

～事故や病気の後、困っていることはありませんか～

もしかしたら 高次脳機能障害？



高次脳機能障害の 理解と対応

相模原市

はじめに当事者の方から

私は21年前に脳梗塞で倒れました。それ以来、高次脳機能障害を抱えながら生きております。仕事は障害者雇用ですが、幸い職場の方々に障害を理解して頂き、毎日生き生きと仕事をしております。

十数年前、ぷらすかわせみの高次脳機能障害の会に参加させていただき、職員さんと出会いました。そして、今回パンフレットの挿し絵を描くお話をいただきました。

でも、果たして、発症前と比べてできなくなった自分の状態をどう表現していいのか迷いました。

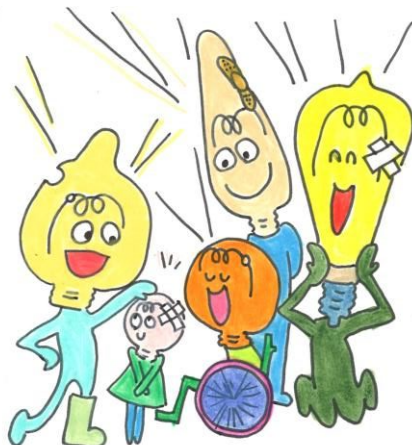
今回の挿し絵では、高次脳機能障害になった人を電球で表現しました。発症をした頃の私なら到底、気分的に出来なかった部分ですが、今の私には出来ると思いました。それは、この状態を皆に知ってもらいたいからです。

人は、十人十色、様々な個性を持っています。もし電球なら切れたら交換ですが、人間である私には、その後の人生があるのです。

私にとって、高次脳機能障害を抱えながら生きるとは、今までとはまったく異次元の世界を自分という人のかたちをしたまま歩いていく、それまで構築してきた全てが崩れ、一から積み上げていく感覚です。

この冊子を見て、高次脳機能障害という障害を抱えながら現代を生きる人たちを少しでも理解していただきたいと思い挿し絵を描きました。

挿し絵 MASAKO





事故や病気の後、困っていることはありませんか？・・・1

高次脳機能障害ってなんですか？・・・・・・・・・・2

高次脳機能障害の症状と対応を教えてください・・・・・・・・3

これからどうやって生活していくのがよいですか？・・・8

悩んでないで相談しませんか？・・・・・・・・・・9



事故や病気の後、困っていることはありませんか？

事故や病気で脳に損傷を受けた後に、以前と変わってしまい、家庭や職場の中でこんなことに困っていませんか？

* 内容の理解が難しい



* もの忘れをする



* 集中できない



* なかなか取りかかれない



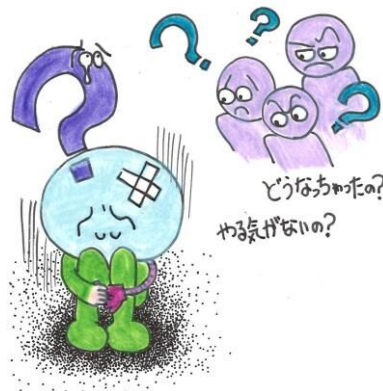
* すぐに怒る



* 人間関係がうまくいかない



* 疲れやすい



もしかしたら高次脳機能障害かもしれません！

高次脳機能障害ってなんですか？

高次脳機能障害とは、脳の病気や交通事故等のケガにより、脳がダメージを受けた後に起こる障害です。脳のダメージの場所によって様々な症状が現れます。

日常生活や社会生活を送る上で困難を生じやすい一方で、外見からは障害が分かりにくく、当事者に自覚がないことも多いため、「見えない障害」とも言われています。そのため、障害があると認識されないままご家族が抱え込んでしまうことが多く、適切な理解と支援が必要となります。

高次脳機能障害の主な原因

主な原因となる病気ケガをチェック

- 交通事故や転倒などによる脳挫傷
- 脳血管疾患（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
- 心筋梗塞、蘇生後脳症等による低酸素脳症
- 脳炎、脳腫瘍

