

# ODA おしゃりん

第 155 号

2022 発行  
1月 行

◎特集

わたしのウンコのはなし

3p

活動アラカルト iPS細胞講演会報告

2p

会員投稿 大分国際マラソン道中記

4-5p

活動アラカルト 便利グッズの紹介

6p

会員投稿

体臭・尿便臭対策にEMサプリはいかが?

7p

お知らせ

8p

NPO法人 沖縄県脊髄損傷者協会 TEL.098-961-6715/FAX.098-961-6716  
 〒901-2121 沖縄県浦添市内間5丁目4番3号 ハウジングシーサー101号  
 E-mail office@okisekikyo.com  
 ホームページ <http://okisekikyo.com/>  
 facebook <https://fb.com/okisekikyo> Skype ID:okisekikyo



活動

アラカルト

## iPS細胞講演会報告 ～岡野教授、脊損のiPS再生医療の今を語る～



2021年12月19日に「Walk Again(再び歩く) 2021 in 沖縄～iPS細胞を用いた脊髄損傷の再生医療～基礎から臨床へ～」と題して、日本せきずい基金主催、沖縄協共催で北谷ヒルトンホテルとZoomライブ配信のハイブリッド開催で行いました。会場には60名、ライブ配信は265名が参加。2016年に創設30周年記念として岡野先生をお呼びしたiPS講演会からの6年ぶりの開催でした。当時の講演で「5、6年内には臨床研究を目指す」と発言していましたが、コロナ禍の混乱で研究が難しい中、夢のWalk Again(再び歩く)に近づいてきている状況のお話に感動しました。

そして、今年8月には再生医療学会として沖縄セミナーを開催予定で、県民向けに情報発信することを楽しみます。

最後に、本講演会開催に際して、琉球大学医学部の西田康太郎教授他整形外科講座の皆様には企画段階から全面的にご協力賜り感謝申し上げます。



岡野栄之教授



西田康太郎教授



大濱 眞理事長

## 1月15日にビッグニュース

## 「脊髄損傷の治療にiPS由来の細胞を移植 世界初 慶応大など発表」

慶応大は1月14日、iPS細胞(人工多能性幹細胞)から作った神経細胞のもととなる細胞を脊髄(せきずい)損傷患者に移植する手術を昨年12月に実施したと発表した。iPS細胞を使った脊髄損傷治療は世界初。術後3週目までの経過は良好という。1年かけて安全性を確かめる。治療法として国の承認を得るための臨床研究計画の1例目で、さらに3人に移植する。研究チームは「実用化までに少なくとも3～5年かかる」との見通しを示した。

計画は、慶応大の岡野栄之(ひでゆき)教授(生理学)らのチームが2019年に国の承認を受けた。脊髄損傷は脳と体をつなぐ神経の束である脊髄が事故などで傷つき、損傷部位より先の運動機能や感覚がまひする。細胞を移植することで、脳の信号を伝える組織を新たに作ったり、傷ついた神経回路の修復を促したりして運動機

能や感覚の回復を目指す。今回は脊髄損傷から2～4週間経過した患者が手術を受けた。

## 患者団体「ずっと待っていた」

脊髄損傷の患者や家族でつくる「日本せきずい基金」の理事長で、自身もスポーツの試合で脊髄を損傷して、肩から下をほとんど動かすことができないという大濱眞さんは「1例目の手術が行われることを、私たちはずっと待っていた。まずは安全性の確認が目標だと思うが、有効性も証明されることを願っている。手が動くようになるとか、自発呼吸ができるようになるというだけで、生活環境が大きく変わるので、早くそういった段階まで進めてほしい。脊髄損傷は、交通事故などで、ある日突然起きるもので家族もパニックになる。それが少しでもよくなれば、希望を持てるようになると思っている。今回は、けがをして間もない人が対象だが、慢性期の患者も対象になるよう研究が進むことを期待している」と話していました。

