました。印刷や資料作成などです。自分の役割もそうですが、キャパを大幅に超えてしまっていたので、30日の朝に目覚めとともにお尻に激痛が走る。振り返れば2日前からお尻に違和感がありました。どうやらヘルペスのようだ。何故わかったかということ、8月にもできていたのと同じ症状だったんです。前日、熱が38℃近くまであがっていました。おまけに自律神経過反射もあり、冷や汗もでていました。

痛みを紛らわそうとしてもやわらぐこともなく、時間とともに痛みが増していきました。帰宅後の夜に皮膚を見ると、ブツブツが増えていました。我慢ができなくなり、10月3日に皮膚科へ直行。予想どおりヘルペスでした。初期だったので4日間、薬の服用で完治しました。見た目よりデリケートなんですよ。

まとめ

はがき通信の実行委員メンバーとして、関わったことは貴重な経験ができました。普段、なかなか会えない方や、新しい出会いがはがき通信でつながる。とても素晴らしいことだと思います。1つの情報が、多くの当事者や家族、支援者に可能性と元気を伝えるんだと思います。同じ境遇で悩んでいる仲間はたくさんいます。

自分の経験をどんどん発信し続けていきたいと思っています。

また姫路で開催したいです。

行事報告

排泄シンポジウム～司会～

山本 智章

去る2016年10月1日(土)はがき通信・兵庫頸髄損傷者連絡会、合同シンポジウム「四肢マヒ者の排泄」が姫路市にあるハーベスト医療福祉専門学校にて開催されました。この日は台風17号の影響で天候が不安定の中、たくさんの方々にご参加いただき意見交換が行われました。兵庫の実行委員メンバーである私が司会をさせていただきましたので、報告いたします。

はがき通信懇親会 in 姫路には2泊3日の予定で参加していました。介助者は、学生ボランティアさんです。いつも学生さんにお手伝いいただき、宿泊を伴うイベントへ積極的に参加することができるようになりました。

今までに何度か司会の経験はありますが、未だに人前に立つことに慣れていません。もちろん、喋ることも。本当は裏方にいる方が私に合っているのかもしれませんが。司会を依頼されたのが、当日の約20日前でした。実行委員として、できることはしようと決断しました。今回もシナリオ通りに進行すればいいだろうと思っていましたが、肝心のシナリオが完成していませんでした。唯一の大事なアイテムがないのは不安しかありません。しかし、前日に行われた懇親会や当日の打ち合わせ等で全体の流れを把握することができました。

いざ、シンポジウム当日です。事前の昼食ですが、緊張であまり食べられませんでした。会場へ続々と入ってくる人たちを見て余計に落ち着きません。でも焦らず冷静に“やるだけやろう”と気持ちを切り替えて臨みました。やはり人前に立つと、言葉は囁むし、詰まるしで最初からあたふたするばかりです。横にいる介助者は、そんな私に気を遣って、時間が分かるように時計のアプリをスマホにインストールして演台に置いてくれました。こういう気遣いはとても嬉しいです。シンポジストとの打ち合わせにも付き合ってくれ、たくさんメモも取ってくれました。時間を見ながら順調に司会を行うことができました。それでも困ったことに予定していた時間より進行

が早くなり、パネルディスカッションの時間が長くなってしまったのです。ここでは、司会がコーディネータをすることになっていました。質問を会場へ求めるばかり、どのように締めくりパネルディスカッションを終わればいいのか戸惑いました。その時、会場から一つの質問があり、それまでの雰囲気が一変しました。それは、会場内でストーマ(人工の排泄口)をされている方へ意見を求める内容でした。4～5名の方が名乗りをあげて、発言していただいたお陰で当事者から多くの意見が飛び交う中身の濃いディスカッションの場となりました。“助け舟”を出してくれたこの質問者の方にとっても感謝しています。



会場内の様子

今回、司会という立場で参加させていただいて思い出に残る貴重な経験ができました。シンポジウムを通して、たくさんの方々が排泄について関心がとても高いということが分かりました。これからは頸損者にとって排泄は“切っても切れない”重要な課題になると思います。また排泄の方法は人によって様々であり、より良い日常生活を送る為、その人にあった方法を探していくのだろうと考えさせられる良い機会になりました。

最後に皆様のご協力をいただき、無事にシンポジウムを開催できました。今回、参加してくれた学生ボランティアさんにも感謝しています。

この3日間、お疲れ様でした。本当にありがとうございました。

行事報告

はがき通信・兵庫頸髄損傷者連絡会 合同シンポジウム

土田 浩敬

1、はじめに

皆様こんにちは。
夏も終わり、頸損者にとって過ごしやすい季節になりましたね。しかし朝晩の冷え込みで、風邪等ひいて体調を崩されていませんか。健康体を保つということは、頸損者にとって難しいテーマであり大事なことだということは、皆様も十分に承知されていると思います。

今回は、頸損者にとって悩ましい問題である“排泄”について取り上げたシンポジウムが、10月1日(土)姫路市にある、専門学校の講堂をお借りして、はがき通信・兵庫頸髄損傷者連絡会(以下、兵庫頸損連)との共催で開催されました。私自身もシンポジストとして参加させていただき、その場を借りて自身の問題を伝えることができたのではないかと思います。前置きが長くなりましたが、報告させていただきます。

2、概要

日時：2016年10月1日(土)13:30~16:30
場所：ハーベスト医療福祉専門学校1階講堂にて開催。(JR 姫路駅南側東へすぐ)
はがき通信、兵庫頸髄損傷者連絡会との共催。はがき通信懇親会に併せて“排泄をテーマにした”シンポジウムが開かれました。

3、排泄シンポジウム

今回、急にシンポジストとして決まりました。時間のあまりない中でしたが、自分の現状を参加される方々に伝えて、一緒に考える場になればいいと思いながら、資料作りを行っていました。頸損者の排泄で困ることと言えば、失便、お腹のハリ、便秘、排便に要する時間...泌尿器系でいえば膀胱結石等、あげていけばキリがないですよ。共感される方も多いと思われます。