脳卒中などの
脳に関わる病気

交通事故・転落など
で脳にケガ



からだの動き
身体障害

高次脳機能障害

高次脳機能障害の症状と対応を教えて

ダメージを受けた頭の場所や程度により症状は異なります。また、多くの方に複数の症状が重なり合ってみられます。

記憶障害

—症状・サイン—

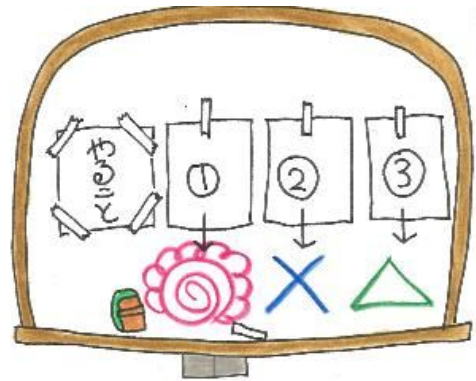
- ・新しいことが覚えられない
- ・約束や予定を忘れてしまう

—対応例—

- ・メモ帳やカレンダーを活用する
- ・その日の出来事を日記に書く

—周囲の対応法—

- ・暗記する記憶より、経験した記憶の方が保たれやすいことを意識する



注意障害

—症状・サイン—

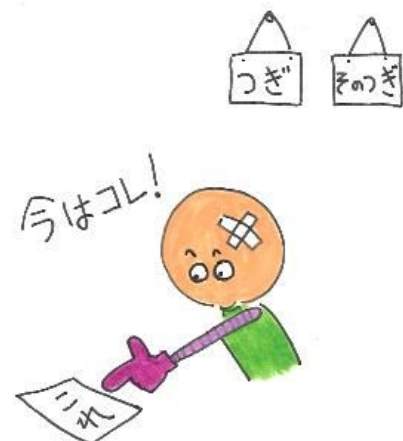
- ・集中力が続かず気が散りやすい
- ・2つのことが同時にできない
- ・関係のない情報に気をとられる
- ・必要なものを見つけられない

