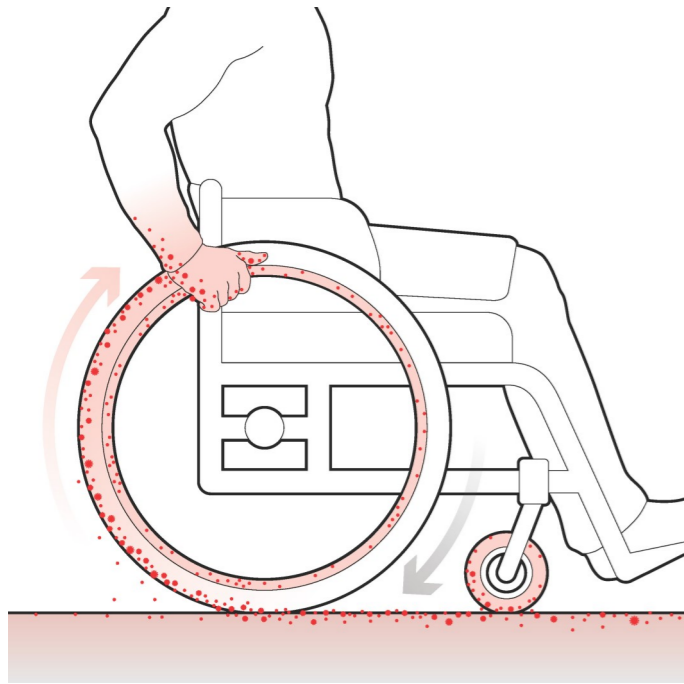


車椅子・支援機器ユーザーのみなさまへ COVID-19の予防



ウイルスはタイヤから手に付着し、その手を介してハンドリムに付着します

こんにちは、Beneficial Design社のピーター・アクセルソンです。私は、車椅子の設計及びエンジニアリングを行っている車椅子ユーザーです。今回は、新型コロナウイルス(COVID-19) 感染症の予防に関して車椅子ユーザーが行うべき重要な情報を皆様に訴えたいと思います。

1970年代に、世界で最初にコロナウイルスを研究した分子ウイルス学者の一人であるジェームス・ロブ医学博士は、このウイルスがどのように感染拡大していく可能性があるかに関する極めて重要な電子メール通信をシェアしました。ロブによると、ウイルスは咳やくしゃみを介して飛沫感染で拡大します。彼は、このような飛沫が付着した物の表面では、このウイルスは平均して約1週間は感染性を保っていると警告しています。ウイルスが付着した物の表面に直接手を触れたとしても、手洗いを常に心がけ、顔に手で直接触れないようにすれば、必ずしも感染が拡大するものではないということを理解しておくことが重要です。

手動車椅子や、支援機器を使っている方には、手洗いに関連して行うべき独自の予防策があります。COVID-19は、車椅子のハンドリムや頻繁に接触する支援機器の表面で生き残ることができます。あなたの手に付着している可能性のあるウイルスは、どのようなウイルスであれ、車椅子を駆動することによってすべてハンドリムに移行します。

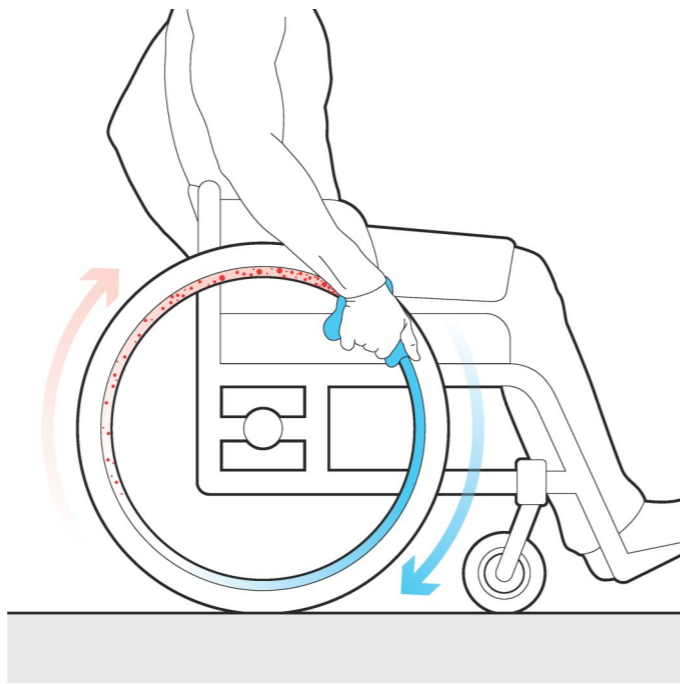
手の清潔

手洗いはきわめて重要です。あなた以外の方が存在していた場所に限らず、あらゆる「活動」から帰宅した場合は、[CDCガイドライン](#)¹(訳注: アメリカ疾病管理予防センターガイドライン) に準拠し、石鹸で最低20秒間手を洗ってください。

