

① 高次脳機能障害者の
症状と対応の Q&A

② 当事者 本人が書き綴った
症状 & 対処方法

高次脳機能障害友の会しが

記憶障害

Q 自分が置いた場所を忘れる 同じ物を何度も買ってしまう

A 本人が置いた場所や買ったものは 周囲が勝手に移動さすと混乱するので変更しない

A 日常で必要な物は入れる場所を決めて 入れ物にメモを書いて貼っておく

Q 過去のことは覚えているが新しいことが覚えられない

A 興味や関心のある事 また感情などの影響を受けやすいので 思いだせる手がかりとなるヒントを出すと思い出せる

A 新しいことは何度か一緒に行動して習慣つける

Q つい先ほどのことも 忘れたと言う (短期的記憶障害)

A 本人は思い出そうとせず 忘れたと言う人もいますが 同じことを繰り返すと体で認識し出来るようになってくる

Q 同じことを何度も聞いてくる

A 他人が話したことや自分が話した内容に不安が有る様なので 本人から聞いたことを復唱して 本人に安心させる

Q 一度経験したことを指示しても 初めてだと言い切ることがある

A そうか初めてなのか?と一旦肯定してから 初めての様に指示すると 途中からしたことがあると 思い出してテキパキとできます (「初めてじゃないよ」など否定をすると本人は記憶の不安を感じるので避ける)

Q 良く知っている筈の人でも 会うのを避けてしまいます

A 顔は覚えているが どこで会って誰だったのか? 思い出すことが出来ないことが 本人にとっては非常に悩むことです。 知人に自分から名乗って貰い 本人との共有できる話をして貰うと思い出すことができコミュニケーションできます。

A 自分にとって必要な人の名前や顔 声は覚えています

Q 薬を飲み忘れてたり 約束ごとを忘れてたり 作業工程を忘れま

A 日常生活の一日の日課を 冷蔵庫などに貼っておくだけではなく 習慣になるまで 箇条書きにして削除していくと良いです 作業においても 削除法は効果があります。

Q お金は何に使ったのか覚えていない

A 目についた物を 衝動買いをしてしまうので 買ったものは覚えていないことがあります。レシートを捨てずに残す習慣をつけるには 保管する袋を作ると良いです

A タグが付いた商品はタグを残しておくと思い出すヒントとなり 脳リハにも繋げることがあります。

Q 暴れたり物を壊しても 叱責すると覚えていないと言って不貞腐れてしまいます

A 暴れたり 物を壊したりした行動は覚えています 何故行動を起こしたのかの原因を 覚えていないようです。結果を頭ごなしの叱責は避けて 片づけを手伝いながら ゆっくりと話していくと 原因を思い出させることが出来て 聞く側にも怒りの原因を理解出来ます、
何で覚えていないの？ 何で忘れたの？ など？の質問はしないことが大切です。

Q 約束の日にちや 時間を忘れる 何の約束だったのかを忘れてしまいます

A 目で見て覚える人 耳で聞いて覚える人がいます。同席で 約束事を 筆記のできる人には 本人に書いて貰うと記憶に残るようです。文字の書きにくい人には書くように言うと書くことに集中してし 覚えられない人もいますので 気をつける
自分自身の身体に関しての記憶だけは覚えています (受診日だけは 〇月〇日〇曜日 〇時からと殆んどの人が覚えています。)

注意障害

Q すべての反応が鈍くなり ボーッとするときが多い

何かをしていてもすぐ飽きて 自分から何かをするという気力がなくなる

A 自分に興味のないことはボーッとしているように見えるが 興味のある会話や作業は気力を示します

Q 同時に複数のことを行うことが苦手で結果 何もせずボーとしています

A 一つのことが終わらない内に次のことを伝えると 今行っていることも分からなくなっているだけなので 終わってから伝える

A 集中している時に話しかけると混乱するので気をつける。

Q 作業中にミスに注意すると その時は自覚してもまた同じミスを繰り返します

A 作業工程の抜け落ち 数の読み間違い などのミスです。特に 症状が軽度と思われる 何人かに見受けられました。同じ作業を きっぱりと一か月期間止めて 一か月後 行くと前回のミスを気をつけることができました

