

目次

第1章	脊髄損傷の解剖学及び生理学概論	1
	脊髄の役割(2) 脊髄損傷(3) 回復性(6)	
第2章	スキンケア	7
	なぜ皮膚の圧迫を心配すべきか(7) スキンケア(8) 毎日の皮膚管理(9) 姿勢/体位交換(11) ケガの防止(12) 皮膚への悪影響となり得る要因(12) 皮膚のトラブルチェック(15)	
第3章	循環器系	17
	循環機能はどのように働くか(17) 脊髄損傷による血液循環への影響(18)	
第4章	呼吸管理	23
	肺を健康に保つために(23)	
第5章	関節可動域	27
	自分で行うストレッチ(28) 援助による関節可動域訓練(28)	
第6章	膀胱管理	33
	泌尿器系(33) 膀胱機能の検査(34) 問題解決法(36)	
第7章	腸管理プログラム	39
	消化器系は便通にどう影響するのか(39) 腸管理プログラム(39) 腸プログラムの実行法(41) 問題解決法(42)	

第 8 章 栄養摂取	45
いろいろな食品を食べる (45) 理想体重を維持すること (45)	
脂肪やコレステロールを避けること (46) 複合炭水化物と繊維質からなる食事を摂りなさい (47)	
甘いものを摂りすぎない (47) ナトリウムの取りすぎを避ける (48)	
アルコールは適量に (49)	
第 9 章 薬物療法	51
正直は最上の策 (51) どのような薬がどう作用するのか (51)	
処方箋に記載されていること (53) 薬の広告について (53)	
第 10 章 神経、筋肉、骨	55
痙性 (55) 萎縮と拘縮 (56) 神経原性異所性骨化 (56)	
骨粗鬆症または骨の弱化 (57) 上肢の保護 (58)	
第 11 章 自律神経過反射	59
予防 (60) カードを携帯すること! (61)	
第 12 章 褥瘡 (ジョクソウ)	63
褥瘡レベルの分類 (63) 褥瘡の合併症 (63) 褥瘡の治癒 (64) 手術 (65)	
第 13 章 障害の受容	67
あなたは人として変わることはない (67) あなたの障害観は? (68)	
生活技術 (68) 「正常な」感情 (69) 人の気分を害さず、どう自己主張するか (70)	
ストレスに満ちた世界でのリラックス (71) 自立した生活 (74) 社会で生き抜く術 (75)	
望むなら働くことができる (76) 家族や友人 (76) 親になること (77)	
社会的・法的な権利 (78) ヘルスケア及び資金計画の選択肢 (80)	
第三者による金銭管理 (81) 社会資源を得る (81)	
第 14 章 性的健康とリハビリテーション	83
迷信と誤解 (83) 性的機能の解剖学 (84) 脊髄損傷後の性功能 (85)	
性的機能を高める補助器具及び薬剤 (87) 受傷と愛情表現 (87) 生殖と出産 (89)	
セクシュアル・カウンセリング (89)	
第 15 章 社会資源	91
情報案内サービス (91) 住宅 (91) 職業リハビリテーションサービス (92)	
在宅看護サービス (92) 給付プログラム (92) 雇用 (94)	
精神保健カウンセリングサービスおよび危機管理 (94) 介助サービス (94)	
法的援助 (94) 交通機関 (94) 機関 (96)	

第16章 職業リハビリテーション	97
どこから始めたらよいか (97) 職を得る方法 (97) 職業リハビリテーション (98)	
第17章 レクリエーション	101
手はじめに (101) やってみること (102) アクセス可能なレクリエーション (102)	
スポーツ団体 (104)	
第18章 運転訓練	107
運転免許の取り方 (107) 運転訓練 (107) 機器の選択肢 (108)	
車両の選び方 (108) 車両保険 (110) 装具購入支援割戻し制度 (110)	
固定装具の重要性 (110) 障害者用駐車許可証の取り方 (110) 資金源 (111)	
未来を見据えて (111)	
第19章 介助者マネジメント	113
介助の必要性を決定する (113) パーソナルケアのチェックリスト (114)	
介助説明書を準備する (114) 介助者募集のアイデア (115) 良い介助者になる人 (116)	
募集の際の電話対応法 (117) 面接 (117) 証明のチェック方法 (118)	
介助者の選択方法 (118) 雇用書面の利用 (118) 万が一の対案を持つこと (119)	
介助者との連携およびスーパーバイジング (119) 自分の意見をはっきりと主張する (121)	
給料と付加給付 (121) 情報を保管すること (123) いさぎよく介助者を解雇すること (123)	
介助者の交替に備える (123)	
第20章 住宅改造 家を利用しやすくする	125
指先で届く世界を持つ (126) アクセス可能なプランは (126)	
安全面で考慮すること (129)	
第21章 退院に向けて	131
退院を計画する (131) 1.薬物治療と薬 (132) 2.退院先 (133)	
3.退院後のフォローアップ (134) 4.家族、付添人、介助者教育 (135)	
5.退院に対する考え方 (136) 6.旅行・移動サービス (137) 7.介助機器 (138)	
8.ついに我が家へ (139)	
第22章 受傷後の痛み	141
痛みの種類 (141) 診断 (142) 治療 (142) 痛みへの対処法 (143)	

第23章 薬物乱用と脊髄損傷	145
薬物乱用とは何か (145)	
薬物乱用とリハビリテーション (145)	
役立つ情報の活用 (146)	
第24章 運動 (エキササイズ)	147
運動の種類 (147)	
運動の効用 (147)	
筋力及び持久力強化のための運動 (148)	
心肺機能強化のための運動 (148)	
運動生理学の基礎 (150)	
脊損者が運動する際の留意点 (150)	
その他の留意点 (151)	
第25章 代替医療	153
代替医療のカテゴリー (153)	
代替医療の研究 (153)	
天然サプリメントはFDA規制外 (154)	
流通 (154)	
有効性 (154)	
潜在的な危険性 (154)	
禁忌 (155)	
医療保険の適用範囲 (156)	
第26章 介助機器	157
車いす (157)	
クッションと姿勢保持装置 (158)	
病院用ベッドとマットレス (158)	
バスルームの安全装置 (158)	
移乗装置 (159)	
自助具 (159)	
上肢及び下肢の副木と装具 (159)	
歩行具 (159)	
運動器具 (160)	
運転訓練と適応器具 (160)	
コンピュータ・アクセス (160)	
環境制御装置 (160)	
呼吸装置 (161)	
第27章 健康管理と睡眠	163
予防接種 (163)	
大腸ガン検診 (164)	
男女ごとの健康管理 (164)	
睡眠 (166)	
第28章 用語解説	169