しびれている身体は他人みたいなからだ

首都大学東京　人間健康科学研究科
看護科学域　成人看護学
坂井志織

TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY

なぜ“しびれ”の研究が必要なのか

- しびれは脳卒中や脊髄損傷、糖尿病や抗がん剤の副作用など、様々な疾患で見られます。

- しかし、効果的な治療法がない・画像や検査結果として数値化できないという特徴や、死に直結する症状ではないとする見方等もあり、研究が少ない分野のひとつです。

- 現場では：患者は医療者にしびれが伝わらないと言い、医療者はしびれを訴える患者にかかわりの難しさを感じています。→相互に理解が難しい現状にあります。

この研究のユニークな点

- これまでは、しびれの対処法を探す研究がなされてきましたが、誰にでも効く方法はまだ見つかっていません。
- 患者を理解するには、対処法を探すことだけではなく、しびれによってどんな経験をしているのか知る必要があります。
- そこで、経験の根っこである**“しびれている身体”**をまず知ることが大事だと考えました。
- しびれている身体を、患者・医療者が共に知り、共にケアを考えていけることを目指しています。

研究で取組んだこと

- 患者らが自分のからだについて、“他人みたい”と表現することがよくあります。

このように感じるのは、どんな背景があるのでしょうか？

しびれている身体がどのように経験されているのかを、現象学（特に身体の哲学）を参考にしながら、当事者の視点から記述しました。

なぜ現象学的研究なのか

身体の経験は、本来複雑なものです。それなのに、しびれの研究だからと言って、しびれの症状だけを取り出そうとすると、実際に起きていることとは異なってしまいます。

そこで、複雑に絡まっている色んなことを、そのまま取り上げることができる哲学である“現象学”にヒントを得ました。
現象学では、身体を「主体ー客体」というどちらかにきっぱりと切り分ける二元論ではなく、主体でもあり客体でもある両義的な在り方をしていると考えます。

「私は自分の身体を手段として世界を意識する」
メルロ＝ポンティ

なぜフィールドワークという方法にしたのか

- しびれは「なったものにしかわからない」と言われることが多く、表現しづらい症状でもあります。

- しびれは人々とのかかわりや、何かを触ったり、歩いたり等の行為を含む生活のなかで生じていました。
→しびれが生じる場に立ち会うことが必要！

- そこで、リハビリを含む生活の場を患者と共に過ごすフィールドワークを行い、会話や動作を記録していくことで、データを集めていきました。

研究参加者の概要と調査概要

今回はCさんの状況を具体的に提示しながら、しびれている身体について考えています.

【Cさんの経過詳細】

- 急性期病院に1ヶ月入院し、リハビリ病院には4ヶ月半入院していました。自宅退院後は、訪問リハビリを継続的に受けていました。
- リハビリ病院入院時の診断：左不全麻痺、構音障害、複視、右上下肢失調

Cさんは、左半身がしびれている状態について、体を縦半分に切るようなジェスチャーをしながら「こっち、半分しびれてる」と語っていました。

	年齢	性別	病名	フィールドワーク			フィールドノーツ	
				回数	期間	総時間	総頁数	総文字数
A	40代	女性	脊髄損傷	30	7ヶ月	3635分	487頁	508632文字
B	70代	男性	脊髄損傷	8	2ヶ月	1500分	123頁	142949文字
C	50代	男性	脳幹出血	20	7ヶ月	4420分	377頁	426938文字
D	80代	女性	脊髄損傷	7	1ヶ月半	1475分	113頁	131171文字

この研究でわかったこと

Q. しびれている身体って「他人みたい」だと言うけど、どんな経験？

A. 自分であり、自分でないような経験でした。それは、“私という身体”としてここに居るという確かさが揺らぐものでした。

自分であり、自分でないような経験をしている患者は、生活の中でどのようなことを感じているの？

下記の3つのことが分かりました. １.と２.について、具体的な状況をあげながら詳しく紹介していきます。

1. からだの手ごたえー「他人みたい」
2. 不連続な行為可能性ー「毎日、違う人の足みたい」
3. 指示し動かすからだとなるー「わかってるけど、できない」

1.からだの手ごたえー「他人みたい」

ポイント：自らのからだに触れ、他人のようだと感じることがどのように生じているのか？

①と②の触り方・何がどのように語られるかをみてみましょう。

【抜粋1：CFN#2p26-27　病室での会話】	
C	（歩行器に右手をのせながら）曲がるの、難しい。
私	曲がるの、難しいですか？それは右回りが？
C	両方。（①左手で、左腿、膝、脛あたりを行ったり来たり、**さするように**動かしながら）左、膝下、しびれているから、うまく回れない。（②さらに、**ごしごしとこするように**さすりながら）こっちは、**他人のようだし、しびれているから**。

①さする

軽い触れ方で広範囲を触る

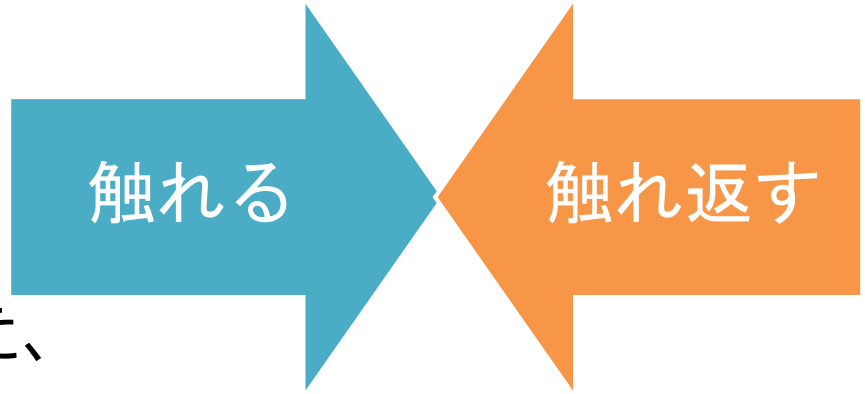
- さわるとよりしびれを強く感じる
- さわられた表面をはっきり自覚させられ、「左、膝下」としびれている範囲を特定できる.

