

自己再生のための外出を躊躇させる主たる要因

山添 清

【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氣、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+レシカルボン座薬

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もあり朝昼夜の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。

●レシカルボン座薬は、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いと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し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。