



体調管理を徹底していると自身は思っていたのですが、昨年、大腸検査を行った時、ポリープが見つかり搾取して貰いました。見えない所（体内）については、人間ドック等の精密検査は年齢関係なく受診する方が早期発見に繋がるので、時間を作ってでもやる必要が有ると感じました。一番怖いのは痛みがないことで、頸損の私達にとっては、麻痺している身体の為、発見が遅くなるのではないかと不安に陥るかもしれません。自分の身体を分かっているとはいえ、分からない事も有る事を普段から気に掛けることが大事です。自分自身の思いこみではなく疑いを持つことも体調管理として心掛けていくことで身体の変化により気を付けていく事に繋がると思います。

### 3. 「災害について」



「現在使用している呼吸器 ニューポートHT70」

一番と言える問題は災害です。呼吸器を使用している私は停電が一番怖いです。急な天災による停電はいつ起こりうるかも分かりません。



過去に入院中、落雷による停電になった事があり、病院とはいえ一瞬の間でも、電気が止まった時に不安を覚えました。在宅に戻ってからはどこか安心という気持ちになっているのがあり、危機感が薄れているのかもしれませんが。

発電機を購入していない事から、東日本大震災の様な大規模の災害がいつ起こっても、避難準備の態勢作りを常にしておく必要があります。特に優先順位として電源の確保、避難場所迄の時間、処置セット、除圧する為のクッション類といった様々な準備が誰かの手に関わって貰う事で命を守る事が出来ます。厄介なのが病気は勿論ですが、頸損者特有の褥瘡を作らない事が、私達には当然ながら重要な事です。食事や清潔を保つことで回避が出来たり、一つずつ不安も減り、命を守る選択肢でもあると感じます。

### 4. 「将来的な不安」

この先、長い頸損生活をいつまで送れるか分かりませんが、今の重度訪問介護サービスからいずれは介護サービスに移行する立場として、今よりもサービスの内容がガラッと変わり、受ける事の出来たサービスが受けられないという事に直面すると思うと、今から準備を進める必要があるのでは無いかと思います。誰しも歳をとり、今以上よりも困惑する生活になっていくかもしれません。現在は 65 歳になると自然と介護保険に移行する事になりますが、もしかすると早くなる可能性もあります。先は読めないのが不安だというのが本音です。充実した生活を送るには、経済面も保証が無ければ、不安も解消されません。数年後を見据えて、本当に安心して生活を送れるような制度が出来る事を、私達は考えていかなければならない事、将来の課題として解決していくべきではないでしょうか。