Q 周囲の音などの雑音で注意が散漫し集中できなくなる

A 大きな音や声に疲れやすいので 周囲は環境の配慮をすると良いです

Q 状況に応じた行動の転換ができない

A こだわりが強く注意しても受け入れることが難しいようです。 こだわる理由を聞くと「あ~なるほど それもそうやな」と教えてもらう時もあるので 出来ないの先入観を持っての対応はしないことも大切です 理由によっては肯定しながら この様な方法もあるけどどうだろうか と同意を求めるのがいいです

Q 電柱や 壁に頭をぶつけてケガをします

A 遠くの物に気持ちが焦り 近くの物が見えないようなので近くをよく見てから行動することを促す

Q 人の話は 頷いたり YESと答えてしまうので 特に不要な高価なものを買うこととなり 揉めてしまいます。

A よくある事柄です。長い話や説明は疲れてしまい 早く終わればいいと思い YESと答えますが NOとは答えません お店の場合は障害があることは気づかないことが殆どです。家族が気をつけることでカードを持たせない 現金は持たせないようにこころがけてください。

Q TVを見ていてもぼ~とみえています

A ドラマの場合 人の表情で何を表現しているのかの深い意味が理解するのが難しいようです。アニメだと 内容が理解できます。読書の習慣は まずはアニメ & 漫画から始めると文字に 興味がでてくるようです。

遂行機能障害

Q 目標に向かっての計画や段取りが出来ても 途中でチョットした ことでミスをする と手当たり次第に進めてしま | いわからなくなり放棄してしまう

A イライラして全てにやる気を失わさない様に 最初から一緒にやり直そうと声をかけて見守りながら最後まで行くと達成感を感じて貰うことが出来る。

Q 臨機応変に行動できないため何ごとにも手際よくできない悩み

A 約束事の日時が相手の都合で変更するとその日の自分の行動が全て分からなく

なるので 変更はせずに行うように気をつける

A 時間の約束を決める時は 10分後とか30分後ではなく 何時何分と時計の 時間の約束をするように気をつける

A 作業をしている時 工程の変更 これを代用で利用しようとか この部分はしなくても良い等の計画や行動を修正することは難しいようですが 言い換えれば手を抜くことをしないので褒めて自信に繋げると良いかと思う

A 大体で良い 後で良い 普通で良い 少しで良い とかは程度が分からないので具体的な指示が必要です

作業の後に必ず確認してOKサインをすることで加減が理解できてくる

Q 欲しい物を買って行くが 戻ってくると違うものを買って帰ってきます

A 1個の買い物でも 色々な商品を見ると 目についた物を買ってしまうので メモに購入するものを記入して 買ったものをチェックするように習慣つける

Q 次々と物を出して 片づけないので部屋を散らかします

A 本人と一緒に 引き出しなどに 何が入れているのか ラベルを貼る。

Q 一つの作業が終わっても 次の指示があるまで 何もしない

A 最初に アの作業の次はイの作業と伝えておく

アの作業が終わったら報告の指示をする そしてアの作業を確認すると 次のイの作業に取り掛かかることができる

Q お金の管理が出来なくなり 欲しいものがあれば買ってしまおう お金がいくらあっていくら使ったか分からなくなる あるだけ使ってしまう

A 殆どの方がお金を持ったらあるだけ使ってしまう (本人はお金を持っているから使うんだそうです)

欲しい物をリストアップして項目別に 必要経費と買い物の予算額をメモして封筒に入れておく (例) 電車代 バス代 飲料水 昼食代 医療費 貯金 など全て小分けする 買い物はレシートで集計

社会的行動障害

Q 家族で本人に関係のない会話をしている時に話の中に入って 会話の内容を聞かずに 自分勝手な話を するので子ども達は本人を避けるようになります

A その場の空気が一瞬で読めない症状であり 父親だけではないこと 脳損傷の後遺症であることを本人を交えて高次脳機能障害の症状を家族で話し合うことです

Q 朝起きて顔を洗う 食時には食卓で待つ行動以外は 1日中自分の部屋で布団に寝そべっている

A 家族にも責任があります。家庭に於いて本人は出来ないだろう また家族がした方が楽だからと思いがちですが 本人の自立には繋がりません。簡単なこと(洗濯 干す 取り入れ たたむ)(自分の部屋の掃除 ごみの始末)から始めて必ずできたことを確認する 少しでも出来ていたら褒めて焦らずにスキルアップして自信をもたせるといいです。