頸損連には、“You Are Not Alone” ~1人じゃないよ~、というスローガンがあるのをご存知だと思います。そうです、排泄で困っているのは

1人だけではないのです。頸損者である、みんな困っているのです。みんなで共感して、問題について考える、いい機会になりました。

兵庫頸損連から島本卓さん、神奈川頸損連から星野太志さん、瀬出井弘美さん、皆さんそれぞれが自身の排泄法を発表されて、興味深い物になり、個人的な意見ですがストーマについて、もっと聞いてみたいと思いました。“ストーマにしてみたい”と思われた方もいたのではないのでしょうか。

兵庫県立総合リハビリテーションセンターWOCナース(Wound 創傷, Ostomy ストーマ人工肛門, Continence 失禁 皮膚、排泄ケア認定看護師)谷口まゆみさんからの排泄のメカニズム、ストーマについてのお話も非常に参考になりました。

4、さいごに

今回は基調講演無し、パネルディスカッションのコーディネーター無しという、異例のシンポジウム?となったわけです。それは、私達実行委員の準備不足は否めません。今後の課題として、兵庫頸損連のステップアップとなるように、務めていきたいと思いました。

ともかく、頸損者にとって排泄問題は切っても切れない問題だと改めて実感しました。皆さんが考える理想の排泄に、少しでも近づくように、頸損者にとって明るい兆しがさしてくる事を願い、今回の報告を終えたいと思います。



活動報告

はがき通信懇親会 in 姫路

I. Y

9月30日(金)にアルモニーアッシュというレストランで開催されたはがき通信懇親会に参加してきました。今回、私は司会を頼まれたので、緊張しておりました。アルモニーアッシュに着き、実行委員長坂上さんと最終打ち合わせを行い18:00から開始しました。私の司会、坂上正司さんの挨拶、新潟から来られたH. Tさんの乾杯で始まりました。私のテーブルの席にはH. Kさん、I. Sさんが座られていて、お二人ともとても活動されているので、自分ももっと頑張らないといけないと感じました。また、日々の生活や悩みなどを話しました。その中でI. Sさんとは音楽の話で盛り上がり、仲良くなりました。違うテーブルでしたが、私と同じ鳥取県出身のO. Mさんも来られていて、久しぶりの再会で話が盛り上がりました。途中で皆さんに、交流を深めるために自己紹介、近況報告をしていただきました。皆さんそれぞれ頑張ってるのだなと感じました。閉会の挨拶を島本卓さんにいただき、その後、全員で写真を撮りました。初めての司会で緊張しましたが、楽しい夕食レセプションを行うことが出来たのではないかと思います。しかし実行委員として、もっと考えてアイデア等を出していれば、より良いレセプションになったのかなと反省しました。次回、またこういう機会があればアイデアを出して、より良いものにしていきたいと思います。来てくださった方、協力してくださった方本当にありがとうございました。



参加者全員で記念撮影

活動報告

ストーマ（人工肛門）造設への決断

※この原稿は四肢マヒ者の情報交換誌「はがき通信」NO. 157 からの転載です。
一部、加筆しています。

瀬出井 弘美

考えてみれば、「膀胱ろう」も人工膀胱であり、私は長年“ウロストミー”だったわけだが、そんなことを意識したことはなかった。Kリハ病院で急性期のうちに、損傷レベルからそんなものかと記憶にないほど、ベッドサイドでポンと開けられてしまった。尿路ストーマというより、頸髄損傷者の尿路管理のひとつという認識だ。

だが、人工肛門は違った。決断までに4年近くかかった。いつの間にやら育ってしまった痔核があったので、訪問看護師さんに出血しないようにトイレで排便介助をしてもらっていたが、うっ血して肛門から飛び出した痔核はまるでザクロのようで痛々しいと……（感覚があったらさぞかし痛いだろう）。肛門内に“完納”できなかつたり、完納するのに時間がかかたりする。その後、ボラザGという軟膏を注入。ただ、翌日には、だいたいきれいに肛門内に納まっていた。

夏の暑いときも真冬の寒いときも、トイレでお腹を押してもらいながら格闘。私は、いわゆる“腸内洗浄”という方法で、トイレで週2回排便をしていた。外で失禁することもなく、便の量的にも問題はなかったが、下剤量がが増えてゆくのが不安だった。「出なかつたら……」という心配から、どうしても減らせない。心がけて水分も摂らないと便が出にくい。

便が出てもガスが出ないと、お腹が張って苦しい。排便日の前の日くらいから吐き気もする。なので、排便当日は、ほとんど食事が摂れなかつたりする。故向坊さんが「はがき通信」に“ガス腹”の投稿をされていた記憶があるが、その当時の向坊さんは確か50代。そのときは、何気なく読んでいたが、まさに悩めるその年代が私にもやってきたのだ！ 最初は痔を治そうかと肛門科専門のクリニックも受診したが、痔を治したところで果たして根本的な解決につながるのか……？

そんな折り、乳ガン検診で毎年夏に受診している自宅からほど近い病院の外科医に、「この病院で人工肛門ってつくれますか？」と尋ねてみた。

「つくれるよ。手術時間は1時間くらいかな」地域密着型の本当にこじんまりとした病院だが、ドクターの回答から外科医として人工肛門をつくるということは、特別難しいオペではないのだなという感触を得た。

まずは、腸の検査を受けることにしてみた。3D画像で映し出される最新のCT検査だ。消化器系の検査は辛いと聞いていたが、この検査も前日から検査食に合わせて造影剤、下剤を服用し、検査当日は可能な限り排便し、紙オムツでガッチリガードをして降りしきる雨の中、いざ病院へ。それでも、残便が残っているということで再検査になりかけたが、同級生に外科の外来のナースが勤務していて彼女がドクターにかけ合ってくれて、処置室で浣腸を入れて残便を出してくれた。彼女のお陰で検査が無事にできて助かった。心から感謝！

検査結果は、ガンなどの病変はないものの（痔は映らないらしい）、「とにかく腸が長いね～」だった。女性のほうが長いそうで、それにしても長いらしい。マヒした腸管が、きっと長年の間に伸びきってしまったのだろう。