車椅子を何年も駆動し続け、いたく肌荒れをしている私たちにとっては、手洗いブラシ(爪ブラシ)を使うのは良いアイデアです。

空軍士官学校で訓練中に背骨を骨折して以来、私は40年間手動車椅子を自走するユーザーです。私の両手は常に車椅子のハンドリムに触れているので、食前に抗菌ウェットティッシュで手をきれいにしています。どこにいても食前にウェットティッシュを使うことで、過去20年以上も患ってきた風邪やインフルエンザに罹患することが減りました。私は、手とタイヤが接触しないような、人間工学的設計に基づく優れたグリップ力のある柔軟なハンドリムを用いているため、ほとんどの場合車椅子のタイヤに直接手が触れることはありません。

1. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html#CDC_AA_e614https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html

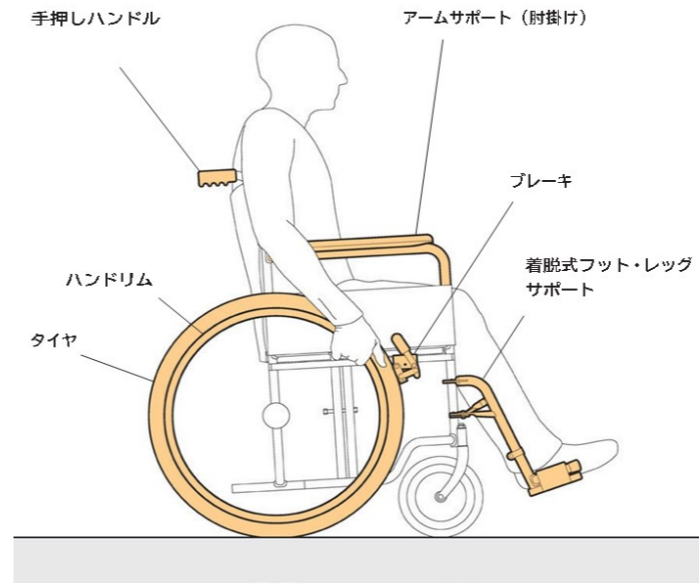


車椅子を前に駆動しながら抗菌せっけんで拭くとハンドリムがきれいになります

さらに、タイヤを駆動すれば、車椅子が移動する面(地面、床面)の全てに手が触れることになります。駆動するときグローブを着用することは手の清潔を保つためのもう一つの方法です。ただ、グローブの表面もウイルスが付着しているかもしれないので、使用する際は置き場所に配慮を要します。また、着用する前に常に手を洗わないと、内側にウイルスが付着する可能性があります。

車椅子の清潔

車椅子の表面を洗うことは重要な習慣です。私たちが触れるすべての固体表面に、ウイルスが潜んでいる可能性があります。車椅子のハンドリムとタイヤは固体面です。家で手を洗うとき、私は2つの手拭きタオルまたは抗菌ワイブを用意しています。手を濡らし、石鹸で手を洗った後、2枚のタオルまたはペーパータオルを抗菌石鹸で湿らせた「洗車布」で両側のハンドリムを滑らすように拭きながら、家の前で車椅子を駆動します。20ft (6m) 駆動すると、ハンドリムを3回拭くことができます。この方法を習得するのが難しい場合は、誰かにゆっくり押しってもらうと拭きやすくなります。このようにして、自分の車椅子のハンドリムを掃除できます。タイヤを掃除する時にも同様のテクニックをお勧めします。タイヤに洗車布を押し当てながら漕ぎます。



あなたや他の人が定期的に触れる全ての部分の表面を拭いてください

併せて、ブレーキレバー、シートクッションの前方フレームなど、車椅子上で定期的に触れる他の表面も拭きます。アームサポート(肘掛け)、手押しハンドル、着脱式フット・レッグサポートがある場合は、それらも清拭する必要があります。電動車椅子を使用している場合は、ジョイスティックやコントローラー、その他常に触れている部分を消毒してください。多くのプラスチックは、漂白剤を含むクリーナーを使っても問題ありません。

あなたが車椅子に乗る前に手指消毒剤またはウェットティッシュで必ず手洗いしているのであれば、車椅子を使っていないときに他の誰かがタイヤとハンドリムを洗うことは、有用です。私はまた家の中で車椅子乗降時に触れる手すりその他の用具の表面も定期的に掃除しています。車椅子や支援機器を清潔にしていないと、あなたが触れたハンドリムや他の機器の表面に付いているかもしれないウイルスに、手洗い後の手を再感染させてしまうかもしれません。清掃作業中に未清掃の車椅子や支援機器の一部に触れた可能性がある場合、後でもう一度手を洗うことをお勧めします。