# わたしのウンコのはなし

脊髄損傷者の悩みダントツの1位は「排泄障害」。皆さんほぼ100%は漏らした経験があると思います。

デリケートなことなので聞きたくても聞けない「排泄障害」ですが、40年の頸損歴で経験してきた排泄の中で、今回は「ウンコ」の話をしします。

ポイントは失禁しても「脊損にはつきもので失敗はしかたない！早く忘れて経験を生かす強い意志」ではないでしょうか。会員同士でオープンな情報交換につながることを期待します。



受傷当時の入院中での排便は、ベッド上で「**レシカルボン座薬**」を使って30分待つ排便または適便でした。リハビリでも床トイレでレシカルボン座薬を自助具を使って自身で挿入する訓練でした。在宅に移ってからは、レシカルボン座薬挿入自助具が壊れてしまい、しかたなく「**酸化マグネシウム錠**」を毎日1錠服薬することと、排便時に「**グリセリン浣腸液 (60ml)**」を使用し、週2回又は1回の排便でしたが、どうしても便秘になりがちでコントロールできていませんでした。失敗談は数多く、原因はやはり「お酒」。若かったこともあり深酒するとお決まりのように失禁でした。特にツインバスケット大会等での県外遠征時ではウンコのハプニング話は多かった(笑)。



年齢と体重増加、筋力低下によって徐々に床トイレでの自力排便が難しくなっていく、妻の介助に頼ることが多くなって

いきました。そして、5年前に足の骨折によってベット上での排泄介助サービスの必要性から受けることになり、妻の介助負担軽減も含めて**訪問看護**(排便支援)と**訪問介護**(入浴介助)を週2回利用するようになりました。週2回では便が溜まってしまい、俗にいう「漏れ便」失禁がまれにあることから、現在は週3回にしています。

以前よりも失禁は減りましたが週3回サービスを入れるための時間の確保が大変でした。それでも安定した排便コントロールは心の安定にもつながっていると思います。なによりも排便支援する訪問看護の方々には頭が下がります。他人の肛門に指を入れ糞まみれになる状況を考えると感謝しかありません。ありがとうございます。これからの人生は介護サービスをうまく利用したライフスタイルでエンジョイした生活を送れたらと願っています。

みなさんはどのようなウンコ生活ですか？

私はできていないことですが、なによりも大切なことは「規則正しい食生活」による排泄リズムをからだに覚えさせることです。「わかっちゃいるけどなー」とウチアタイですね。



胸腰脊髄の皆さんは「自身の指で適便している」と聞きます。どのような排便器具、薬等を利用していかなど会員同士で情報交換、ピアサポートできたらと思います。

仲根建作



新レシカルボン座薬



グリセリン浣腸液



酸化マグネシウム錠

からだの痛み・悩みを  
**自宅で解消!**



代表 林 秀一

TEL: 098-867-0006

FAX: 098-867-0008

〒900-0004

那覇市銘苅2-11-19

グローヴィーサイト新都心2F

**琉球治療院**

リハビリ・はり・きゅう・マッサージ

年中無休 9:00~18:00

沖縄県内全域で出張施術します。



**0120-680-006**

mail info@ryukyu-chiryoin.com http://www.ryukyu-chiryoin.com/



会員投稿

# 大分国際マラソン道中記



## 「車椅子陸上クラブ「タートルズ」

令和3年11月21日開催された第40回記念大分国際車いすマラソンへ挑む「タートルズ」を紹介します。

タートルズは、昭和62年かりゆし大会国体後に結成、今年で34年目を迎えました。会員数約20名で県内外競技に積極的に参加し、明るく楽しく健康的に活動を行い、パラスポーツの発展に努めることを目的として活動しています。毎月1回合同練習を行い、お互いに切磋琢磨しながら仲間と共に走りつづけています。昨年の大分国際マラソンの代替大会はコロナの影響で招待選手のみでの参加でチームとして参加できなかったため、メンバー揃っての参加は二年ぶり。しゃりんでは、大分までの道中の様子等掲載します。

