



事故などの後遺症で「高次脳機能障害」を抱えている方、その家族の方、一人で悩んでいませんか？

同じような体験をした仲間が集まり、語り合しましょう。

「安心して集まる場が欲しい」「少しの時間だけかもしれないけれど一息つこう」

そんな思いからスタートしました。



6月16日 月例会

当事者 9 名、家族 3 名、支援者 3 名の参加でした。初参加の当事者の方が 2 名いました。いつものように参加者の近況報告から始めました。

家族 A さん

2 年前脳動脈瘤の OP を A 病院で施術しました。B 病院で要支援の認定を受け、訪問リハを受けています。脳動脈瘤の手術についてリスクの説明はされましたが、ほぼ起こらないとのことで気にしていませんでした。高次脳機能障害は知識として知ってはいましたが、その症状が出ていると言われてもなかなか受け入れられませんでした。記憶障害に対して初めはメモが 5～6 枚必要でしたが徐々に枚数が減っていきました。私が留守の時に夫が不動産業者の対応をしてもめたことがありました。それ以来、来訪者や登録していない番号からの電話対応はさせないようにしています。

理事長

高次脳機能障害には、欲求のコントロールが難しくなる脱抑制という症状があり、通販などで物を大量に購入した後に家族が返品に追われるというエピソードはよく聞きますが、契約書の捺印をしてしまったというのは初耳です。捺印を無効に出来たからよかったですが、こういう事例からも高次脳機能障害の更なる普及・啓発活動の必要性を感じます。

当事者 A さん

12 年前に脳出血を起こしました。何とか杖でも歩くことができるようになりました。自分の高次脳機能障害の特徴として、人に言ってもいけないことを言ってしまう。自覚があるのに止められない。

家族 A さん

脳の損傷をして、高次脳機能障害を発症しないこともあるのですか？

理事長

あります。例えば運動中枢のみの損傷にとどまれば高次脳機能障害は出ません。極端な例としてロックドイン症候群と呼ばれるものがあり、話したり体を動かしたりすることは全く出来ないにも関わらず頭ははっきりとしているという症例が報告されています。

当事者 B さん

脳梗塞を発症して 8 年くらい経過しました。C 病院の障害者雇用枠で働いています。症状は、言葉が出にくい。思い出せない。足し算・引き算ができない。

最近、妻が難病の診断を受けました。黄色靱帯骨化症と後縦靱帯骨化症です。今は D 病院から E 病院に転院してリハビリをしています。家のことは娘がいるのと、今まで自分の身の回りのことはやっていたので生活には困っていません。夫婦で障害者になってしまったが、前向きにとらえることを心がけています。

当事者 C さん

平成 27 年 2 月に F 病院、9 月に G 病院、12 月に青い空に来はじめました。6 月には 2 回料理教室に行きました。以前一緒に働いていた方も来ていて、一緒に料理を作っています。映画を見に行くなど充実した生活を送ることができています。今日は家から青い空まで歩いてきました。9 時 12 分に出発したけど、少し遅れたのでもう少し早く出ればよかったです。1 日に 8,000 歩歩くことを目標にしています。

家族 B さん

息子が大阪でてんかんを起こし、高次脳機能障害と左片麻痺の症状があります。

当事者 D さん

高次脳機能障害の症状だと思うのですが、キレやすいです。A 施設でもキレました。以前喧嘩をしたことがあるおじさんが咳こんでいました。その時に「咳するんならマスク着けたら！？」とマスクを突き付けました。自分の性格も関係あるのかもしれないです。以前からそういった面があったかもしないです。

理事長

感情のコントロールができないなどの社会的行動障害にはスポットが当たっていますが、対策はいまだに研究段階です。自覚できる能力のある方はそれを自分でコントロールできるようになっていければいいですね。

当事者 E さん

僕は「キレそう」と思ったらトイレに行きます。トイレで、なぜ自分が怒っているのかを考えます。自分が悪いと思ったところはきちんと謝ります。イライラが収まるまでその場を離れます。昔はイライラが収まらずに 5 時間くらいトイレにこもっていたこともある。物にあたっていたこともあります。でも、物にあたっても自分が痛いだけ、物にあたった音でみんなを驚かせてしまうのは悪いと思えるようになりました。

カフェでの作業中にイライラすることもあります。たまに訪れる当事者 B さんを見るとホッとします。

当事者 F さん

2013 年 2 月にくも膜下出血で H 病院に 3 カ月入院していました。知らない環境や見たことのない場所ではパニックになります。パニックになるとキレても覚えていません。ストレスがたまるとランニングをします。今朝も 20 km 走りました。走りに行くときにはスマホのマップは必須です。

事前に準備をきちんとしておかないと忘れ物をすることがあります。特に急ぐとパニックになって準備していても忘れ物をすることがあります。まだ自分を客観視できてないですね。当事者 E さんのようにはいかない。まだ時間がかかりそうです。

家族 C さん

最初のころは自分の状況に応じて動くことができなくて、すごく疲れているのに「走りに行く」と出て行ったら、2～3 時間戻ってこないことがありました。スマホを利用して居場所を把握するようにしています。

理事長

自分の時間（息抜き）を設けている人は多いです。活動の広がりに合わせて必要な対策をするようにしていけば良いと思います。また、医学的な面から考えても体を動かすということは、脳に良い効果が期待できます。身体

を形成する重要な要素として運動・栄養・睡眠が挙げられます。運動をすることで、脳の栄養となる血液・酸素の供給量が増えるので、脳に対しても良いことと考えることができます。