A 事業所において当初は確かに椅子に座っているだけで 時計ばかり気にして自分から動きませんが出来ることを何度もして貰い 出来ることを確認します。6か月は掛かりましたが 作業前の準備も自ら出来るようになりました。

Q 受傷後 仕事が長続きせず 親に要求する金額がエスカレートしています 受傷後から友達に飲食を奢り 自分の物を上げているようです お金を渡さなければ暴れます。渡せばご機嫌よくなります

A 本人は働くことより 友人が去っていった寂しさから友達が離れるのが不安だからだと思います その友達と家族も交流を持つのがいいです。

Q 我慢ができず些細なことで怒り 暴言暴力の行動に出る

A 本人にとっては些細なことではないので結構自分の中での我慢が爆発したのだと思われます。うまく説明できない シレンマもあるようです。我慢を強いられています 怒りの興奮状態の時は何も耳に入ってこないの で聞き入れることが出来ない。

興奮が落ち着いたら怒りの原因をゆっくり聞くと 周囲の些細な言動や態度が原因の場合が結構多いです。周囲が言動や対応に気をつけないといけない

A 本人の怒りに反応する言葉が色々あるので どの言葉に反応するのかを知る必要があります。多いのが否定の言葉で ダメ 今忙しいから 後で それは変だ などがあります

Q 声をかけてくれないと嫌われていると勘違いします。 他人のひそひそ話は自分の噂話だと勘違いする 数人が楽しそうに話していると仲間に入れない嫉妬で落ち込みます

A そんなことは皆は思っていないと説明しても本人は納得できません 症状を理解して周囲が気をつけることが大切ですが その度々本人の心情を共有して合わしながら話していくことを繰り返していくと少しずつですが理解出来てきます

Q 他人が小さなミスや間違っただ行動したと自分が思ったら 自分は関係なくても 許すことが出来ず喧嘩をする

A 本人の表情をみて揉めるなど感じたら 一緒にその場を離れるようにする

依存性や退行

Q 誰かに依存して自分で決められなくなり 子供っぽくなる（特に日常生活）

A 職場に於いては 周囲の人と同じく行動できる

A 他人と交流することで年齢相応の振る舞いが出来てい ないことを気付かせてあげる ことが大事です。

A 一人で行動することに 不安を感じているので 最初は一緒に行動して 自分でできることが確認できたら 離れた場所で見守り できたことを本人に自覚してもらおうと 不安を取り除き できる自分と認識できてくる

Q いつも何もせず 一人でスマホでゲームばかりして 家族の会話に入っていない A 事業所でもよく見受けられました。回復リハの入院中に習慣になってしまったようです。人とのコミュニケーションが出来ないこと ゲームにハマり周りが見えず孤立化していくので 事業所では携帯禁止にしていますが不便はなさそうです。

Q いつもボーとして怠けているように見える

A 積極的な行動ができず、意欲が低下しているので指示だけでなく 出来そうな仕事をサポートしながら 様子を見てみると ぼ~としていても急にハット気づいてか作業を継続します。緊張も大切だと思います。

対人技能拙劣

Q 相手の立場や気持ちを思いやることができず 自己中心的で 自分の思い通りにならないと 落ち込み 周囲に気を遣わしてしまいます。 良い人間関係を築くことが難しい

A 相手の立場に置き換えて 本人の気持ちを確認していくと「あ~そうだったのか」と気付くこともあります

Q 相手の隠れた言葉の本音を推測することが難しく 冗談を嫌味に勘違いして怒ります

A グレーゾーンの曖昧な言動は理解できないようです

YES/NO で話がいいそうです。どうしたいの?とかの質問は 考えなければならないので疲れやすいです。

A 話の内容を理解するのに時間がかかることを理解して 次々と話しを進めたり途中で話の内容を変えたりすると 混乱して怒ったり会話を避けるようになるので気をつける

失語症

Q 相手の話や文の意味が理解できないし もし相手の話は理解できても 自分が話そうとしても 時間がかかったり 言おうとする言葉が出なかったり 違う言葉が出てしまうので黙ってしまう

