

# 全身性強皮症 リハビリテーション

生活便利編  
(手指機能編)

金沢大学附属病院  
リハビリテーション部  
2015年11月作成

# 全身性強皮症のリハビリテーション

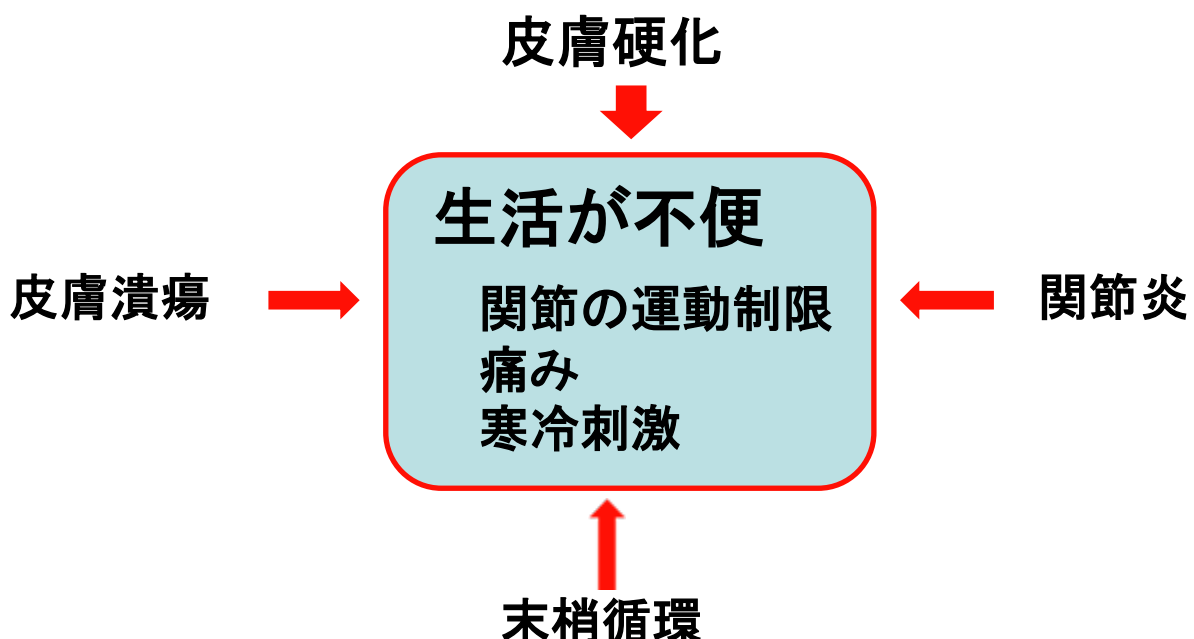
リハビリテーション(以下, リハビリとします)では, 全身性強皮症(以下, 強皮症とします)の患者さんのための呼吸の運動, 手指の運動, 手(腕)足の運動, そして顔の運動を紹介してきました. 強皮症では, さまざまな症状により日常生活が不便となることがあります.

このパンフレットでは強皮症にみられる不便な動作をとりあげ, 生活の工夫や便利な道具, そしてその使用方法を具体的に紹介します.

## 日常生活を困難にする強皮症の症状

強皮症は手指をはじめとして, 時には腕や足や腹部や胸部, そして顔などに皮膚硬化がみられます. 手指の皮膚硬化は, 関節の制限や指先の細かな動作が困難になったり, しばしば筋力を低下させます.

中には, 日常生活活動が困難になることがあります(下図). しかしこれらの症状は全員にあてはまるものではありません.



