

自己再生のための外出を躊躇させる主たる要因

【はじめに】

病気や事故による身体機能不全者の外出を躊躇させる要因として、①排泄機能不全、②家族等周囲への気兼ね、③未経験による不安・恐怖感、が主たる要因としてあげられる。こういった要因を除去するための情報の提供と、当事者自身の一歩踏み出す勇気、ならびに家族やその他の支援によって得られた外出行動は当事者の大きな自信と、さらなる外出意欲となって自己再生の出発点となる。

【要因 1:排泄機能不全】

特に脊髄損傷者にとっての最大の悩みが、排泄機能不全によるトイレの不安である。人間の尊厳に関わることなので、うまくコントロールができないと、外出する気にもなれない。その不安を解消するには、薬剤によるコントロールを本人自らが試行錯誤しながら、時間をかけて模索するしかない。

◆頸椎損傷者の薬剤による排泄コントロールの成功例

さまざまな便秘薬の使用経験の末、以下のような薬剤の併用でコントロールできるようになった。

使用薬剤 重酸化マグネシウム 1mg+レシカルポン座薬

用法 ●重酸化マグネシウムは、当初、毎食後服用するよう処方されたが効きすぎることあり

朝昼夜の3食のうち、摂取量の多い2食後に服用するようにした。現在はかなりコントロールできるようになったので、一番摂取量の多い昼食後のみ服用している。

●レシカルポン座薬は、1日～2日間隔でお腹の張りが感じられる時に2個同時使用して強制排泄している。

これによって外出に支障ないほどコントロールできるようになった。

【要因 2:家族等周囲への気兼ね】

家族を含む周囲への気兼ねも大きな要因である。特に家族に対しては日頃から面倒をかけているうえ、それ以上の手間や経済的負担を考えるとどうしても気兼ねしてしまう。したがって、当事者の心情を包み込むような家族の理解や協力がなくとも外出はままならない。一方、家族のなかにも、当事者の残存機能や生活対応能力についての知識不足で、その向き合い方に苦慮しているところもある。この点については、セラピストによる当事者の身体機能やADLに関する家族への啓蒙が必要である。

これ以外でも、外出する先々でいろんな人に迷惑をかけるんじゃないかと、過剰な神経を使う方もいるので、情報とともに一緒に行動してくれる強力な支援者が必要である。

【要因 3:未経験による不安・恐怖感】

未経験による不安も躊躇する要因である。車椅子使用者にとって、初めての外出は未知の世界で、車椅子での道路通行の仕方、バスや電車の利用法などは、健常時には考えも想像もなかったことである。特に、電車を利用する際の、駅員への対応依頼や駅構内の移動、電車の乗降、不慮の事態が起こった場合の対応など、ありとあらゆる不安を想像して、計画段階で気持ちが萎えてしまう。このような不安を解消するには理解しやすい情報とともに経験ある当事者の同行支援が最も有効である。

【考察】

当方は「車椅子お出かけ応援サイト」を立ち上げ、インターネットや冊子による情報発信を行っている。そういった情報を参考に実際に外出されたり旅行に出かけられたりする方がいる。このことにより身体機能不全に対処する方法や外出・旅行情報が外出を躊躇している方々にいかに重要かがわかる。したがって、外来、訪問といったいわゆる生活期の地域リハビリテーションにおいては、セラピストにこういった情報の蓄積が欠かせない。

自己再生のための外出を躊躇させる主たる要因

身体機能障害の不安

【排泄機能不全】

特に脊髄損傷者にとって排泄は最大の悩みで、この不安を軽減ないし解消しない限り外出に結びつかない。

◆薬剤による不安の軽減
一般的には便秘薬を使用するが、薬剤によっては調整が難しい。

●コントロールの成功例

1日1食 or 2食後に重酸化マグネシウム1mgを服用し様子を見る。

+

1日or2日間隔でレシカルボン座薬1~2個で強制排泄する。

【外出先のトイレ情報】

●公共施設や大型商業施設は勿論、最近では飲食店等でも設置されているところがあるので、そういった情報によって不安が解消される。

家族等への気兼ね

【家族への気兼ね】

- 日頃面倒をかけているので、遠慮して言い出せない。
- 当事者の心情を包み込む家族や周囲の理解と協力。

【経済的理由】

- 家族に経済的負担をかけたくない。
- 近隣の散歩・買い物の奨励

【家族の啓蒙】

- セラピストによる当事者への向き合い方、残存機能や生活対応能力についての啓蒙。

【周囲への過剰な気兼ね】

- 世間は本人が思うほど気にしていないし、思いのほか親切である。
- 一緒に行動してくれる支援者が必要。

移動上の不安・恐怖感

【移動上の不安】

- リハビリテーション時における操作・走行の指導。
- 路面・段差、通行幅等の道路事情。
- 車椅子トイレ・自動ドア・エレベーター等の設備の不安。
- 特に自動ドアの開閉タイミングには注意が必要。
- 人混みでの圧迫感・精神的疲労感

【公共交通機関の利用不安】

- バスの乗降や車内での車椅子スペースでの固定状況などの具体的情報。
- 電車利用時の駅員への対応依頼や駅構内の移動、電車への乗降方法を画像等により具体的に理解してもらい、不安を除去する。
- 経験豊富な障害当事者の同行支援。

画像等による理解しやすく安心できる情報の提供

都内・近隣のトイレ情報等
車椅子お出かけ応援サイト

<http://wheelchair-outing.a-la9.jp>



一步踏み出す勇気と外的支援

自主性・主体性の獲得

自己再生・人生の再構築

