

私が生活する中での問題

島本 卓

はじめに

平成 28 年 2 月から姫路市に引っ越しして、自立生活を始めてから 1 年 5 ヶ月が経ちます。いざ自立生活が始まると、問題と課題まみれの毎日でした。今もそんなに変わってはいませんが、自立生活を始めた頃に比べると少し減ってきたように思います。しかし問題がなくなることはないと思います。今、私にとって問題だと感じていることを書きたいと思います。

問題と感じる

私が自立生活をしている中で問題と感じていることは、次の 4 つになります。

- ① 支給時間
- ② 福祉機器・用具
- ③ 玄関の出入り
- ④ 皮膚トラブル

そのうち、④だけが解決に向かっています。

問題① 支給時間

私が頸髄を損傷してから、11 年目になります。10 年目までは、からだのだるさ、低血糖、低血圧などを感じることや、起こったことが記憶にありませんでした。しかし最近になって低血糖、低血圧の症状のようなものが、よく起こるようになってきました。症状が頻繁に起こるようになったので、血液検査等を行いました。結果、どこかに異常があるというわけではありませんでした。結果を聞いてほっとしましたが、いつその症状がでるかが自分でも予測できないという不安が残りました。

今ヘルパーさんに入ってもらっている時間帯も、私が決めて入ってもらっています。訪問が終わると次の訪問まで、2 時間から 2 時間半を空くこととなります。ヘルパーさんの訪問中に症状が出た場合、糖分補給を手伝ってもらったり、ベッドに戻って横になるなど対応してもらえます。しかしタイミングが悪く症状が出ることが多いのが、ヘルパーさんが帰られ、1 人で部屋にいる時です。外出途中でも起こったこともあります。

だからといって自立生活を辞めたいと思った事はありません。ただ日常生活の中で、1 人である時に症状が出ても、緊急連絡すらも自分でできなくなり、そのことから不安を抱えて生活するというよりも、その方の障害と症状に応じて 1 人である時間を減らせるように支給時間の交渉をしています。

問題② 福祉機器・用具

a. 私が生活するためには、福祉機器・用具をはずすことはできません。今使用しているものは、介護用電動ベッド、エアマット、移乗用リフト、電動車いすがあります。その中でも、身体の機能に合うものや、褥瘡の予防のために必要な除圧の効果の高いエアマットを選ぶことが難しいです。今まで何種類ものエアマットを試してきましたが、除圧等の効果を得られたことで褥瘡ができることは現在もありませんが、ベッド上で仰向けに寝転んでいる時に背面が蒸れ、体温調整ができなくて私の体がオーバーヒートをしてしまいます。背面にこもる熱には、エアマットと一緒に接触冷感のベッドシートを使うことで対応しています。結果は、自ら寝返りができないので満足感を得られるのは、体位交換をしてもらった間際だけでした。

b. 電動車いす上でも背面の熱に悩まされています。蒸れが続くと背骨ラインに汗疹ができ、痒みが苦痛に感じる場合があります。エアコンで調整をしますが、背面は冷やせないのも、一人である時間帯が一番つらいです。ヘルパーさんがいてくれれば、前傾姿勢にして背中に風を入れ、着替えさせてもらうなどできます。そこで問題と感じていることを、なんとか改善できないものかという試しています。最近試してみたのが、ノートパソコンを下から冷やすファンを、電動車椅子の背もたれにあるポケットに入れ、モバイルバッテリーと接続し背中を冷やしてみることにしました。(写 1)

結果は、背もたれのクッションに向けてファンを回すので冷えたという表現で表せるものでは

なく、蒸れが少し軽減させることができたぐらいでした。何もしないことよりかはマシだと感じました。



写1 ノートパソコン冷却ファン

問題③ 玄関の出入り

私が今住んでいる物件は、住戸内の生活は自立生活を行うのに十分な広さです。しかし、住戸内に入るための玄関部分が入りづらく、ドア幅や90度に曲がる廊下に電動車椅子を使っての出入りがとても苦勞するという問題があります。その問題がなければ、とても良い物件だと言えるぐらいなのですが、満足度としては85点と言うところです。

私が今使っている電動車椅子は後輪駆動です。そのことから直角に曲がりにくいというデメリットがあります。それに玄関と廊下の使いにくさが合わさることで、私のドライビングテクニックでは住戸内に入ることができません。問題解決のために、スライディングシートを本来の方法で使うことにしました。(写2)



写2 スライディングシートでドリフト

玄関と廊下で使うことにより、男性女性のどちらのヘルパーさんであっても、負担を少なく私が電動車椅子に乗ったまますべらして出入りのお手伝いをしてくれています。

問題④ 皮膚トラブル

私は敏感肌で肌が弱く、部分によって赤くなるなど皮膚トラブルが頻繁になります。肘の部分と坐骨の部分については、褥瘡の初期のような薄皮がめくれ、かさぶたができることを繰り返しています。電動車椅子に長時間いること、同じ姿勢でいることが原因だと思います。最近では、暑さと湿気による蒸れにも影響され、股の部分がかぶれてしまうなどの皮膚トラブルもおこっています。毎日、洗浄や清拭をすることでリスクの軽減につなげられましたが、洗浄後の水気をしっかり拭き取らないまま、下着や衣類を着ていくと真菌の原因にもなります。

普段から予防をしていますが、皮膚トラブルをおこす時はおこします。しかし、予防にプラスをするなら皮膚の状態をヘルパーさんに確認してもらい、皮膚の状態がいつもと違うと思ったら、まずは皮膚科に受診に行くことが大事だと思います。

今は皮膚科で処方してもらった軟膏を、毎日塗布をしています。かぶれも治まりはじめました。褥瘡の状態も悪化することなく、かさぶたも自然にはがれて回復へとむかっています。

まとめ

今回、生活の中での問題を書きましたが、誰もが問題を持ちながらの生活だと思います。問題への捉え方にも違いがありながらも、自分らしく生活できるのであればいいのかなと思いました。

「目で見える問題」「目で見えない問題」の2つがあると思っています。解決できることばかりだったらいいのですが、できないことも多くあります。

自立生活をやり始めて、やめたいと思ったことは一度もありませんでした。いろんな方と出会う楽しさと、今月もこんなことをしたと振り返ることができる喜びが多くなりました。