A 言える言葉もあるが 発音できない言葉がある場合は 言えない言葉を反復して行うと言えるようになってくる

A 言おうとする言葉と違う言葉が出てしまうと黙ってしまうので 本人の性格などを常に観察して 意思を確認する必要があります。

高次脳機能障害と向き合う当事者 本人の葛藤 と対処法（原文）

受傷 ～10年経過の記録

高次脳機能障害友の会しが 敏光 当事者

食後にはもう食べ終えた事も忘れて食事はまだかと尋ねる始末、用紙に文字を書くことも出来ない

身体の障害や記憶の抜け落ちの疑問・・・思い出せないのは何で？普通に歩けないのは何で？どうして舌がまわらない？体の痛みや耳からかさぶたが出てきたりするのは誰かに暴行を受けたのか？」といった感じで何が何だか訳がわからない

自分が事故を起こしたことを告げられた・・・全く身に覚えもないことで半信半疑

作業療法、言語聴覚、理学療法のリハビリにより、覚えにくい、字が書けない、数字がわからない 言葉が出にくいことなどの症状を自覚するとともに 不安と焦りを感じる

自分自身は質問する内容はわかるが 言葉で質問することが出来ない

「大丈夫ですか？」「いいですか？」「わかりますか？」と聞かれると理解できていないのに「はい」としか答えられず、後から困ることが何度もあります。

決められた時間内では 相手を目の前にすると伝えたい事柄や その場面に合った話しを言葉にすることがしにくく、臨機応変な発言ができない。

相手から話しかけられるとまだ大丈夫ですが、こちらから話そうとすると 見当違いの言葉しか出なくて話しが噛み合わなくなり会話が途切れてしまいます。

結局話しの内容は脱線したまま 妙な雰囲気のまま終わってしまうことになり、帰り際には自分の不甲斐なさとの的外れな話をしたことの後悔で落ち込んでしまう。 どんなに気を付けても毎回この繰り返しで会話することに嫌気がさし 徐々に人との交流を避けるようになってい

以前と比べて弱くなっている部分を鍛えるか 補助できればと考え 時間があれば読書をし、記憶に問題があることへの対処法として 手帳にメモを取るようになりました。

その日にあった出来事や 主治医の名前やリハビリテーションの担当者、看護師さんの名前のメモを取る

リハビリや検査が行われる場所への道順が覚えられないので 目印になるもののメモを取るようにして、日付や曜日が解らなくなってしまうので 入院計画表を携帯する。

繰り返しているうちに 手帳が日記のようになり習慣になりました。 自分の記憶と手帳で見比べることができるので 手帳があると安心できるようになり退院後の今現在でも続けています。

後遺症が自覚できるようになり「 こうすれば転びにくい、こうすれば話しやすい」 と考えるようになってから 周りからは「だいぶん良くなた」と言われるようになりました

しかし 残念ながら気を付けることができるようになっただけで 良くなった様に見えるだけであって 色々な後遺症は今もありますし、普段は少しの段差でも 転ばないように家の中外に関係なく十分に注意して行動しています。

年月日などがわからなくなるので 日常では 日めくりカレンダーや 時計を 家の各所において 年月日や時刻を確認、 家を出て人前に出るには 季節に合った服装や 持ち物などを把握するため テレビやパソコンで季節に天候、気温や湿度を毎日点検しています。

病院の診察日が決まると 受診日の数週間前から時刻表を何度も事前に調べるなどの確認をして 自分なりの努力をしながらなんとか公共交通機関を利用できるようになったのは今後生活していく上で大きな進歩ではないかと思えます。

繰り返すことで身に付けたりメモを取ることで 記憶や遂行機能障害の補助をすることもできますが、話をしながら会話の流れで自分の意思を相手に伝えるといったことができにくくコミュニケーションが取れない。会話をすることが脳トレになると聞きますが、外に出掛けることもあまりなく用事があるとき以外はほとんど一日中家で過している自分には 話し相手がいらないし会話でトレどころか 肉体的にも 精神的にも良くない生活状況です。