—対応例—

- ・ひとつずつ取り組む
- ・注意事項は目に付く所に書いておく

—周囲の対応法—

- ・テレビを消したり、人を少なくしたり、集中しやすい環境をつくる



遂行機能障害

—症状・サイン—

- ・物事を段取りよく組み立てられない
- ・行動面で時間がかかる

—対応例—

- ・時間に余裕をもって計画を立てる
- ・作業手順表などを活用する

—周囲の対応法—

- ・一度に多くのことを頼まない
- ・急に予定を変更しない
- ・前もってやることを伝えておく



社会的行動障害

—症状・サイン—

- ・些細なことでイライラする
- ・その場に適した行動ができない

—対応例—

- ・イライラしたら深呼吸をする、その場から立ち去る
- ・行動する前に誰かに相談する

—周囲の対応法—

- ・本人の話を聞き、批判したり、否定したりしない。
- ・イライラしたら話題や場面を変える



易疲労

—症状・サイン—

- ・ 疲れやすい
- ・ あくびが多い

—対応例—

- ・ 疲れたらこまめに休む習慣をつける
- ・ 軽い運動を行うようにする

—周囲の対応法—

- ・ 疲れたら少し休むことをすすめる
- ・ 本人ががんばりすぎないように気を配る



情報処理速度の低下

—症状・サイン—

- ・ 何をやっても時間がかかる

—対応例—

- ・ 少しずつゆっくり取り組む

—周囲の対応法—

- ・ あせらせない、せかさない



地誌的障害

—症状・サイン—

- ・よく知っている場所で道に迷う

—対応例—

- ・迷った時の対処法を確認しておく
- ・連絡先を書いたカードや携帯電話等を身に付けておく

—周囲の対応法—

- ・一人で行動できる範囲を自覚してもらう



半側空間無視

—症状・サイン—

- ・食事の時、左右半分のおかずにしか気付かず残してしまう
- ・片側にあるものにぶつかりやすい

—対応例—

- ・無視側を意識して、見渡す習慣をつける

—周囲の対応法—

- ・無視側は見落とししやすいことを繰り返し伝え、自覚するように促す



失語症

—症状・サイン—

- ・思った言葉が出てこない
- ・聞いた言葉が理解しづらい

—周囲の対応法—

- ・早口で話さず、ゆっくり話す
- ・「はい」「いいえ」で答えられる質問をする

—対応例—

- ・ものや絵、身振り、手ぶりを利用する
- ・分からない時は、「もう1回話して」と伝える



失行症

—症状・サイン—

- ・道具がうまく使えない
- ・普段している動作でも、指示されるとできない

—周囲の対応法—

- ・簡単に使えるものにする
- ・順番、動作を図で示したり、矢印や色など用いて関係づける

—対応例—

- ・使う道具の数を減らす



などなど

これからどうやって生活していくのがよいですか？

Step-1 脳を元気にしよう

生活リズムを整え健康に過ごそう！

- ・健康管理（食事・服薬・水分）に気をつけましょう
- ・朝起きて夜寝るリズムのある生活をしましょう

体力をつけよう！

- ・体力は「脳力」のベース
- ・損傷を受けた脳は疲れやすいので休憩や昼寝を織り交ぜながら適度に活動を取り入れましょう

適度な刺激で脳を元気にしよう！

- ・散歩・家事・趣味活動など本人の興味のある活動を取り入れましょう

こころ穏やかに過ごそう！

- ・心の安定が大事
- ・周囲が指摘しすぎると逆効果になることも

Step-2 高次脳機能障害を知ろう

本人が・・・

- ・高次脳機能障害を正しく知ることが大事
- ・自分にあった高次脳機能障害への対応を学びましょう

家族・周囲の人が・・・

- ・見守り方、タイミングの良い声かけ、適切な対応も本人の能力を活かす働きかけになります
- ・落ち着いた環境、情報が入りやすい環境づくりも大切です

Step-3 自分にあった暮らしをしよう

自分らしい生活を送ろう

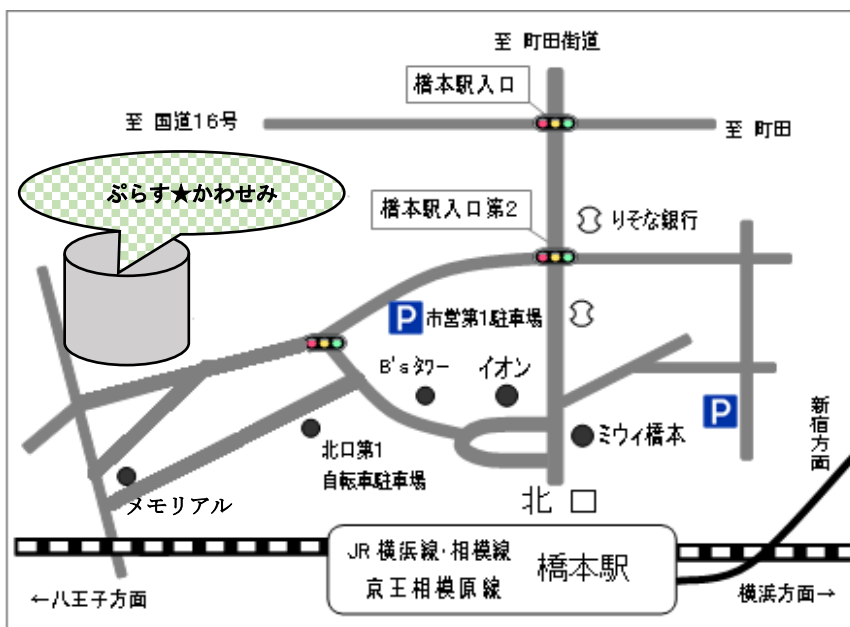
- ・社会復帰の仕方は、人それぞれ
- ・人と比較せず、焦らず、自分の状況・状態像に合った社会復帰・社会参加をしていきましょう

悩んでないで相談しませんか？

橋本障害者地域活動支援センターぶらす★かわせみ

高次脳機能障害の方、ご家族、支援者の様々な困り事について相談、対応をしています。病気やけがの後、生活や対応についての心配事があれば、ご相談ください。

また、月1回第一土曜日の10時から12時に、「高次脳機能障害当事者・家族のためのフリースペース」を開催しています。アドバイザーとして専門機関の職員も参加しています。