## 11/19 10:30 沖縄発福岡行 出発



那覇空港32番搭乗口で機内用車いすに乗換え出発時刻まで待機。7名メンバー一人ひとりに係員が付き、

搭乗開始と共に最初に配慮を必要とする方から優先に機内へ案内され搭乗しました。福岡空港到着後、一般客の最後に飛行機を降り地下鉄乗り場へと急いで移動。地下鉄博多⇒特急ソニックを乗継ぎ二時間半かけ大分へ向かいます。(地下鉄及び特急ソニック運賃は障がい者手帳提示、障がい者割引料金利用)

駅構内の移動では、エレベーターが狭く、他の利用者もいるため、メンバー全員が改札口やホームへ移動するには、かなりの時間を要し発車時刻寸前で移動完了するなど、毎回ドキドキしながらの旅になります。



発車時刻が迫っているため、自力駆動でなく介助者がサポートを行い移動。特急ソニックの車内は、コロナ禍の影響なのか、以前利用した時

と比較して利用者が少なく感じました。今回チケット購入時に各車両に分散しないでまとまって乗車できないか、みどりの窓口係員へ交渉しました。1号車両内にクラブ関係者全員の座席が確保



# R.C.Y.

Rehabilitation Clinic Yamaguchi

# リハビリテーションクリニック やまぐち

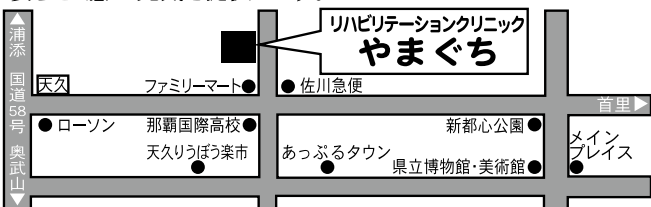
〒900-0003 那覇市安謝1-10-28  
TEL098-864-1100

診療スタッフ

医師 院長 山口 健 リハビリテーション科専門医  
副院長 山口 浩 整形外科専門医  
リハビリテーション 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護師

診療科目/リハビリテーション科・整形外科	▶身体機能訓練
	▶身体能力訓練
	▶言語訓練
	▶摂食嚥下訓練
	▶認知訓練
診療時間	月 火 水 木 金 土
午前 9:00~11:30	○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 2:00~ 6:00	○ ○ / ○ ○ ○

安らぎ・癒し・元気を提供します。



できた事など係員の配慮がありがたかったです。揺れる車内では、駅で購入した駅弁等を食べながら電車の旅を堪能しました。



### 大分市内某ホテル

11/19(金)～11/21(月)3泊4日で滞在したホテルは、ツインルーム。バス・トイレは入口段差5cm以下、内部360度車椅子が回転できる十分な広さがありました。

一方、シングルは、ユニットバスタイプで出入口幅が狭く10cm以上段差があり、車椅子で中に入ることが難しくフロントに用意されている貸出用シャワーチェアを活用し、夜間は主に地下1階車いす専用トイレを利用しました。

また、大分滞在中、入浴介助を必要とするメンバーには、同行した介助者二人がそれぞれサポートしてくれました。感謝！

### 大分国際車いすマラソン

1981年の国際障害者年を記念して世界で初めての「車いすだけのマラソンの国際大会」としてスタートした大会は、新型コロナウイルスの影響により一年延期で40回記念大会が開催されました。今年は東京パラリンピックやコロナ禍の影響等もあり参加者が例年より少なく、フルマラソン(42.195キロ)とハーフマラソン(21.0975キロ)に海外3か国4人を含む131人が出走し、パラスポーツ発祥の地「大分」で熱い戦いが行われました。