ドクターのちょっとせつかちな(?)性格なのか、「入院はいつから？ 単孔式(注：排泄口がひとつのストーマのこと)でS状結腸も切除するよ」S状結腸の切除は、一番腸捻転やガン化、巨大化しやすい場所であることから、予防的意味を含めて切除する希望を伝えてあった。結腸に造設される場合、“コロストミー”と呼ばれる。結腸を切除するので(後で聞いたところによると20センチほど切除したらしい)“永久ストーマ”となり、もう元に戻ることはできない。肛門は残っているのに、腸の粘液等が排出されることはある。結腸切除のデメリットを尋ねたが、「手術の時間が長くなるだけ」という回答だった。

そして、今年の10月26日入院、28日オペ(腹腔鏡による)が決まった。

その病院の入院患者は外科と整形がメインで、病棟も3階のみ。いわゆる皮膚・排泄ケア認定看護師はいないが、ストーマ患者が多いらしく、病棟に「ストーマ担当」のナースが2名いた。なので、ナース全員がストーマの扱いやそれなりにストーマに関する知識を持っていたことが、何よりも幸運だった。病院は、近いにこしたことはない。海側の病室で、小さい頃から見慣れた海の風景が入院中、心を癒やしてくれた。

F氏からは、「排便を週2回にしているからそういうことになる」とご指摘をいただいたが、私が人工肛門に踏み切り、腹をくくれたのは、両親の高齢化だった。もし両親に何かあったとき、「今日は排便日」と言っている場合じゃないだろうというのが、一番大きかったように思う（F氏にそのことを伝えるとご自身の経験からもお詫びの言葉をいただきました）。

入院したその日の昼食から絶食だった。聞いていなかったの、「朝ご飯をしっかり食べてくればよかった〜」と後悔した。オペ後を含めて5日間は、絶食だったのだろうか。入院後のうわさに聞いていた、2リットルの下剤を飲むのもけっこう辛かったし、その後の失禁に次ぐ失禁も……。人工肛門を造設するのに重要なことのひとつに、「どこにつくるか？」がある。オペ前に、ドクターを交えて車いすに座った状態でマーキング。看護師さん、看護助手さんは頸損の扱いには慣れていなかったが、お年寄りの入院患者が多いせいか、皆、やさしく親切だった。オペ後に熱は出したが、その後は順調に、流動食から段階的に常食にまでなって16日間で退院。退院前に、ストーマ業者との話し合い、日常生活用具のストーマの助成を受けるには、障害者手帳の書き換えも必要。それは、市の担当者が良い方で、退院と同時に手続きを完了。

人工肛門とはどんなものか……。私は、Iさんのオペ後すぐのストーマから、現在のストーマまで拝見させていただいていたので、自分のお腹のストーマを見たときも驚きはなかった。オペ後はむくんで5センチ大だったストーマも、今は、その半分くらいの大きさになった。週2回、訪問看護師さんにパウチ（蓄便袋）交換してもらっている。病院から、往診医に医療情報の紹介状も書いてもらった。市内にストーマ外来のある病院も

あるが、今のところ受診していない。お小水の出が良くなったのは、大腸でも10%水分が吸収されるので、それがお小水として出ているからかなと思う。

ピンクがかった鮮やかな赤色で、Iさんは「ウメボシ組」と言っている。退院不安は大きかったが、そこは何とか乗り切れたように思う。最初は、こんなに便が出るのか！？というくらい便が出た。私は、ベッド上で自分で廃棄するので、それだけで疲れた。オシッコ・ウンチ両方である。今は、ビオスリー等で調節して、ようやく日に1〜2回になった。パウチの向きは試行錯誤して、今は真横に装着している。

ストーマ装具はパウチがメインだが、その他いろいろな周辺のアクセサリーがある。衛生材料も含め、メーカーにもよるが、お金をかけるとキリがないところがある。自分に合った装具を探すのに、意外と時間がかかる。ストーマ1年生の私も、まだまだ試行錯誤、いろいろ情報を得て勉強中だ。

人工肛門にしてよかったか？ どんな方法にも、メリット・デメリットがあるとは言いようがない。お腹の張り、吐き気はなくなった。下剤も不要になった。痔は、肛門を使わなくなったので、自然と小さくなってゆくだろう。ガスも良く出る。失禁の心配はない。漏れや臭い、肌トラブル、パウチ交換等のケアの問題を除けば人工肛門は楽だと思う。

ただ、ストーマは、意外と私にとってカワイイヤツである。ツンツンしても感覚はない。ガス抜きしているときにオナラをされると、腹が立つが（笑）。ビールより、炭酸飲料のほうがガスがパンパンにたまる。パウチの中でウンチまみれになっていると、可愛そうになってくる。これから一生のお付き合いなので、死ぬまで元気でいてほしいと願う（何だか変な親心気分 笑）。

《排泄シンポジウム感想》

神奈川頸髄損傷者連絡会 瀬出井 弘美

ストーマ（人工肛門）造設の先輩方を差し置き、排泄シンポジウムのパネリストとして参加させていただきました。15分間のスピーチ内容を前日に手書きの下手くそな字で書き上げ（汗）、目の前の参加者の方の目線と「8分経過」「3分前」のカンペに、フラダンスのステージより緊張した15分でした（笑）。ほどほどの会場の広さに、ほどほどの参加者がありよかったのではないのでしょうか。

もっと女性目線での排泄管理のお話ができればよかったと思いますが、どうしてもストーマ造設中心の内容になってしまいました。私自身、専門家であるWOCナースの方に、日頃感じている疑問や質問をこの機会にさせていただいて感謝しております。シンポジウムの後、けっこう反響があり、実際にストーマとパウチをお見せした男性頸損の方がいらっしゃいました。後日メールをいただき、兵庫頸損の会員の方ではないということでした。

四肢麻痺者の排泄問題は、一生の共通する悩める問題です。活発なパネルディスカッションでも、参加された皆さんの関心の高さがうかがえました。「はがき通信」に原稿を書いたせいか、スト

ーマの相談や研修会などでのスピーチ依頼が増えました。私は、最終的にストーマ（人工肛門）という手段を選択いたしました。今後、特に高位脊髄損傷者の排便管理に人工肛門は、選択肢のひとつとして確実に提案されるような気がいたします。