＜交通のご案内＞
JR 横浜線・相模線・
京王相模原線
橋本駅北口より徒歩
6分

住所：相模原市緑区橋本 6-36-1 グラントーレ橋本 2FA

TEL：042-703-5556

TEL 受付：9：00～17：00

開所日：月・火・水・木・金・第一土曜日

閉所日：土（第一土除く）・日・祝祭日・年末年始

ホームページ：<http://www.kawasemikai.org/>

高次脳機能障害の状態や通院状況によっては、障害者手帳の取得や障害福祉サービスの利用が可能です。

障害福祉に関する市役所の相談窓口

◆開庁◆ 月～金曜日 8:30～17:15	◆閉庁◆ 土・日・祝祭日・年末年始
--------------------------	----------------------

	相談窓口・所在地・TEL	障害者手帳	自立支援医療*	相談
緑 区	緑高齢・障害者相談課 (橋本・大沢地区等) 〒252-5177 相模原市緑区西橋本 5-3-21 緑区合同庁舎 3F TEL:042-775-8811	○	○	○
	城山福祉相談センター 〒252-5192 相模原市緑区久保沢 1-3-1 城山総合事務所第1別館 1F TEL:042-783-8136	○	○	/
	津久井高齢・障害者相談課 〒252-5172 相模原市緑区中野 613-2 津久井保健センター1F TEL:042-780-1412	○	○	○
	相模湖福祉相談センター 〒252-5162 相模原市緑区与瀬 896 相模湖総合事務所 2F TEL:042-684-3215	○	○	/
	藤野福祉相談センター 〒252-5152 相模原市緑区小淵 2000 藤野総合事務所 2F TEL:042-687-5511	○	○	/
	中央 区	中央高齢・障害者相談課 〒252-5277 相模原市中央区富士見 6-1-1 ウェルネスさがみはら A館 1F TEL:042-769-9806	○	○
南 区	南高齢・障害者相談課 〒252-0303 相模原市南区相模大野 6-22-1 南保健福祉センター3F TEL:042-701-7715	○	○	○

◆城山地区の精神保健福祉に関するご相談は、緑高齢・障害者相談課が行います。

◆相模湖及び藤野地区の精神保健福祉に関するご相談は、津久井高齢・障害者相談課が行います。

*自立支援医療（精神通院医療）：精神疾患（高次脳機能障害を含む）があり、通院治療を受ける必要がある方に対して、その通院治療費の自己負担を原則1割にする制度です。詳細については各区の窓口にお問い合わせください。

高次脳機能障害及びその関連障害に関する相談

神奈川県総合リハビリテーションセンターでは、相談支援コーディネーターを配置し、脳外傷や脳血管障害などにより高次脳機能障害のある方への「専門相談」、「地域の支援機関へのサポートや連携体制づくり」、「支援者養成研修」などを行っています。

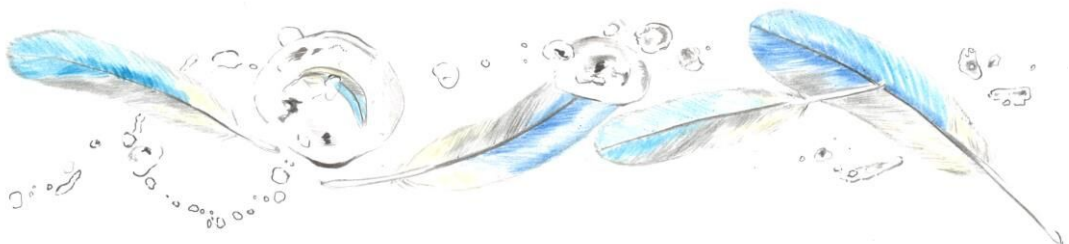
窓	口	神奈川県総合リハビリテーションセンター	
所	在	〒243-0121 厚木市七沢 516 番地	
T	E	L	046-249-2612 (神奈川県総合リハビリテーション病院総合相談室) 046-249-2602 (地域リハビリテーション支援センター)
F	A	X	046-249-2601
メールアドレス		chiiki-shien@kanagawa-rehab.or.jp	
ホームページ アドレス		http://www.chiiki-shien-hp.kanagawa-rehab.or.jp	