②ごしごしこする　強い触れ方で奥行きを確認する

- 自分にさわっているのに、「他人のようだ」と違和感を発見している.
- さわることで、しびれがはっきりする→触られていることが“わかる”.同時に、しびれに覆われからだの手応えがぼやける→より強くさわることで、自分であることの手応えを探る.

なぜ「他人」と言い切るのではなく、「他人みたい・他人のようだ」とぼかすのか？

他人や物であれば、さわられた手応えを感じない



＊さわると自分のからだがしびれているのはわかる
→しかし、しびれを強く感じると、触れることに応じた、触れ返してくる自分のからだとしての手応えがわかりづらくなる.

自分のからだにおいて、“わかること”と“わからないこと”が同時に起きる

- それが、物でも他人でもなく、自分であり自分でないような、他人みたいと言われる経験です。
- “私の”からだであるという感触が、不確かながらも残っていたのが「他人みたい」と感じる、しびれている身体でした。

2.不連続な行為可能性「毎日ちがうひとの足みたい」

ポイント：何が、毎日違うのか？

自分の足と比べて、「違うひとの足」と言っているようですが、もう少し入り組んでいました。

【抜粋２：CFN#4p91　理学療法中の場面】 PT：理学療法士	
裸足で実施していた訓練が終わり、PTはCさんの前にしゃがみこみ、左足から拭いていく.	
C	これが、**毎日、違うひとの足、みたいだから**、困る.
PT	「いつも、感覚が違うんですか？」と言いながら、右足を拭く。
C	「そう。」と頷く。

「毎日違うひとの足みたい」って、どんなこと？

Cさんは、昨日は上手く歩けなかったのに、今日は上手く歩けたり、その逆もありました。“毎日違う”ということも、実際やってみて初めて気がつくのです。

“毎日違う”ということは私たちの生活ではほとんどなく、昨日できたことは今日も考えるまでもなくできると分かっています。しかし、しびれている身体ではそうはいっていないのです。それが、同じ他人ではなく、「毎日、違うひとの足」という日替わりのようであり、からだへの信頼が積み重なりづらいなかで生活していることがわかりました。

わかったことのまとめ：上級編

- **身体の両義性の変容**

　私のからだでありながら、“私の”ものだという実感が薄れてしまう。触れることで、触れられることが可能であるという身体の両義性が残されていながら、十分ではないという「他人みたい」な身体となっていました。

- **自らのからだへの信頼が不確かになる**

　からだの手応えが実感しづらく、動作ができているように見えても、「毎日、違うひとの足みたい」と、行為の可能性が安定していません。さらにしびれている身体は思うように動かず「分かっているけど、できない」こともありました。それは、“私という身体”としてここに居るという、身体として感じていた確かさが揺らぐ経験でした。

この研究から導かれるケア①しびれを捉える

表現しづらい・共感しづらいと言われる**しびれに近づく**

- 症状ではなく“しびれている身体”を知ることで、患者は自分に起きていることを捉えるヒントになります。そこから患者自身が、しびれについて表現できる可能性があります。
  →言葉にならないもどかしさが解消される

- 医療者も、患者の様子や訴えの背景がわかることで、新たな理解へとつながり、かかわりの糸口の発見につながります。

この研究から導かれるケア②
“しびれている身体”としてみる

- 患者をアセスメントしたり、対処法を提供することを、一旦保留にしておきます。
- そして、徹底して“しびれている身体”や患者が関心を寄せていることに、共に関心を寄せる態度で関わることがポイントです。

このような態度で接することは、患者が思いついたこと、気になっていること、些細なことを語ることを可能にしていました。
→**しびれを表現する場をつくる**：対話を生み出し、経験の共有につながります。患者と一緒にしびれを表現する言葉を見つけることも、ケアにつながります。

しびれている身体に関心を寄せる：実践例

具体的な場面に出会っている看護師

- 患者らは様々な生活行為を通して、しびれている身体に出会い、顔をしかめたり、ウッと声を漏らしていました。

行為ができるかどうかだけに目を向けるのではなく、生活場面で何をどのように感じているのか確認していくことが大切です。しびれている身体に出会っている患者の様子を、当たり前で仕方ないものとみなさず、「どうしましたか？しびれですか？」等、まずは声を掛けてみましょう。それをきっかけに、患者はしびれを語る場を得ることになります。**生活援助に関わる看護師であるからこそ、この役割の担い手となれるのです。**

＊研究の詳しい内容につきましては、こちらをご覧ください↓

引用参考文献：坂井志織（2019）：しびれている身体で生きる、日本看護協会出版会（5月末発売予定）