シンポジウムの際にもお話させていただきましたが、私はストーマに“カメコ”と名付けて毎日話しかけております（笑）。自分の腸なので身体の一部なのですが、別の生き物（？）のようにも感じるからです。「自分のお腹に肛門がある」……ストーマを愛おしいものとして好きになれるかも、造設の大切な決断要素かもしれません。

関西の方々も勉強会を開催されたり、ストーマでの排便管理をされていらっしゃる方たちも多数いらっしゃると思いますが、私でお役に立てることがありましたら何なりとご相談に乗りますので、いつでもご連絡いただければと思います。

最後に、このシンポジウムを企画し、ご準備などに奔走された兵庫頸髄損傷者連絡会のスタッフの方々、付き添い、ボランティアの方たちに厚く御礼申し上げます。たいへんお疲れさまでした。どうもありがとうございました。



はがき通信懇親会 in 姫路～フォトギャラリー～



活動報告

第31回 リハ工学カンファレンス in こうち

東京頸髄損傷者連絡会 麴澤 孝

2016年8月26日(金)から28日(日)の3日間、高知県立ふくし交流プラザで行われた「第31回リハビリテーション工学カンファレンス in こうち」に参加してきました。

リハビリテーション工学カンファレンスには20回目の参加になり、私の中では毎年真夏の恒例行事にもなりました。そして昨年の沖縄大会に続き遠方への参加になりました。

飛行機で行けば約90分で行くことが出来ますがご存じの通り、電動車いすでの飛行機利用は制約が多くあり、電動車いすの破損などトラブルのリスクも少なくありません。約7時間かけてのJRを使うことを決意し準備を始めました。

当日、訪問介護修了後、13:00に練馬を出発。新幹線のぞみ、特急南風を乗り継ぎ20:00に高知着。JR高知駅前が整備され10年以上前に訪れた高知とはだいぶ違う印象でした。

まずホテルに直行。そのあとは高知市民の台所「ひろめ市場」で参加の頸髄損傷者仲間と合流し初日からの食事交流会となりました。



2日目、今回の高知大会はリハ工学協会が30年を迎えた記念の大会でもあり「日本リハビリテーション工学協会30周年記念式典」も開催され、功労者・功労企業への感謝状贈呈、第31回リハ工学カンファレンス in こうち交流会、実行委員会代表挨拶、土佐和太鼓も披露され大いに盛り上がりました。会場にも多機能電動車椅子ユーザーや地元高知の障害を持った仲間など、障害を持った当事者も積極的に参加し、声を上げるユーザーが、リハ工学協会のひとつの大きな役割として見えました。

今回のカンファレンスでは私の演台発表はエントリーしませんでした。最終日の午前中に乗り物SIGセミナーの講演があり、今回の高知大会の参加の大きな目的でもありました。エンジニアのみなさんや当事者、福祉用具、住環境を専門としている方々の前で話すのはとても緊張しました。フロアからの質問、ディスカッションもとても良い雰囲気になることが出来ました。今回の高知大会では、昨年の沖縄大会でそうでしたが、障害を持ったユーザー(特に障害の重度な)への配慮が素晴らしく良く、空港～会場～ホテルのアクセスなど細かいところまで考えられているのを実感しました。ホテルには組み立て式のリフトもお借りすることが出来、気持ちよく移乗も出来ました。これはカンファレンス事務局と言うより「チームこうち」のホスピタリティの現れだったと思います。

リハビリテーション工学カンファレンスでは、「車椅子ユーザーを始め、障害を持った当事者をゲスト的な参加者でなく、一参加と対応し大げさな配慮はしない」など毎回、気持ちよく充実感のある大会になっている気がします。来年は神戸での開催です。ユーザーが積極的に参加出来る最高の大会になることを願っています。

会員報告

第 18 回日本褥瘡学会学術集会 初参加報告

宮野 秀樹

去る9月2日(金)・3日(土)にパシフィコ横浜で開催された「第18回日本褥瘡学会学術集会」に参加してきましたので報告します。褥瘡学会学術集会への参加が初めてに加え、報告者として参加したのでいつもと勝手が違う場に少々戸惑ったというのが正直なところ。私は、在宅医療委員会企画の「顔の見える連携から心がつながる連携」というテーマでのシンポジウムで、生き生きサポートセンターうえるば高知の理学療法士・下元佳子さんとペアで臨みました。本来は報告者と担当患者というペアが組まれるのですが、今回は私が褥瘡治療における連携について課題と感じていることと下元さんが在宅医療に従事する中で課題と感じていることで、共通の課題を提起しながら症例を紹介していく形をとることになりました。下元さんの「症例1. 褥瘡予防のための医療のあり方・情報のあり方は？」の後に、「頸髄損傷者の褥瘡経験から考える医療との付き合い方、当事者に必要な力。」を報告しました

昨年11月半ばから本年3月初旬まで3ヶ月半をかけて5年間保有していた褥瘡を完治させた私が、褥瘡体験から得た医療や関係者に課題として提起したのは、専門家が継続的に

関わってアドバイスや生活チェックを行いながら、「褥瘡の怖さ」を正確に伝え、医療を身近に感じさせることが、当事者の褥瘡予防に対する意識改善につながる。そして、「適切な治療はどこで受けられるのか」「適切な予防アドバイスはどこで受けられるのか」「身体状態はどうチェックすればよいのか」「生活環境が適切であるか誰に相談すればよいのか」「適切な福祉機器・用具はどこで入手できるのか」といった『地域生活を長く維持するための選択肢』を増やすことを要望しました。

障害当事者が褥瘡学会の場で発言することはほぼ初めてということらしく、参加されたみなさんが本当に熱心に聞いてくださり、また質問も多かったのが印象的でした。名刺交換も今までにないくらい多かったです(笑)。それにしても1000座席もあるメインホールは広かった(たくさん来てくれて安心しました)。

当会でもスローガンにしている「You are not alone」。これは医療の連携にも言えること。私たちはただの連携などいりません。決して一人にさせない・孤独にさせない、そんな連携を望むことをこれからも強く訴えかけていきます。



