

M.C.ハモンド 他 編

電子版 **YES, YOU CAN!**
脊髄損傷者の自己管理ガイド

【増補改定】

日本せきずい基金

2003年9月



【本書について】

2002年4月、日本せきずい基金では、Paralyzed Veterans of America（PVA：米国退役軍人マヒ者協会）の翻訳許可を得て、『Yes, You Can!』日本語版を刊行した。

これは原書第2版(1989年)を翻訳したものが、訳書刊行後に原書第3版(2000年)が刊行されていることが判明した。原書第3版(A4版、240頁)では、新たに第22章から第27章等が追加され、また21章以前の各章も大幅に増補された。

本書『電子版 Yes, You Can!』は、原書第3版をもとに編集したものである。原書第3版では一部の章で構成も変更されているため、第21章までは主要な修正箇所を追加する形で編集した。

【本書の構成】

第1章	脊髄損傷の解剖学及び生理学概論	第16章	職業リハビリテーション
第2章	スキンケア	第17章	レクリエーション
第3章	循環器系	第18章	運転訓練
第4章	呼吸管理	第19章	介助者マネジメント
第5章	関節可動域	第20章	住宅改造
第6章	膀胱管理	第21章	退院に向けて
第7章	腸管理プログラム	第22章	受傷後の痛み
第8章	栄養摂取	第23章	薬物乱用と脊髄損傷
第9章	薬物療法	第24章	運動
第10章	神経、筋肉、骨	第25章	代替医療
第11章	自律神経過反射	第26章	介助機器
第12章	褥瘡	第27章	健康管理と睡眠
第13章	障害の受容	〔付録〕	支援組織・用語集・ ウェブサイト一覧
第14章	性的健康とリハビリテーション		
第15章	社会資源		

ここに自立の鍵がある！

リハビリテーションの目標は、自分の能力の範囲内で可能な限り自立して機能することができるよう生活様式を設計するのを援助することにある。このマニュアルは、その手助けとなるよう作成したものであり、あなたが入院中に学ぶべき多くの事柄を取り扱っている。

家庭復帰した際、このマニュアルはあなたが学んだことの社会資源として役立つであろう。

本書には、自己管理において生じるであろういかなる問題にもお答えする情報が収録されている。このマニュアルは脊髄損傷病院や医者にとって代わるものではない。本当に困ったときには、最寄りの脊損センター*に電話していただきたい。

〔訳注*：現在のところ日本には欧米のような脊髄損傷医療・リハビリを一貫して実施できるセンターはほとんど設置されていない〕

序言

米国退役軍人マヒ者協会（PVA）

PVAは「Yes, You Can!」第3版の編集の当たられた方々、そしてマーガレット・ハモンド医師にふたたび謝意を表する。第3版では新たに運動（エクササイズ）、代替医療、痛み、薬物乱用など7つの章が付け加えられた。また社会資源やウェブサイトの情報を充実させた。さらに、脊髄損傷者がくらす多様な地域で援助が得られるようさまざまな機関を紹介している。これらのウェブサイト

と社会資源・機関は印刷時点では正確を期したことに留意してほしい。われわれはこのマニュアルが脊髄損傷という分野の情報源として今後も最良のものとしてあるであろうと予期している。

患者ガイド「Yes, You Can! : 脊髄損傷者の自己管理ガイド」はシアトル・退役軍人医療センター（VAMC）脊髄損傷サービスにより 1986 年に編集された。筆者は同センターで多くの脊髄損傷者を担当したエキスパートによって執筆された。このガイドは、センター外からの個人的な多くの要望にコピーでこたえることができないことを解決するために作成された。この包括的なマニュアルは多くの読者を得ることが見込まれることから、VAMC は PVA にこのマニュアルを出版し頒布するかどうかを打診した。

PVA の設立の発端となった 50 年前から、PVA の第一のゴールは脊髄損傷や脊髄疾患患者の生活の質を、研究や教育、アドボカシー（権利擁護）、スポーツ、レクリエーションプログラムを通して最大化することにあった。「Yes, You Can!」は PVA メンバーのみならずすべての脊髄損傷・脊髄疾患患者の一層の教育的ニーズにこたえる際立ったプロジェクトであったと感じる。

PVA の脊髄損傷者教育訓練ファンデーション（ETF）の理事会は、教育訓練活動の特別のターゲットとして資金を提供することに同意した。ETF は患者/クライアント教育に関与する。この教育は、患者・家族・友人に脊髄損傷について、そして重要な生活と健康の技能をいっそうよく理解できるように努めるとともに、クライアント（患者）が潜在的な身体能力を最大限に発揮できるよう援助する。

シアトル VAMC のマニュアル「Yes, You Can!」は脊髄損傷に関連する人々から、その内容、スタイル、プレゼンテーションが論評され賞賛された。改定に際しての彼らの一部の助言を取り入れ、マニュアルは改定された。

このマニュアルは、脊髄損傷で問題をどのように解決していくかに直面している人々が参照すべき重要なマニュアルであろうと PVA は信じている。包括的であり、読みやすく、医学・心理学そして社会や職業に関する膨大な実際的知識を提供する。

当初は、このマニュアルのターゲットは脊髄損傷ユニットに新たに入院した患者を意図していた。しかしながら、「Yes, You Can!」は病院を退院した脊髄損傷の人々にもまた好評であった。

米国退役軍人マヒ者協会

【刊行協力者】

刊行助成：(財) 森村豊明会より初版刊行時に 200 万円の助成を得た。

翻 訳：神奈川リハビリテーション病院リハビリ科のボランティアの皆様
赤十字語学奉仕団の皆様（石田勝彦、木村泰士、木村幸、坂本剛、新谷進、鈴木敏彰、水川久仁子、渡辺理恵子の各氏）

* なお、21 章までの増補箇所の翻訳及び翻訳の最終的修正は日本せきずい基金事務局で行なった。皆様の率直なご意見をいただければ幸いです。

初版の装丁には仲沢香織さん、電子版の入力及び編集には菱谷久仁子さんの労を煩わした。
本書の刊行にご協力いただいた方々に深甚の謝意を表したい。 <2003 年 9 月 1 日>

Copyright 2000, Paralyzed Veterans of America (PVA)
Original body of text Produced by the Seattle Veterans Affairs Medical Center.
Yes, You Can! : A Guide to Self-care for Persons with Spinal Cord Injury. 3rd ed.