家族 A さん

皆さんは自動車の免許は返納しましたか？免許・スマホを止めるのは自由を奪いすぎなのかな？と感ずることがあります。

理事長

高次脳機能障害に対する運転免許の更新は地方の免許センター、警察への周知が大事になってきますが、現状は家族のみの状況です。

高次脳機能障害者の方に対して、必ず言うことを聞かせられる人がいることが大事です。そして出来れば、多くの人と繋がっていることが理想的です。

当事者 G さん

B 施設で掃除の仕事をしています。雨が降りそうだったので干しているモップを濡れないように取り込んだことをすごく褒められました。当たり前のことですが、当たり前のことができるようになるのはうれしく感じます。

事故にあって 23 年経ちました。この中でもベテランです。

当事者 B さん

12 年前脳出血になりました。絶望して飛び降りようと、看護師に屋上に連れて行けと言うと、歩けるようになってから行ってくださいと返されました。

当事者 H さん

18 年前の事故で受傷しました。高次脳機能障害があると分かったのは最近 2 年くらいです。怒り・イライラがすごかったのですが、支援者 A さんに相談して「損得で考える」ということを教えてもらいました。いいタイミングで教えてもらいましたが、なかなか実践することができませんでした。損になるから自分の意見を曲げるというのは、なんとなく負けたような気がしていました。

当事者 D さん

すぐわかります。

当事者 H さん

怒りが爆発することは月 1 回くらいに減ってきました。近くにあるものは投げてしまうことがあります。覚えてなくて、片づけをしながら空しくなることもあります。時間はかかりましたが、普通に見られるようになってきました。でも、一言にイライラして、朝のことを夜まで引きずってしまうこともあります。

理事長

高次脳機能障害の診断がされてなくて、長期間困る人は多いです。適切な対応がされるように普及・啓発をしていきます。

当事者 H さん

診断がついた時は、今まで何かおかしいと思っていたことに原因があると分かって嬉しかったです。



令和元年度会費納入について（お願い）

- ※ 会費は、正会員入会金 = 10,000 円（入会時のみ）
正会員年会費 = 一口 5,000 円（何口でも）
賛助会員年会費 = 一口 3,000 円（入会金不要、何口でも構いません）です。

※ 「青い空」への入会は随時受け付けています。宜しくお願いいたします。

ご質問・ご相談は下記までお願いいたします。

〒780-8040 高知市神田 462 番地 7 脳損傷友の会高知 青い空

TEL : 088-803-4100

E-mail : npo-aoisora@snow.ocn.ne.jp

FAX : 088-803-4420

URL : <http://blue-sky-kochi.com/>

郵便振替払込取扱票記入例

払込取扱票										通常払込料金 加入者負担				郵便振替払込請求書兼受領書															
02		口座記号番号										金額				01690=7=38171													
0		1		6		9		0		=		7		=		3		8		1		7		1		通常			
加入者名		特定非営利活動法人 脳損傷友の会高知青い空										料金				特殊取扱				特定非営利活動法人 脳損傷友の会高知青い空									
※		例1: 正会員 会費2口 10,000円										金額				千 百 十 万 千 百 十 円				おなまえ 〇〇市〇〇町〇〇一〇〇									
※		例2: 賛助会員 会費1口 3,000円										金額				千 百 十 万 千 百 十 円				〇〇市〇〇町〇〇一〇〇									
ご依頼人		おとところ(郵便番号) 〇〇市〇〇町〇〇一〇〇										受付局日附印				料金				受付局日附印									
※		おなまえ △△◇◇										受付局日附印				特殊取扱				△△◇◇様									
裏面の注意事項をお読みください。		これより下部には何も記入しないでください。																											



当事者・家族の会 ご案内

月例会ご案内 日時：7月21日（日）

場所：青い空（参加費：無料）

連絡・相談窓口：NPO法人 脳損傷友の会高知 青い空

就労継続支援B型事業所 青い空（平日 9:30～17:00）

〒780-8040 高知市神田 462-7

Tel：088-803-4100 Fax：088-803-4420

青い空携帯：090-9450-2990

E-mail：npo-aoisora@snow.ocn.ne.jp

URL：<http://blue-sky-kochi.com/>

女子会ご案内 日時：7月13日（土）

詳細は和田さんにお問い合わせ下さい。

お問合せ：090-3186-6701（和田さん携帯）

つどいご案内 日時：7月27日（土）

場所：つどい処

時間：午前 10 時～

お問合せ＝TEL：0889-52-2880（つどい処）



当事者・家族の会 入会のご案内

「NPO 法人 脳損傷友の会高知 青い空」は、事故や病気で脳を損傷し、その後遺症として高次脳機能障害をもつ当事者および家族に対して、高次脳機能障害についての正しい知識や情報の提供および社会参加を促進するための事業等を行うことで、当事者の日中活動の場を確保し、当事者・家族が安心して生活できる環境を整え、併せて社会の理解を得るための活動を行うことを目的に設立されました。

当会の趣旨、活動にご賛同いただける当事者・ご家族の皆様、市民の皆様、医療・福祉分野で、ご関係のある個人又は団体の皆様、どうか正会員または賛助会員としてご支援いただければありがたく存じます。

・入会金：10,000 円（正会員のみ）・正会員年会費：5,000 円 ・賛助会員会費：3,000 円

NPO 法人 脳損傷友の会高知 青い空 〒780-8040 高知県高知市神田 462 番地 7

TEL：088-803-4100 FAX：088-803-4420

E-mail：npo-aoisora@snow.ocn.ne.jp URL：<http://blue-sky-kochi.com/>