下元さんと私



生き生きサポートセンターうえるば高知のみなさん

会員報告

第6回アネラ音楽祭

I. Y

9月24日(土)に、沖縄県嘉手納町ロータリープラザ中央公民館大ホールで行われた「第6回アネラ音楽祭」に出演者として参加してきました。このアネラ音楽祭は「NPO 法人サポートセンターケントミ」が主催する音楽祭で、障がい者が演奏に参加し、それを支えるたくさんの人たちと感動を分かち合い、生きる、活きる楽しさを伝える音楽祭です。

そもそも、なんで参加することになったかというと、私と同じ頸髄損傷者の宮野秀樹さんが、アネラ音楽祭の主催者である我如古盛健さんと知り合いで、出てみないかという話があり、宮野さんからの誘いで出演者として出ることを決めました。そして今回、私は歌だけではなく、楽器を使って出演することになりました。私が使う楽器は、ハーモニカです。手がうまく使えない私が、どうやってハーモニカを演奏するかというと、ハーモニカホルダーとよばれるものでハーモニカをはさみ、首にかけて演奏します。



「ハーモニカを吹いてるところ」

こうすることによって、手を使わずにハーモニカを吹くことが出来ます。受傷時、リハビリの1つとしてハーモニカを使って、演奏していました。今でも続けていて、披露する機会がないかと思っていたところでした。さて、「何の曲をするか」、「誰と歌うか」ということになりますが、同じ頸髄損傷者、同じ地域で暮らしている土田さん、M

さんと三線を引くFさんの4人との、曲は夏川りみの「涙そうそう」に決まりました。この話しを進めていた時に、宮野さんからオファーがあり、挑戦したいと思っていたので、いい機会だと思い、掛け持ちすることにしました。宮野さんのグループは宮野さんと私、そして、ギターを演奏するSさんの3人で、曲は竹原ピストルの「オールドルーキー」を演奏することに決まりました。このアーティストの事を知りたいければ、宮野さんに聞いてみてください。熱く語ってくれます。チーム名は、土田さんのチームが「ポシブルズ IT/FM」、宮野さんとのチームが「Daniel45」に決まりました。「ポシブルズ IT/FM」は事業所名と頭文字をとったもので、「ダニエル45」はSさんのあだ名「ダニエル」と宮野さんの年齢45を合わせた名前前で伊藤の要素が1つも入っていません(涙)



「ダニエル45の練習風景」

沖縄で開催されるので、2泊3日で行くことにしました。宿泊する場所がなかなか決まらなく、悩んでいました。というのも沖縄に2泊3日で宿泊するにはお金が多くかかってしまい、なるべく安いところはないか調べていたからです。我如古さんに相談したところホテルではないが、安いところがあると教えてもらいました。それは、SYM高齢者複合施設煌(きらり)といわれる施設です。ここの1階を格安で使ってもいいと教えていただき安心しました。次の問題は交通でした。沖縄の乗り物「ゆいレール」がありますが、宿泊先はゆいレールを降りてから遠く、福祉タクシーでは2

台借りないといけない為、福祉バス「そらぼ一と号」を借りました。この「そらぼ一と号」はスロープで車いすが何台も乗れるバスです。この「そらぼ一と号」のおかげで交通の問題が解消され、沖縄で時間を気にすることなく動くことが出来ました。



そらポート号

そして9月23日、大阪空港から飛行機で沖縄に向かいます。何回乗っても、飛行機は苦手です。あと何回乗ったら慣れることや。飛行機を降りて、煌(きらり)に行く前にBONESという飲食店に行きました。気をつけておかなければならないことは15cm位の段差があるため、簡易スロープを持って行ってください。ここはバーベキュー、ハンバーガー、ステーキなどお肉がメインのお店で、お肉が大好きな私にとってたまらないお店でした。ローストチキン、ロングスモークソーセージ等、めちゃくちゃ美味しい料理ばかりでした。お腹が満たされ、煌(きらり)に行こうとしているときに、店員さんからプレゼントで噴出花火を頂きました。その場で行い、心まで満たされ、しあわせな時間でした。さて、煌(きらり)に向かって出発です。煌(きらり)までは約30分かかり、施設長さん、職員さんに挨拶をし、宿泊させていただきました。

翌朝、起きて外に出ると、昨日は気づかなかったのですが、海がよく見えて、きれいでした。煌(きらり)で朝食を頂き、お腹も心も最高のコンディションで9:00に「そらぼ一と号」に乗って、ロータリープラザ2F 嘉手納中央公民館大ホールに向かいます。着いて早速、リハーサルが行われました。ステージに上がるには階段昇降機を使うのですが、ここで問題が発生しました。宮野さん

の車椅子の重さで階段昇降機が止まってしまうというアクシデントが起きました。業者の方が来られて、その時は何とか動きましたが、「次はいつ止まるかわからない」といわれ、演奏はステージ前でやろうと決まっていたのですが、宮野さんは「沖縄まで来たのだから、ステージの上でやる」と言い返しました。この熱意が通じ、本番もステージ上でやることになりました。「ダニエル45」は今回の為におそろいのポロシャツを作りました。後ろには『DANIEL45』、前の胸ポケットには『オレは簡単に転がらねえ だから簡単に起き上がりもしねえ だがしかし 自立はするんだもんね』の文字が入った、めちゃくちゃカッコいいポロシャツです。

さて、ステージ裏で待機していると、司会者からの声がかかりました。一気に緊張が高まりました。『ダニエル45』の順番は5番目で、心配だった階段昇降機は止まることもなく、ステージまで上がれました。

司会者の紹介後、自己紹介として、ハーモニカで童謡「チューリップ」を演奏。微妙にうけました(笑)。3人が集まった練習は数えるほどしか出来なかったのですが、宮野さんの「私たちはプロではありません。一生懸命演奏するだけです」の言葉通り、魂がこもった演奏が出来ました。練習の中で全員が失敗せず、演奏できたということが1回しかなかったのですが、本番でパーフェクトな演奏できました。奇跡でした。



ダニエル45の演奏

続いて、「ポシブルズ IT/FM」の演奏です。ポシブルズ IT/FMの順番は10番目。まさかの最後でした。練習の回数はダニエル45より多く、こちらも一生懸命演奏するだけでした。「重度の障