## 困難な日常生活活動

我々の調査では、日常生活108項目の中で、より困難であった動作は表1に示す動作でした。

**表1 強皮症において活動制限が多くきかれる項目**

- |                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| ①缶ジュースのふた開け     |  |  |
| ②ペットボトルのふた開け    |  |  |
| ③ビンのふた開け        |  |  |
| ④牛乳パックのふた開け     |  |  |
| ⑤スナック菓子の袋開け     |  |  |
| ⑥足の爪切り          |  |  |
| ⑦針に糸を通す         |  |  |
| ⑧棚の上の2kg位の物を降ろす |  |  |
| ⑨近所の商店街に買い物に行く  |  |  |
| ⑩缶詰の缶切り         |  |  |

他にもプリン・ヨーグルトのふたを開ける、糸で結び玉をつくる、財布から小銭を取り出すなどが困難の訴えの多い項目でした。

## 困難な調理動作

強皮症は女性に多い病気です。  
家庭では家事の役割が多く、なかでも調理動作は水を使ったり手指の力を使うことも多く困難な動作が多く聞かれます。

我々の調査では、家事動作50項目の中で、より困難であった項目は表2に示す動作でした。

**表2 調理動作において困難が多くきかれる項目**

- |               |  |  |
|---------------|--|--|
| ①瓶の蓋開け        |  |  |
| ②瓶の内蓋開け       |  |  |
| ③包丁操作         |  |  |
| ④おろし金を使う      |  |  |
| ⑤米びつに米を入れる    |  |  |
| ⑥牛乳パックの蓋を開ける  |  |  |
| ⑦パッケージ, 袋を開ける |  |  |
| ⑧手でこねる        |  |  |

他にも米とぎや冷凍食品・氷の取り扱い、菜箸の使用などが困難の訴えの多い項目でした。

## 財布から小銭を取り出す

おすすめ度:★★★★☆

財布の形状には**ちりとり型**という**大きく口が開く形状**のものが**あります**。

強皮症では手指の皮膚硬化や浮腫みにより小銭を取り出しにくい方が多く、スーパーマーケットのレジなどで困っています。中にはお札を出し、財布におつりを入れてもらうなどの工夫を聴きますが、この形状の財布では、大きく口が開くので小銭を取り出しやすくなっています。



