

「車いすアスリートの褥瘡予防への取り組み」を受けて

宮崎大学医学部看護学科 4 年

中川 もえ

車椅子アスリートは競技パフォーマンスに特化した形状の車椅子の使用やベルトでの固定、激しい動作などが要因となり褥瘡発生が課題となっている。車椅子バスケットボール男子トップアスリートを対象とした調査では褥瘡有病率が 35.7%と、病棟における約 5%より多くなっている。また、DTI の存在や、1 人が 2 か所以上の褥瘡を保持していることも確認された。褥瘡が発生すると、選手はパフォーマンスが発揮できないだけでなく、競技への参加も危ぶまれ、褥瘡予防の重要性を実感した。

これまで、日本褥瘡学会では入院患者、高齢者など脆弱な人々における褥瘡に着目していたが、東京パラリンピックに向けたスポーツ庁委託事業において、車椅子バスケットボールの支援にあたり、スポーツにおける褥瘡の実態が明らかとなってきた。これを踏まえ現在まで日本褥瘡学会により取り組まれた、車椅子競技における褥瘡の知識の普及、車椅子アスリート支援委員会の発足、支援について学んだ。まずベストプラクティスの作成が行われていた。これは車椅子バスケットボールへの支援をもとに、選手本人やコーチ、支援者向けに作成された物であり、褥瘡予防から管理について分かりやすく、かつ選手本人が抵抗なく利用できるように工夫されていた。また、車椅子アスリート支援委員会は要請に応じて坐骨部の状態チェックや日常生活における注意点の指導を行っている。一貫した教育が受けられるような教育ツールや選手のセルフケアに役立つスキンケア、皮膚洗浄剤等のサンプルが整備されており、実際に、チームやジュニアアスリートに向けた支援活動が行われていた。私がパラ陸上をする中では、トレーナーが車椅子選手に向けて毎日臀部を鏡で確認して褥瘡予防に努めるようにといった指導が行われていた。しかし、褥瘡の兆候や実態について知識が不足しており、褥瘡が発生したケースがあった。本日も、トップ選手であっても、褥瘡に関する教育を受けたことがない選手がいること、褥瘡発生後に教育を受けたが、継続的な教育・支援は行われていないことを知り、改めて支援の重要であると感じた。現在、日本褥瘡学会の取り組みは要請に応じたものとなっており、選手への普及が進んでいないと伺った。選手にとって有効な情報が用意されてるにも関わらず、その情報を得られない現状には、スポーツナースがチームや選手に介入し、知識を得るきっかけを与えることが重要である。特に若手アスリートはチームや競技団体による支援が確立していない限り、情報を得ることが困難であり、知識が不足すると考える。スポーツナースが介入することを起点に、車椅子アスリートを幅広く支援し、選手一人ひとりが平等に情報を得ることで、スポーツにおける褥瘡発生ゼロを目指すことが求められると感じた。

選手のサポートにおいて看護師に必要な知識についても学ぶことができた。皮膚・排泄ケア認定看護師の佐々木先生、理学療法士の廣島先生の講義から、大きく脊髄損傷の特徴

と褥瘡の管理方法、シーティングの方法、除圧クッションについて知識を得た。2時間の講義を通じて共通していたのは、最終目的は褥瘡予防ではなく、パフォーマンスの向上であり、支援者は選手本人の競技スタイルや希望に合わせて一緒に対策を作り上げる必要があることであった。

除圧クッションには、価格や除圧能力、管理方法の異なる様々な種類があった。今回、ウレタンとエアクッションを体験することができた。ウレタンは安価で管理が簡単である一方で除圧力はそれほど高くなく、へたりやすい。エアは高価であり、パンクやゴムの劣化の心配はあるが、高い圧分散能力を持つ。この説明を受けて、除圧力からエアの方がもちろん選手が使用すべきクッションだと考えた。しかし、実際に体験してみてエアの方が大腿まで圧が分散されていることを実感できた一方で、姿勢が安定しにくく、体幹の弱い障害を持つ選手にとっては向かない可能性があることを知った。

佐々木先生の講義では選手の癖を知ってアセスメントし、修正可能であるか、どのようにカバーすべきか考えていく必要があると学んだ。アスリートは褥瘡予防について意識を持っていたとしてもそれが正しいとは限らず、選手自身がこれまで積み上げてきた技術を尊重しつつ、いかに適切な行動を指導、介助するかが重要となる。

観察を行い、選手と向き合い、一緒に改善を目指すという車椅子アスリート支援においての基本の重要性を体感して学ぶことができた。また、選手の希望に合わせつつパフォーマンス向上を目指すためには、様々な道具や方法に関する知識を支援者が持つことが必要不可欠となる。近年、おむつやクッション、スキンケア用品など多くのケア商品が開発されている。アセスメントやケア能力だけでなく、このようなアイテムについても知識を深めていきたいと思った。

本日の講義を通して、車椅子アスリートにおける褥瘡発生や支援の現状から、支援において必要な知識、視点について幅広く体験しながら学ぶことができた。私も、将来スポーツナースとなりアスリートの支援に携わりたいと考えている。特にパラ競技において、各選手の障害的な特性を考慮した支援を行いたいと考えており、今回障害や個別性に応じた支援の在り方について知ることができたことは、私にとってとても貴重な学びであった。この学びを今後に活かし、知識を身につけ、アスリートに寄り添うことの大切さを忘れず、経験を積んでいきたい。

参加させていただき、ありがとうございました。