タートルズメンバーは、招待選手としてフルマラソンに1人、ハーフマラソンに6人がエントリーしました。

### 大分市陸上競技場にて撮影



### 【大会を終えての感想】

S.M 68歳うま市

T52(頸髄損傷) ハーフ出場

61歳の時、事故に遭い手足に障害が残った。車いすマラソンは、別府市の別府重度障害者センターでのリハビリの一環で出会った。元々陸上や水泳に親しんだスポーツマン。

「何かに挑戦し続けたい」と第36回大分国際車いすマラソンに初めて挑んだ。週2, 3回練習は欠かさない。30キロ以上走る時もある。

4度目出場となった第40回記念大会は、10キロ関門の約500メートル手前で伴走する白バイに止められた。

「来年こそ完走」応援で駆け付けた家族からは、「頑張る姿を見られて良かった。健康のためにも長く続けてもらいたい」と今後もサポートを誓った。(大分合同新聞一部抜粋)

### 第40回記念大会結果

T33/T52フルマラソン出場の上与那原選手は、マシンのトラブルもあり自身の持つフルマラソン日本記録更新ならず2位でした。他ハーフマラソンは5名が完走しました。

また、県勢ではT34/53/54フルマラソン女子の喜納選手が優勝を果たしました。今年から直線主体の新コースが採用されこともあり、T34/53/54フルマラソン男子では、22年ぶりに世界記録が更新されました。

今回タートルズの大分派遣助成金申請や実績報告書提出でご尽力頂いている1名が参加辞退となった事が残念でした。来年は全員出場、自己記録更新・全員完走目指します！！

報告：タートルズ山入端依子

# 交通事故の法律相談

人身事故被害に関する法律相談は、  
おもろまち法律事務所へ

那覇市おもろまち4-17-25 新都心ヒルズ804号室  
弁護士 坂井大高(沖縄弁護士会所属)

【完全予約制】 ☎(098) 963-6268

※ご予約の際「しゃりん」を見たとお伝えください。



◆人身事故被害の【無料】法律相談を実施しています。  
移動が困難な方には、出張相談や電話相談のご利用が可能な場合がありますので、お問い合わせください。  
相談例：後遺障害等級、賠償金額の増額交渉、休業損害、慰謝料、労働能力喪失率、治療の打ち切り、自宅改造費用など



## 活動 アラカルト

### SEASIRS大会報告・ 沖縄大会予告

令和3年12月4、5日佐賀県諸富市において「天皇杯 第49回日本車いすバスケットボール選手権大会 九州地区予選会 第41回朝日九州車いすバスケットボール選手権大会」が開催されSEASIRSも参加してきました。

1回戦は前大会優勝した関係でシードでしたので2回戦からの出場でした。

コロナ禍の中、練習を再開したばかりで練習不足の感は否めませんでしたが、薩摩ぼっけもん、長崎サンライズ戦を勝ち上がり、前回決勝で戦い勝利していたライジングゼファー福岡と対戦でした。



結果は50 - 73と惨敗しましたが、次年度開催される日本選手権大会二次予選会の西日本大会への出場権は獲得できたので、そこへ向けてさらに練習の精度を上げていきたいと思っています。いつも応援ありがとうございます。

SEASIRS 神里和彦

## 便利グッズの紹介



今回の便利グッズは電動歯ブラシです。

自分の損傷部位はC5で指は動きませんので歯ブラシは持てません。通常の歯ブラシは装具を使って利用しますが、上下左右に細かく動かすのがあまりできずに、定期的に虫歯ができてしまいました。

そこで超音波歯ブラシを試してみました。最初は磨きやすくて良いんですが、数ヶ月経つとパワーが落ちて、いまいちキレイに磨けません。

他に良い電動歯ブラシがないか、いろんなメーカーを試した結果、ブラウン社製の電動歯ブラシに落ち着きました。ここからはこの歯ブラシを使った磨き方を説明します。

まず、歯磨き粉は飛び散るので歯ブラシには載せずに、口に含みます。電動歯ブラシにはジェルタイプの歯磨き粉が良いようです。それから口でスイッチを押します。まず歯の表面から横にゆっくり動かします。1本の歯に3～5秒当てますが、この時上下左右に細かく動かす必要はありません。次は歯と歯茎の間を横にゆっくり動かします。同じようにすべての歯を磨きます。あとは1、2回すすいで終わりです。すすぎは歯を守るフッ素が落ちすぎないように少ない回数でいいそうです。