時々でも外出して高次脳機能障害の理解のある人と話せるところがあればと思います。

リハビリナース出版社への原稿（原文）

高次脳機能障害友の会しが 敏光 当事者

リハビリ退院～7年経過の記録 入院中の状態

●高次脳機能障害の状態とくに、病室内ではPCやカレンダー・携帯電話がない状態で、同じ場所、同じ環境の中では「年月日や時刻、曜日」「物や建物の位置と場所」を確認することが出来ないため、ますます頭が混乱し、確認するための尋ねる知恵もなく機会もなく 看護師さんから尋ねていなくても教えて下さっていたら悩まなくて済んだのではないかと思います

そんな中で助かったのは入院期間中のスケジュール表です。

最初に頂いた時には、注意しなければいけない所に手書きで矢印や詳細を書き加えてあり、子どもでもわかるような配慮がしてありました。

嬉しかったが 自身は質問する内容はわかりますが言葉で質問することが出来なかったので「大丈夫ですか？」と聞かれると理解できていないのに「はい」としか答えられず、後から困ることが何度もありました。

会話の中で「今日は少し暑いですね」と言われても年月日は勿論、季節すら認識できなかったで頭の中は「暑い＝夏。寒い＝冬」でした。「もう4月で春なのに…」と季節をつけ加えていただくと、少し混乱を防げたかもしれません。

何が何だか理解できず、不安もあり何もかもが新しく覚えることばかりで、質問することだらけでしたので 看護師さんが来られる時間帯やリハビリテーションの時間が待ち遠しく感じていました

入院中、毎日決まった時間には食事と毎朝の検温、薬の時間、休日を除くOT/PT/STの時間で、どれをとっても時間帯の感覚を身につけるのに必要でした。

退院から現在まで

「年月日と時刻と曜日が曖昧」「物や建物の位置と場所の感覚が希薄」「乗り物の乗り継ぎ、乗り降りすることが困難」「人との会話は緊張して言葉が出にくい」「実年齢の自覚ができない」のような状態です。

●身体の状態身体の方では、まっすぐに歩けないのを不思議に思っていました。理学療法をすることによって現状がなんとなくわかった気がします。

事故前と同じようにすると、転んでしまう、普通に歩くことが出来ない。まるで魔法にでもかかっている状態でふらついていて、看護師さんに「転ぶかもしれないので離れてください」と言いましたが、「大丈夫です。支えますから、それが仕事です。」との答えを聞かされ、「支えます」より「仕事です」の言葉で安心感を持ちました。

頭の中と体の状態が曖昧である私にとって、明確な答えというものは必要だったのかも
れません

手元にある資料.情報などで記憶が混乱するので、整理する人が必要と思います。買物をするとき目に映った情報でも混乱します。

色んな所にメモを貼っても駄目でした。「なんや、これが遂行機能障害だ」と思いました(笑)

見つけながら生活をしているから、探している最中に別のものを見つけると、忘れまいと思っ
て気を取られ、時間が過ぎてしまう。

後回しにする=忘れること。風呂に入ったのを忘れるので、何回も入ったり入らない日もある。食事時間も気をつけないと忘れがちになります。 腹の具合が危険。

約束や行事があると、忘れないでおこうと思いついてそのことを考え続けてしまう。

考えていると、何月何日の何時ごろだったかがわからなくなってしまい、考えていた時間や日数もわからなくなるので、日常生活で家族や医師に連絡や報告する時に間違った内容を、簡単にまとめて答えてしまう。

以上

外見からは障害がわかりにくい 高次脳機能障害者が病気になった時

障害者を持つ家族から 医療関係者に
考えてほしいこと してほしいこと



医師・看護師 家族 支援者 同席で 患者の障害の症状の話聞いて ください

入院計画書作成は障害を持っている患者と家族にも必然

本人と家族に現在の病状と今後の治療方針の説明して下さい

医師の説明の時に看護師長でも同席させず退出させるのは患者に対しての差別？

障害者であるから 医師の思うままの治療をするのだろうか？

障害を持って精一杯生活している当事者
&障害者を持っている家族からのお願い

病気の部分だけではなく 障害の症状の理
解をして 治療をして 生かして下さい