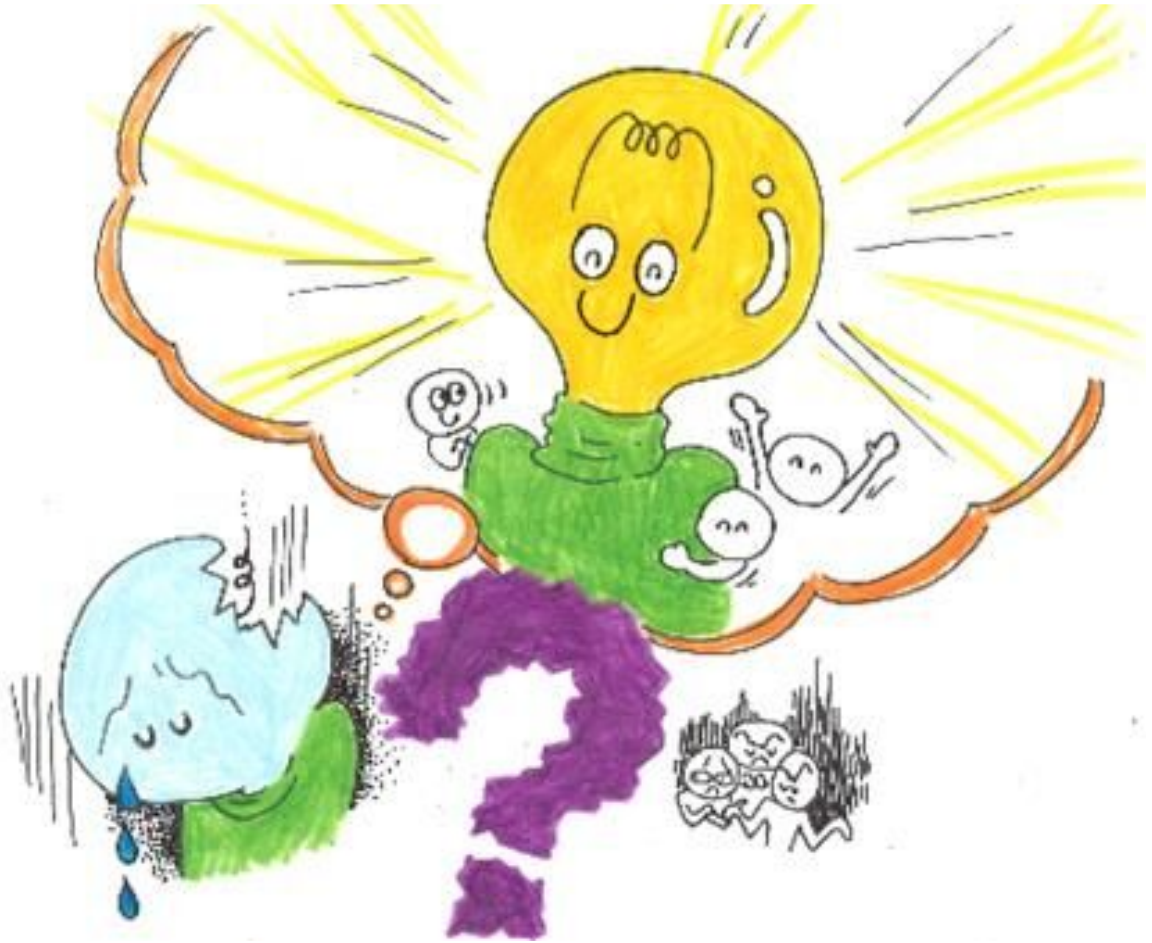
患者・家族の会

協働事業室に来室された脳外傷児・者や家族、関係者からの相談（電話相談含む）に助言・情報交換・情報提供を行い、必要に応じて専門家に働きかける等により、心と生活の安定が得られる活動を行っています。

NPO 法人 高次脳機能障害友の会ナナ			
活 動 日	火・金 10:00~15:00		
活 動 場 所	厚木市七沢 516 番地 神奈川県総合リハビリテーション病院内協働事業室		
T	E	L	046-249-2020

MEMO





高次脳機能障害の理解と対応

第1版 令和4年7月

発行 相模原市

挿し絵 MASAKO