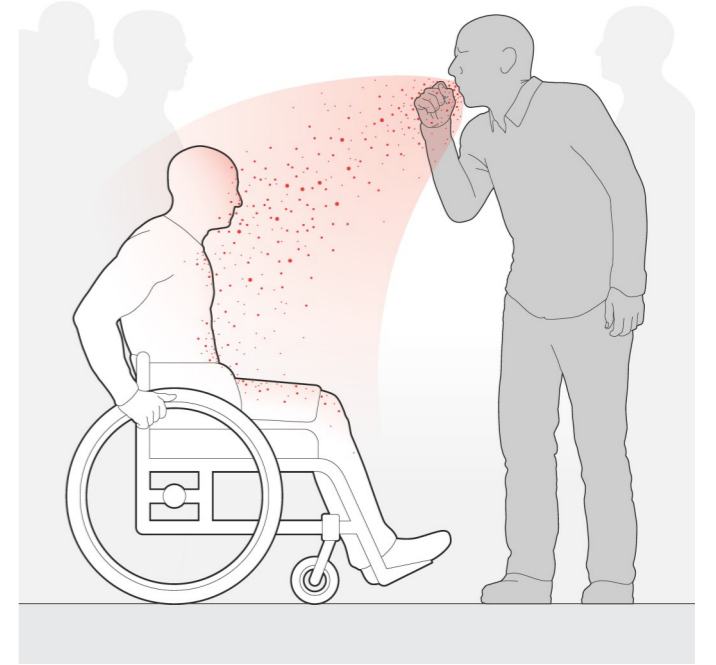
要約

1. 食前食後に、よく手を洗い、抗菌ウェットティッシュで手を拭いてください。
2. 車椅子(特にハンドリム、タイヤ、ジョイスティック)、その他支援機器を、抗菌石鹸で湿らせた洗車布または抗菌ワイブで拭き取ります。
3. 社会的交流場面では、他の人との距離が6ft(2m)以上あることを確認し、医療用ないし代替フェイスマスクを着用することの利点を検討してください。

ピーター・アクセルソン MSME, ATP, RET

自走式車椅子ユーザー Beneficial Designs社リーダー

翻訳: 石濱 裕規・剣持 悟・桂 律也 (一般社団法人日本リハビリテーション工学協会 理事)



より低い位置に座っている車椅子ユーザーは、感染唾沫の飛沫やエアロゾルに対してより脆弱です

社会的距離

社会的距離の問題もあります。車椅子ユーザーは、ほとんどの立っている人よりも低い位置で座っているため、自分たちより高い位置にいる人と話していると、より唾沫の飛沫にさらされる可能性が高くなります。多くの医療専門家は、このリスクを軽減するため、周囲の人との距離を6ft (2m) 以上にするのを推奨しています。また、話しかける人から「スプレー」されることを防ぐために、なんらかのフェイスマスク着用も検討してください。現在、医療用マスクは需要が高く、入手は容易ではありません。私は寒い日のスキーで着用するフェイスマスクを使っています。それでも、誰かの発話、くしゃみ、または咳による意図しない唾沫の「スプレー」をキャッチしてくれるでしょう。N95規格のマスクではないため、ウイルスはマスクを通過する可能性があります。まったく保護しないよりはスキー用マスクを使った方がましです。加えて、フェイスマスクは、手が口や鼻に直接触れないようにすることによっても、感染を防ぐ効果があります。手と顔が直接接触することをできる限り制限することが重要です。個人的には、かゆみがあるときに顔を掻くのに使う絵筆を机の上に置いています。

この感染症の蔓延を防ぐため、保健医療当局の提案に従い行動すべきであるという、自分自身と他者に対する責任が私たちにはあります。当局から示される提案に従うことにより、車椅子ユーザーとして、私たちはみな、ウイルスの蔓延を抑制し、自身や接する人々にとってより健康的な環境を実現するため最善を尽くすことができます。このアドバイスがお役に立てば幸いです。また、車椅子・支援機器ユーザーができる具体的な予防策をより理解する上で一助となることを願っています。これは私たちが克服すべき並外れた試練です。ここで述べられた車椅子・支援機器ユーザーのための予防策は、適切な衛生状態を実践するために、他のすべての人よりもはるかに時間がかかることを意味します。あなたが生きていて、車椅子で移動しているなら、すでにみずからの人生を生き続けるための忍耐力があることを自身に証しているのです。ウイルスゆえにあきらめないでください。車椅子ユーザーであるということで、新しいウイルスが蔓延してきているからといって、恐れおのいて生活する必要はありません。勇気を出し、前進してください。