がいがあっても、地域で楽しく暮らせているんだということを、歌を通して届けたい」の思いで楽しく演奏、歌うことが出来ました。たとえ、最初のハーモニカの音を外したとしても(笑)。土田さん、Mさんも同じ思いで歌っていました。「ポシブルズ IT/FM」も練習の成果が出せた演奏でした。



ポシブルズ IT/FM の演奏

すべての演奏が終わり、ステージ下でドキドキしながら結果を待っていました。そして結果発表、1位は「ダニエル 45!!」という言葉で宮野さんとSさんが登場!“えっおれは?なんでおれ抜きでステージに上がってんの?”羨ましくステージ上の2人を見つめていたら、それに宮野さんが気づき、「早く上がってこい」と目で合図され、私も急いでステージに上がり、1位の喜びを感じました。しかし、調子に乗りすぎてまたやらかしてしまいました。何をやらかしたかといいますが、琉球新報といわれる沖縄県を中心に発行されている日刊新聞に載せるために「ダニエル 45」の取材を受けていた時、「ポシブルズ IT/FM」のシャツを着ていて、写真を撮るものと勘違いして、「ダニエル 45」のポロシャツを着替えにいきました。かえってくると取材は終わっていて、写真も撮られてなかったです。自分の行動を見つめ直そうと思った今日この頃でした。

アネラ音楽祭が終わり、煌(きらり)に戻ると、SYM 高齢者複合施設で『敬老の夕べ』という名前の夏祭り?が行われていました。施設の敷地内で屋台、琉球舞踊、カラオケ大会がありました。そこでびっくりする出来事がありました。自分がイメージしていた施設は、施設の人だけで行うものだと思っていたのですが、同じ町内の方達がたくさん集まってきて、みんなで楽しんでいたことです。沖縄で他の施設でもこういうことがあるのか

は分かりませんが、驚きでした。驚きはこれだけではありません。カラオケ大会で演奏してくれと頼まれたことです。宿泊先を提供していただいたこともあり、喜んで演奏させていただきました。『ダニエル 45』も『ポシブルズ IT/FM』ともに演奏して、音楽だらけの充実した1日でした。

最終日は、国際通りで買い物をして、那覇空港からの飛行機で兵庫に帰りました。

今回、演奏者として参加できて結果よりも目標をもって努力することの大切さを学びました。これは人生においても一緒に、明確な目標をもって努力すれば結果はついてくるんだなと思いました。これからもこの気持ちを忘れず日々、目標をもって生活していこうと思っています。SYM 高齢者複合施設での宿泊はとてもいい体験でした。入所されてる高齢者の方は施設だけの生活ではなく、地域で楽しく暮らしているのだなと感じました。これは、障がい者でも一緒に地域で楽しく、自分らしく暮らす障がい者がたくさんいればいいなと思いました。

今回このアネラ音楽祭を作って、動いてくださった実行委員会、そして練習や本番で手助けしてくれたケアスタッフ、一緒に演奏してくれた「ダニエル 45」、「ポシブルズ IT/FM」本当にありがとうございました。



ダニエル 45 優勝写真

会員報告

国際福祉機器展 2016

兵庫頸髄損傷者連絡会 島本 卓

アジア最大の総合福祉機器展「第 43 回国際福祉機器展 H.C.R. 2016」が、10月12日（水）～14日（金）の3日間、東京ビッグサイトにて開催された。毎年、新しい福祉機器の情報を集めに会場へ行っているのですが、今年もめちゃくちゃ見学者が多かったです。（写1）



写1 会場風景

1番に見たかったのが、電動車椅子でした。現在使っている電動車椅子は、まだ1台目で9年目を迎えている。いくつかガタがきている部分が増えてきたので新車がほしい。

BEST1は「ペルモビールF3 コルプス」です。デザインもカッコいいけど、なんといっても機能がすごい。完全4輪独立サスペンションが常に路面をキャッチしてくれます。サスペンションのバネの硬さは無段階で調整可能。また除圧への意識も高く「前傾ティルト」という機能がある。（写2）



写2 ペルモビールF3 コルプス

BEST2は「トビーPC Eye Mini」です。（写3）ユーザーが画面のクリックしたい場所や書きたい文字のキーをただ見るだけで、視線がマウス操作の代わりをして、文字入力やゲームの操作ができます。



写3 操作している様子

はじめて操作をしましたが、とてもカーソルを合わせやすかったです。決定スピードも調整できました。

BEST3は「CAPE ラグーナ」です。（写4）床ずれ防止にスモールチェンジ機能がある。その機能は、骨盤を中心に対角線上の小さな体位変換を自動化したシステムです。ムレ対策もバッチリ。



写4 CAPE ラグーナ

でも、「CAPE インフィニティー」の方が除圧能力は高いと展示場にいたスタッフが教えてくれました。

会員報告

自立生活はじめました

～住宅改修～

山本 智章

もうすぐ自立生活が始まると縦横夢人 12 号に書いてから約 5 ヶ月が経ちました。

前回に書いていませんでしたが、入居の時期が遅くなった理由は住宅改修を行う為に管理会社や役所の許可を得る必要があったからです。住む家が車椅子対応の市住だったことから入居前に家の中を見学させてもらいました。そこで、数名の方に部屋を案内してもらったり、説明を聞いたりと相談する機会がありました。

最初に聞かれたのは、約 40 センチの段差がある畳の部屋をフラットの洋室にするかどうかでした。もちろん、フラットの洋室にしてもらうように伝えました。その改修は市が入居前に行ってくれるとのこと、私への負担額はありませんでした。そんな嬉しい話があるのかとびっくりしたことを覚えています。部屋の段差を改修するだけなら 3 月に入居できる予定でした。

これからが浴室の改修の話です。私の従来の生活スタイルにあった改修の話は、施工業者と済んでいたのですが、役所の許可が出ないことには工事が行えません。そもそも、なぜ許可が必要だったのか。それは、住宅改修助成の制度を利用するにあたって、理学療法士や 1 級建築士やコーディネータの各分野の専門の方々とも話し合う必要があったからです。他にも理学療法士からは私の体の可動域を確認されたり、1 級建築士には間取りの設計図を作成されたり、様々なところで少し時間を取られたりすることもありました。

