

朝起きて顔を洗う。歯を磨く。服を着替える。スマートフォンを持つ。箸を使って食事をする。

このように私たちは毎日、無意識のうちに「手」を使って生活しています。

しかし、けがや病気で手が使いづらくなった時、人は初めてその大切さに気付きます。

ペットボトルのふたが開けにくい。ボタンが留められない。字が書きづらい。

健康講座

シリーズ

375

洗濯物が干しにくい。

これらは一見軽く思える症状であっても、手の不自由さは日常生活に大きな影響を与えます。

手の痛みや使いづらさは、周囲から見えにくいことも多く、「これくらい大丈夫」と我慢してしまふ方も少なくありません。

私は作業療法士として、主に手のリハビリテーションに関わっています。手の骨折や腱の損傷、神経障害

大阪掖済会病院
作業療法士・統括技師長

和田 竜平
わだ りゅうへい



ありません。

日本語には「手当て」「手助け」「拍手」「握手」など「手」を使った言葉が数多くあります。昔の人は、痛みのある場所に手を当てることから「手当て」という言葉を生み出した。手には、物を動かすだけではなく、人を支え、気持ちを伝える役割もあるのだと思います。

切断、関節の変形など、さまざまな患者さんと出会ってきました。

人の手は、とても精密にできています。

力強く物を握ることもでき、

には長年積み重ねてきた経験や誇りがあります。だからこそ、手のけがや病気によって仕事ができなくなる不安は、とても大きなものです。

私たちは、さまざまな場面ですべて「手」を使いながら生きています。そして時には、自分の手だけでは、周囲の「手」に支えられながら生きています。「人手」という言葉があるように、人は一人では生活できません。困った時に差し伸べられる手があり、支えてくれる手があり、その温かさに救われることがあります。

普段、私たちはあまりに自然に手を使っているため、その存在を意識することはありません。たとえ病気やけがで形が変わっても、その人らしい生活や役割まで失われるわけではありません。

働き続ける手にいたわりを

手が教えてくれること

きれば、卵を割らないよう優しく持つこともできます。小さなボタンを留めたり、文字を書いたり、靴ひもを結んだり、誰かの涙をそっと拭いたりもできます。

また、手は「感じる」役割も持っています。熱い、冷たい、柔らかい、痛い。

目を閉じていても、手に触れた物の形が何となく分かります。私たちは思っている以上に、手から多くの情報を受け取りながら生活しています。

手は単なる「道具」ではなく、

場では、「もう一度箸を持ちたい」「孫を抱っこしたい」「仕事に戻りたい」と話される方が多くいます。その思いは、単に手を動かしたいというだけではなく、その人らしい生活を取り戻したいという願いなのだと感じます。

特に「働く手」には、その人の人生が詰まっています。荷物を運ぶ手。料理をする手。機械を操作する手。船を支える手。誰かを介助する手。仕事によって手の使い方は違いますが、そこ

には長年積み重ねてきた経験や誇りがあります。だからこそ、手のけがや病気によって仕事ができなくなる不安は、とても大きなものです。

もちろん、元通りになることはかなりではありません。不自由さが残ることもあります。それでも「どうすればできるか」を一緒に考え続けることが、私たち医療者の大切な役割だと思っています。

手そのものを補うだけでなく、手の役割を取り戻していく。そこには、義手や装具だけではなく、工夫や経験、人とのつながりも大きく関わっています。

誰かに触れること。食事をすること。働くこと。趣

とは少ないかもしれませんが。しかし、手は毎日休むことなく働き続けています。だからこそ、少しでも自分の手を元気にかけ、いたわってみたいと思います。

そして、自分の手だけではなく、誰かを支える「手」の存在にも目を向けてみる。

手は単に物を持つ、動かすためのだけにあるのではなく、誰かに触れ、支え、思いを伝える役割を持っています。

リハビリで自分らしい生活取り戻す

その経験が、また次の誰かを支える力になっているのかもしれない。

■筆者の勤務先病院

大阪掖済会病院(〒550-0022大阪府西区本田2-1-10)▽電話06-6581-2881(代)
▽ファクス06-6584-1807▽URL
www.osaka-eiseikai.jp

(月一回掲載)