## キャップを開ける

おすすめ度:★★★★★

強皮症ではさまざまな容器の蓋が開けづらくなります。

皮膚硬化や皮膚潰瘍の改善が期待できますが、それでも困難な場合は写真に示すような道具が便利です。

写真上部は洗剤の蓋を開けているところでさまざまな大きさの蓋に合わせる事が可能です。



写真下部は携帯しやすい小型のペットボトルオープナーです。

また、冷たい飲み物でもボトルにカバーをつけることで寒冷刺激を避けることができます。

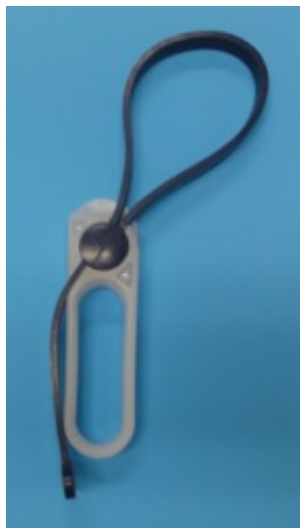


# 瓶の蓋開け

おすすめ度:★★★★☆

瓶の蓋やキャップなど開けにくい蓋を簡単に開けることができます。

開封したい蓋の周りにストラップをかけます。  
このストラップを引っ張り、きっちりと蓋に密着させます。  
オープナーの根元を押さえながら回します。





## 瓶の内蓋開け

### 箸で代用

特別な道具は使わず箸などを使って開けると便利です。

おすすめ度：★★★★★

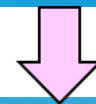


### マルチオープナー

市販品は少ないですがマルチオープナーには機能があります。

金属の部分に内蓋をかけて奥まで入れ、手前に引き抜きます。

おすすめ度：★★★★☆



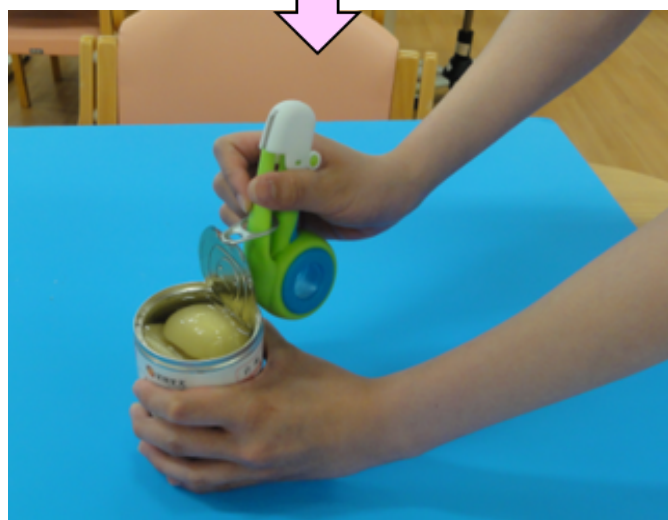


## 缶詰の蓋を開ける

おすすめ度：★★★★☆

市販品は少ないですがマルチ  
オープナーには機能があります。

金属の部分に内蓋をかけて奥ま  
で入れ、手前に引き抜きます。



## 紙パックの口開け

おすすめ度: ★★☆☆☆

牛乳などのパックを開ける道具です。

写真上部のように紙パックの開け口から道具が奥にあたるまで挿し込みます。

写真中央のように道具を上引き上げます。

開け口を広げて突起部分を中央部分に挿し込みます。写真下部のようにそのまま引けば開封されます。

ただし最後の工程は箸を使うなど工夫が必要です。



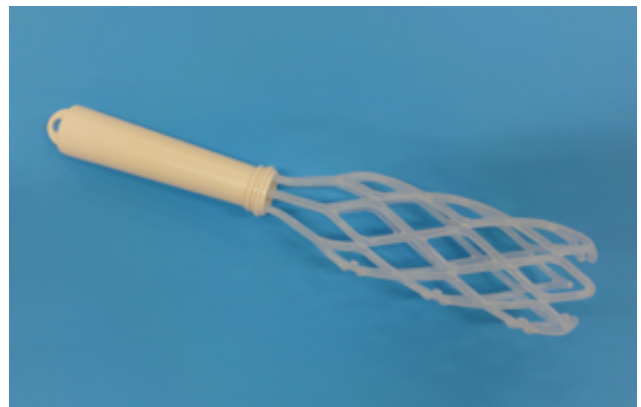
## 米をとぐ

おすすめ度:★★★★☆

米とぎは、水を使用するので困っている方が多くいます。特に冬場は苦痛です。

しゃもじや泡立て器の使用、米は無洗米を使うなど多くの工夫が聞かれます。

写真のような米をとぐ機械の市販されています。写真上部は水切りまで可能な道具です。



## 米とぎの使用例



## はさみで切る

おすすめ度:★★★★☆

薬の袋やお菓子の袋など手指の力で開けることが困難な場合ははさみを使うと便利です。

写真のような押すことで切れるはさみでは持ち手に指を通す必要がなく、関節に制限のある方や皮膚潰瘍がある方でも使用しやすい形状です。



おすすめ度:★★★☆☆

写真下部は多機能ハサミです。ペットボトルの蓋も開ける機能がありますが、開封は容易ではありません。