こういった審査を経て、必要な書類等を提出し許可が出るのを待っていました。役所の手続きというものは時間がかかるもので“イライラ”することがありましたが、そのお陰で 1 日のスケジュールやヘルパーさんの確保などの準備も同時に進めることができました。それでも、準備不足の状態でした。ようやく 4 月末に許可が降りて改修工事がゴールデンウィーク明けに始まりました。

約 10 日間で改修工事が終わり、5 月末から“自立生活”が始まりました。その間も何度か家を見に行き“どんな生活”になるだろうとワクワクしていました。市との約束では、この家を出る時には改修した全ての箇所を現状復帰することになっています。まだまだこの家で生活を楽しんでいこうと思います。今回のような住宅改修の件でいろんな専門の方々との意見交換ができ、とても良い経験になりました。これから始まる生活の様子を次号に書きたいと考えています。



改修前の浴室



改修後の浴室

連載

＝褥瘡（じょくそう）④＝

～出来たらどうする？～

三戸呂 克美

「頸髄損傷者がお尻にキズをつくるということはどういうことなのか？」これは今回で最終章となるキーワードである。

車いすユーザーにとって車いすに乗れない事は致命的である。ベッド上での生活になるが、座位姿勢が取れない事は重要な食事を寝た状態ですることになる。

ここで、褥瘡を治す、また褥瘡を作らない3つの要素がある。

1. 除圧・2. 栄養・3. 清潔 である。

これを確実に実施することで褥瘡に勝つことができる。いったん出来れば、もちろんこれだけで治るのではなく、時には手術もあり、薬を使用することも必要である。よって一番の治療は作らない事である。これも隠れた要素だ。

私は、3つの要素を次のようにして実施した。（早くキズを治す事を目的とした方法であるが、他にもいろんな方法がある事だけはお伝えしておきたい。）

1. 除圧…ベッド上では座位姿勢は取らない。キズの大きさにより車いすに乗る時間も控える。

2. 栄養…食事は側臥位になって食べる（介助者不在の場合）。特にバランスの良い病院食のようなメニ

ューは重要だ。体重増加はキズを圧迫するので気をつける。

3. 清潔…挫骨部なので便汚染には特に気をつける。入浴時には浴槽につかり血行を良くしてとにかく新しく皮膚が張りだした部分に栄養が行くようにする。

以上を実践したら、見る見るうちにキズが塞ぎはじめた。約3ヶ月でキズの90%は皮膚が出来ていた。

しかし、すんなりと治ってはくれない。ベッド上で寝たきり状態が続いたことから来る廃用症候群である。全身伸び切った体幹をストレッチでほぐすことに時間がかかり大腿部分を曲げる動作、すなわち車いすに乗る姿勢を取れば挫骨が薄皮を突き破るという問題が発生した。皮膚は順調に塞いでくれたが、弾力性に欠けていた。このことが治療を長引かせることになる。

それが、PT、OT、Ns、Dr. の細やかなケアのお陰で完治出来たのは奇跡としか言いようがないほどであった。

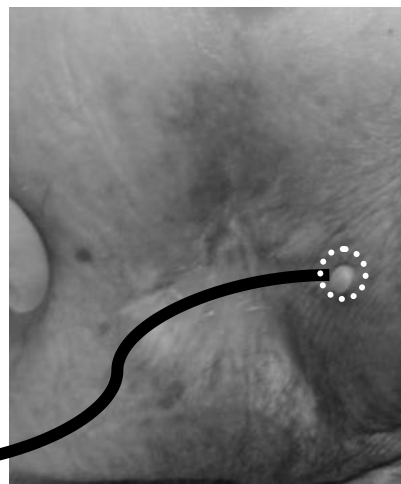
褥瘡の怖さを知った2年間だったが、出来ても治るという言葉を信じて努力した事が報われた。

もう一度言おう、「褥瘡の一番の治療は作らない事である」。



1年半かけて治したキズ。
もう作りたくないのが正直な気持ちだ。

イボが目印



完

＜行事のお知らせ＞

日 時	内 容
11/20 (日)	大阪頸髄損傷者連絡会主催 頸損者の身体ケア学習会
12/11 (日)	兵庫頸髄損傷者連絡会 忘年会
1/22 (日)	大阪頸髄損傷者連絡会 新年会

大阪頸髄損傷者連絡会主催

2016年度 頸損者の身体ケア学習会

「頸損者が見落としやすい日常生活の注意点」～見えない負担の予防と対策～

講 師： 四條畷学園大学 宮嶋愛弓さん

パネリスト： 赤尾広明さん

日 時： 11月20日 (日) 12:30 受付 13:00 開始 16:00 終了

場 所： 旭区民センター 3階 集会室1 (大阪市旭区中宮 1-11-14 電話 06-6955-1307)

参加費： 会員の方は無料 会員以外の方は500円 (資料代)

※終了後、講師パネリストを囲んで、自由参加の交流会を計画しています。

参加費： 約3,000円 (予定) (介助者含めて先着20名までです。)

■参加申し込み：事務局 E-mail：info@okeison.com FAX：06-6355-0114 担当：島本

兵庫頸髄損傷者連絡会・忘年会

日 時： 2016年12月11日 (日) 12:30～14:30

場 所： 東天紅 神戸三宮・センタープラザ店

住 所： 兵庫県神戸市中央区三宮町 1-9-1-1900 三宮センタープラザ 19階

JR東海道・山陽本線三ノ宮駅 徒歩5分 阪急・阪神神戸線三宮駅 徒歩5分

参加費： 当事者、介助者、一般参加者 2,500円

料 理： 扇 前菜、点心2品、熱菜2品、スープ、ご飯、漬物、デザート2品、コーヒー

※飲み物はコーヒーのみ参加費に含まれます。

※店内のトイレは段差あり、使えませんが同じセンタープラザ店内3階にあります。

※申し込み例 (本人名前) (介助者) (注文以外の追加料理、飲み物は自己負担になります)