終わった後に歯の裏側を舌でなぞると、スベスベになっていて違いが分かります。自分の使ってる電動歯ブラシは「ブラウンプロ2000」。値段はピンキリでAmazonで7,000円ぐらいで売っています。

ちょっと価格が高く感じるかもしれませんが、これは3年以上使ってもパワーが落ちないので、トータルで見ると安いと思います。替えの歯ブラシもAmazonで16本1,700円ぐらいなので、1本あたり100円ぐらいです。

購入を検討、質問のある方は事務局の具志まで連絡ください。メール、電話どちらでもOKです。

会員投稿

# 体臭・尿便臭対策にEMサプリはいかが？

皆さんニオイについて悩んでいませんか？  
こんにちは。会員の宮城です。

ニオイといってもいろいろありますが、今日は私が実践している体臭や尿便臭のニオイ対策を紹介したいと思います。体質や見解の違いなど個人差があるので個人的な体験でのおすすめ情報ですので、商品のご利用には自己判断の程ご理解よろしくお願いたします。

40歳を過ぎてからは体質的にも色々出てきますね(笑)

私の場合、四肢麻痺で全介助を必要とする状態で、膀胱瘻からカテーテルを通じて尿パックに溜めて、1日2~3回尿破棄をしてもらいますが、その際に匂いが出るのが気になっておりました。排便コントロールは週に2回訪問看護師さんとヘルパーさんとで入浴前に摘便をもらい排便しておりますがゴミ収集の日が少しづれる日があり外に置いてるゴミ箱を開けるたびに便臭が部屋まで入ってきます。排尿排便と私自身が気になるので介助者はなおさら、気になっていたようです。

私が実践しているニオイ対策は、沖縄生まれのEM(善玉菌の集まり)を調理や飲料で体内に取り入れることができるEM・X GOLDという発酵飲料の商品です。個人差はあると思いますが

自分には効果抜群で飲み始めて7~10日で無臭というまでにはいかないものの、ニオイの軽減効果が実感できました。実際に飲むのを止めてみると尿便臭の匂いが残念ながら、また出ました。再度飲み始めるとまた匂いが軽減されました。私の対臭効果を知った知人が試したところ、薄めて霧吹きで直接吹きかけるとワキガや加齢臭にも効果的だそうです。

ニオイで困ってる方がいたら環境にも良いのでご利用いかがでしょうか？

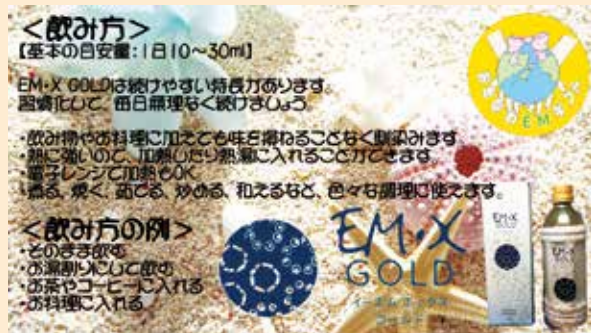
ご参考までに

私がいつもお世話になっている「おきなわEMギフト」さんの通販サイトからネット購入可能な紹介QRコードを載せております。

私の生活はいつも介助が必要なので家族やサポートの皆さんの負担軽減を意識しております。より良い介助生活が継続して続くように自分のためにも周りのサポーターの皆さんのためにもお互いに無理のないサポート環境創りや負担軽減策や努力も経験上とても大事なことだと感じております。