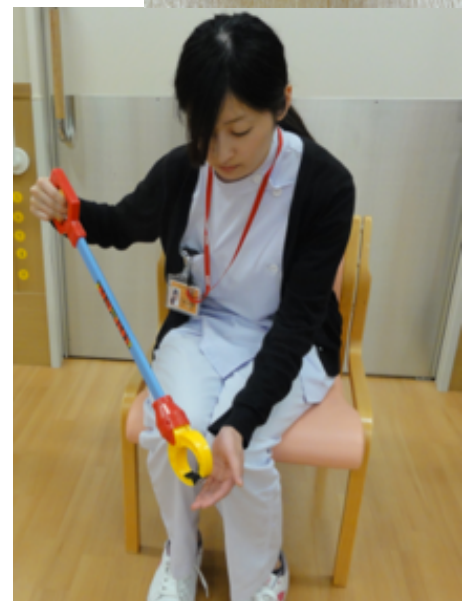


## 床のものを拾う

おすすめ度:★★★★☆

指が硬かったり、床に手が届かなかった時マジックハンドが便利です。

コインでも簡単につまみあげることができます。



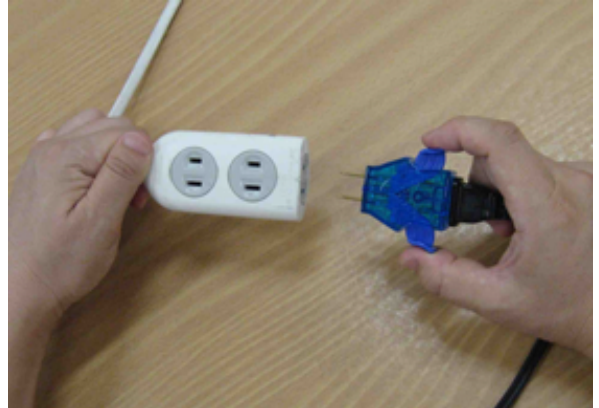
## その他

### コンセントを抜く

おすすめ度:★★★★★

弱い力でもコンセントを抜くアダプターです。あらかじめコンセントにさしておきます。弱い力でも抜くことができます。

掃除機やドライヤーの使用に便利です。

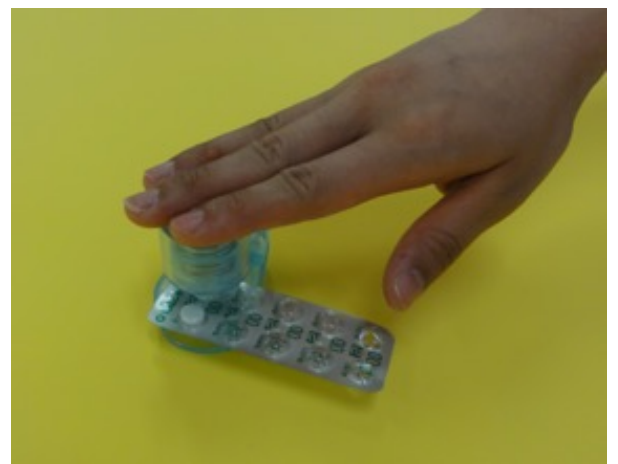


### 薬を取り出す

おすすめ度:★★★★★

弱い力でも薬を取り出すことができます。

一包化されていないときに役立ちます。





## おわりに

生活における工夫点では、はさみの使用、温水の使用、手袋の使用、家族の協力が多くきかれました。

またご存知のように、強皮症における臨床症状はさまざまであり、1人1人の対象者において、手指の機能障害も異なります。日常生活の不便な動作から必要な道具を選択して下さい。

わからないことは、お気軽にご相談下さい。

## 紹介した商品の情報

瓶の蓋開け:『ロリポップ キャップオープナー』  
ランパス株式会社(輸入代理店)

マジックハンド:『アイアンハンド』  
株式会社 トイボックス

コンセントを抜く:『らくらくプラグⅡ』  
旭電機化成株式会社

ペットボトルオープナー:『らくらく実感オープナー』  
DAICHI

ボトルオープナー:『ペットボトルオープナー』  
川嶋工業株式会社

マルチオープナー:『マルチオープナー 開適生活!』  
株式会社 木村刃物製作所

紙パックオープナー:『パツ君』  
イーエスティー

カスタネットばさみ:長谷川刃物

米とぎ: 緑色 『なるほど 米とぎ』  
イノマタ化学株式会社

白色 『米研ぎ棒』  
株式会社曙産業

薬を取り出す:『お薬どうぞ』  
川嶋工業株式会社

# アンケート

## 調査結果について

大変よくなかった				どちらでもない				大変よかった			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## パンフレットは役に立ちましたか？

大変よくなかった				どちらでもない				大変よかった			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## 役に立つものはありましたか？

役立ちそうなものに○を付けて下さい。

チリトリ型財布    キャップオープナー    ペットボトルオープナー  
瓶オープナー    紙パックオープナー    米とぎ器  
カスタネットばさみ    多機能ばさみ    マジックハンド  
内蓋開け    コンセントアダプター    薬を取り出す

その他御意見をお聞かせください。

( )