※申し込み締め切り 12月7日 (水) まで

大阪頸髄損傷者連絡会 新年会

日 時： 2017年1月22日 (日) 10:00～18:00頃予定

場 所： 大阪市長居障害者スポーツセンター2階・会議室2 大阪市東住吉区长居公園1-32

TEL06 (6697) 8681 地下鉄/市バス/JR 利用

■地下鉄御堂筋線「長居」駅1号出入口から北へ約140m

■市バス地下鉄長居から北へ約310m ■JR阪和線「長居」駅東口から東へ約170m

兵庫頸髄損傷者連絡会 入会案内

兵庫頸髄損傷者連絡会は、兵庫県及びその近郊に在住する頸髄損傷者（以下、「頸損者」と略す）及びそれに準ずる肢体不自由者の生活を明るく豊かなものにするために、日常的な、しかし最も基本的な「介助」や「移動手段の確保」といった問題を出発点として、重度身障者がこの社会の中で、いかにすれば自立性を失わない、真に人間的な生活を送れるかについて、会員及びそれを取りまく人々と共に考え、実現することを目的とし達成する為に次の事業をおこなっています。

(1) 頸損者の生活条件整備のための広範な活動

- ・自治体などの要望活動
- ・街づくりや公共交通機関などの調査
- ・生活関連情報の収集研究
- ・宿泊訓練
- ・その他学習会や交流会

(2) 機関誌の発行、必要文献の提供

- ・「頸損だより」「事務局通信」の発行
- ・ビデオや文献の貸し出し、配布

(3) 交流を深めるための集い、レクリエーション

- ・街に出よう
- ・運動会
- ・忘年会
- ・その他、見学会、交流会

本会の会員は

- ・兵庫県に在住、または県外在住でも入会をされた頸損者（正会員）
 - ・会の活動を手伝ってくださる方々（協力会員、ボランティア）
 - ・それ以外の地域在住で機関誌の購読を希望する方々（購読会員）
- などで構成されています。また、本会正会員になることで自動的に全国頸髄損傷者連絡会（本部：東京）の会員になります。

※入会、協力、購読を希望の方は、下記事務局までお問い合わせください。

入会申込書を FAX か郵送いたします。ホームページからの入会も可能です。

★カンパも受け付けています★ 兵庫頸髄損傷者連絡会の活動に是非ご協力ください。

振込先

郵便振替口座：00990—8—265974

口座振込名義：「兵庫頸髄損傷者連絡会」

ゆうちょ銀行 ○九九店 当座預金 口座番号0265974

振込名義：ヒョウゴケイズイソンシヨウシヤレンラクカイ

三菱東京UFJ銀行 明石支店 普通預金 口座番号4787703

振込名義：兵庫頸髄損傷者連絡会 会長 三戸呂克美

兵庫頸髄損傷者連絡会 事務局（臨時窓口）

〒669-1546 兵庫県三田市弥生が丘1丁目1番地の1 フローラ 88 305B

特定非営利活動法人ぼしぶる内

TEL 079-553-6400 FAX 079-553-6401

E-mail : hkeison@yahoo.co.jp HP : <http://hkeison.net/>

頸髄損傷って何？

人間の身体には、首から腰の辺りにかけて背骨といわれる太い骨があります。その背骨の中には「脊髄(せきずい)」と呼ばれる太い神経の束が通っていて、この脊髄は手や足を動かして運動したり、「暑い・寒い」や「痛い」などを感じたりする神経などがたくさん集まっており、すべて脳につながっています。この神経はとても大事なもので、1本でも切れたりすると手が動かなくなったり、足が動かなくなったりします。中でも脳に最も近い部分の神経のことを「頸髄(けいずい)」と呼び、その神経を損傷してしまうことを「頸髄損傷」と呼びます。その頸髄神経が切れてしまうと人間の体は大変なことになります。体が動かないことに加えて、温度を感じることができなくなり「暑い」「寒い」がわからなくなって「体温調節」をすることができなくなります。汗もかかなくなり、体の中に熱がこもります。痛みなども感じなくなるので、ジッとしていると体の一部が圧迫され、その部分に「褥創(じょくそう)」と呼ばれる、皮膚や肉が死んで穴が空く状態になり、放っておくと死に至る可能性もあります。

そして、頸髄損傷には損傷を受けた部位によって「やれること」「動く部分」の範囲が変わってくるという特長があります。首から下が動かない人もいれば、車椅子を自分でこぐことができる人もいます。自動車を運転できる人までいます。頸髄損傷といってもその症状は千差万別で、“全く同じ状態の人”を探すのは困難なのです。

もし今後、頸髄損傷の人の介助をすることがあったなら、まずその人に身体の状態を聞いてみてから、適切な介助を心懸けることが望めます。まずは聞くことが第一です。大抵の人は身体の状態を教えてくださいと思いますよ。

～編集後記～

前号は、褥瘡の治療で機関誌の編集をお休みさせていただき、皆さまには大変ご迷惑をお掛けして申し訳ございませんでした。そのお蔭で6年振りに褥瘡が完治いたしました。やっと治ったと嬉しく思う反面、“もう二度と作らない”と危機感を持ち自己管理をしようと強く思いました。私、個人的な思いですが創刊号から機関誌に携わらせていただいていたので、前号の編集後記を書けなかったことが心残りです。

これからも機関誌の発行を続けられるよう、体調管理に気をつけたいです。皆さまも今年の冬は寒くなりそうですので、体調管理にお気をつけください。(T. Y)

個人情報保護についての当会の方針

当会では、会員の皆様の個人情報の取り扱いにあたりましては、個人情報が個人の人格尊重の理念の下に慎重に取り扱われるべきものであることに鑑み、権利利益を保護するために、最善の配慮を行っております。

『縦横夢人』2016 秋号(NO.14)

2016.11.14.

編 集 者：兵庫頸髄損傷者連絡会

編集責任者：兵庫頸髄損傷者連絡会 編集部長 土田浩敬

本 部：〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通 2 丁目 3-5-1-205(三戸呂方)

TEL&FAX：078-934-6450

臨時 窓口：〒669-1546 兵庫県三田市弥生が丘 1 丁目 1 番地の 1

フローラ 88 305B 特定非営利活動法人ほしびる内

TEL：079-553-6400 FAX：079-553-6401