この情報が必要な方に届いたのなら幸いです。

宮城幸春



## ちはる歯科クリニック

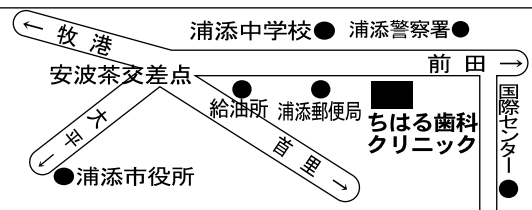
CHIHARU DENTAL CLINIC

浦添市仲間3-3-9

☎(098) 877-6480

FAX (098) 877-9251

E-mail chiharu@ryukyu.ne.jp



訪問歯科診療と口腔ケアを行なっています!

対象者: 在宅療養をしている個人で、通院が不可能な方。  
病院、保険施設等に入所(院)されている方、障害者施設に入所の方。





## サンシャインゆいま〜る

遊技業のサンシャイングループさんがCSRで取り組まれている「サンシャインゆいま〜る」半期(6か月)で寄付を受けています。今回(2021年7月~12月)も85,000円でした。この寄付金は、障がい者のICT支援活動に有効に使わせていただきます。厚く感謝いたします。

店舗内にある募金投票箱があり、登録している社会活動団体にお客さんが替金の際に発行される「レシート」を指定する団体に投票し、ポイント化されてサンシャインさんが寄付額を算定する仕組みです。

パチンコ・スロットでお遊びの際には沖縄県脊髄損傷者協会に投票してくださいね!(仲根)

## オンライン新年会の開催日程の変更について

オンライン新年会を延期させていただきます。タイトルを「脊損オンライン交流会&ビンゴゲームプレゼント企画~こんなご時世だからこそ繋がる脊損ネットワーク~」と題して、改めまして2月26日(土)15:00~17:30に開催します。

改めまして会員の皆様には参加の可否についてLINEやメールや電話でご連絡させていただきます。

今回は多くの会員がオンライン参加していただくために、オンライン接続等にお困りの会員宅に訪問して支援する取り組みも希望に応じて対応致します。ぜひご参加ください。

事務局 具志

## しゃりん寄稿のお願い

沖脊協では、しゃりんへの寄稿を募集しております。ご自身の褥そう体験や会員の皆さまへのニュースネタ、自己紹介、雑記など幅広く募集いたしております。

オンラインフォームも用意しております。

オンラインフォームへの入口はホームページにも設けております。

【オンラインフォーム】


<https://bit.ly/2AZtIH8>



## 編集後記

皆様、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。コロナウイルス第6波が来るだろうと言われてきましたが、あっという間に沖縄の最高感染者数約1800人越えてしまいました。感染者数は多いですが重症者数は低いようです。何はともあれ、まだまだ我慢の時です。感染対策(うがい、手洗い、外出時のマスク)は忘れずに頑張りましょう。(具志)

民間車検場(沖指第590号)/(株)ミックライフ&オート総合代理店



# ニッシン自動車工業沖縄

身体障がい者用自動車運転装置・福祉車両製作・販売・レンタカー・車検・一般修理・板金塗装

TEL: (098) 958-6556  
FAX: (098) 958-6522

〒904-0302 沖縄県中頭郡読谷村喜名219  
E-mail: info@nissin-okinawa.info

代表 山城 貞二

いつも会費をお支払いいただき、まことにありがとうございます。  
お支払いがまだの方は事務局にて直接、もしくはお振込をお願いします。

正会員  
年間 3,600円



楽天銀行 第二営業支店(普通)7104311  
トクビ)オキナワケンセキズイソソシヨウシャキョウカイ

賛助会員(個人)  
一口 3,000円



沖縄銀行 石嶺支店 (普通)1520193  
特非)沖縄県脊髄損傷者協会 理事長 仲根 健作

賛助会員(団体)  
一口 5,000円



琉球銀行 石嶺支店 (普通)445603  
特定非営利活動法人沖縄県脊髄損傷者協会 理事 仲根健作