



堺脳損傷協会ニュースレター

今年は大変なお正月でした。

お亡くなりになった方々のご冥福と、一日も早い復興をご祈念申し上げます。

2024年2月号より、堺脳損傷協会のニュースレターを原則郵送せず、ホームページでご覧いただくようになりました。

封筒詰の省力や送料が節約できる一方、2か月に一度、手元に「ああ、また来た」という便利さはなくなります。時々ホームページを開いてみてください。

2024年2月号ニュースレター目次

- 家族リハ報告
- リレーエッセイ：～33年を振り返って～
- 高次脳豆知識：日々の診療で感じること
- Dr.Nのつぶやき：薬について
- 高次脳かるた：さ行
- 今後の予定 家族リハビリ会 セミナー



ニュースレターの掲載記事の変更のお知らせ

この度、ニュースレターをホームページに開示するに伴いまして、例会の交流会や家族リハで話し合ってることの記事は個人情報が含まれていますので、掲載を取りやめることにしました。ご了承ください。

家族リハ 報告

12月は、恒例になっていますマイカレンダーを作成しました。メンバーさんの個性が出て面白いですね。電車マニアさんのカレンダーです。



1月の家族リハはお餅つきでした。餅つき機でついた熱々のお餅を丸めて、苺大福、おぜんざいを作りました。抹茶が好きという方がいて、抹茶もちも出来ました



家族リハ交流会が、隣の部屋で開催されました。

【リレーエッセイ】

～33年を振り返って～

私の三女が家族リハビリの当事者の中で



高次脳機能障害の原因となった交通事故(平成3年1月28日)が一番早く、
言い換えると障がい者になった期間が一番長いように思えます。

事故から病名がわかるまでにかかなりの年月が流れました。

堺に住む長女に納谷敦夫先生が高次脳機能障害の専門医であることを教えられ
診察を受け現在に至っています。

納谷先生の診断のおかげで、就労継続支援B型施設も平成23年12月から利用可能にな
り現在週3日お弁当作りの一部を担当しています。

事故が無ければ親の私(81歳)は一人暮らしをしていたことでしょう

周囲から娘と生活出来るのは、幸せな事だよとされています。

(令和6年1月14日 E.K)

【高次脳豆知識】

日々の診療で感じること

なやクリニック リハビリテーション科医 田中有美

こんにちは。

なやクリニック勤務3年目の医師、クリニックでは、まだまだ新参者の田中有美です。

高次脳機能障害は外見ではわからない「見えない障害」といわれますが、この障害に特徴的な、「病識のなさ」という症状についてきちんと書いてあるものはあまり多くないように感じています。

診察室でのやりとりで「困っていることはありますか？」と尋ねると、ご本人は「困っていることはない、何も言われてない。」と答えるのに対して、ご家族が「すぐ忘れて、1分前のことがわからなくなるんです。左にぶつかったり、自転車で転んだりします。」などと、異なる返事が返ってくることは、そう珍しいことではありません。さらにご本人は「そんなことあるかいな。」と不機嫌になることもたまにあります。

この症状は、家庭内でのお困りごととして、ご家族の関係を悪化させるかなり大きな部分を占めているように感じています。なぜこんなことが起こるのか……

「病識」という「気づき」について考えると、神経心理学のむずかしい話になっていくようですが、ざっくりととらえると、「脳は外界を認識し、行動するために構造化された」(≒自身の外の世界を素早くとらえ、行動できるような仕組みに進化した)ので、脳そのものの状態や異常を認識する能力はないからだ、ということのようです。私たちの脳は、五感をはじめ、脳にはいつてくるあらゆる情報を処理し、まとめあげて自分がおかれた状況を認識します。人はそれぞれ、自分の脳が認識し、作りあげた世界の中に生きています。この情報処理に不具合がおきると、その人が生きる(認識する)世界は、周りの人のものとは違ったものになりますが、ご本人にとっては、自身が生きる世界が、全てです。周りが「違うよ」と言っても、自身がその不具合をすぐに感じ取ることはできないことがほとんどでしょう。本人には違和感でしかないかもしれません。頭ごなしに否定されると嫌な気分になって怒り出すことも十分ありえそうです。

「病識(がある)」とは脳本来の能力以上の力を使って感じるとも高度な作業ということのようですので、お互いに「おや、なんだか自分の認識している世界とちがうことが周りにはあるようだ」とか「どうすれば、世界の違いに気づいてもらえるかな？どうすれば思い出しやすくなるかな？」という、工夫や、柔軟な考えが必要そうです。この助けになるのが、グループリハビリテーションだといわれています。

日々の生活でも、(なるだけ)ゆとりを持った声掛けで、心を柔らかくして、そして、笑顔で過ごせるためのお手伝いできれば、と思いながら、日々診療しております。



【Dr. N のつぶやき】

薬について

今回は薬について、呟いてみます。

私は薬の研究者ではありません。私が先輩に色々習った当時は、向精神薬の使い方に精通している先輩は少なくとも私の卒業した大学にはいませんでした。

そこで、英語で書かれたものを読むとへーそうなのかと思うことがたくさんあり、私は英国の大学病院で臨床研修を受ける決心をしたのでした。

眠剤について

脳損傷の人は、一般的に最初はよく寝るが次第に寝にくくなってくる。そんな際に病院などでは、だいたい病院というところは寝にくいところですが、レンドルミン、アモバンといったベンゾジアゼピン系の薬がよく出される。確かに飲むと眠れる。しかしこうした薬は依存性があり、しばらく飲み続けるとなかなかやめにくいのです。

その上、深い睡眠（深睡眠）がなくなります。深睡眠の間に脳に溜まった老廃物を流し出す働きがあり、この老廃物がどんどん脳に蓄積すると認知症、アルツハイマー病になると言われている。だからできるだけベンゾジアゼピン系の薬は減量し、止めるようにしたいです。

また抗不安薬というものもあり、これの中心も同じくベンゾジアゼピン系の薬物です。よく出されるのがセルシンやデパスです。こうした薬も同様に依存性があり、毎日長く飲むとやめれなくなります。

かつては手軽によく使われたこうした薬物は最近では欧米ではほとんど使われなくなっているそうです。ではどうすればいいのでしょうか。

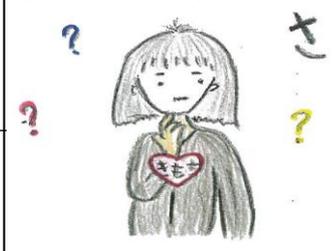
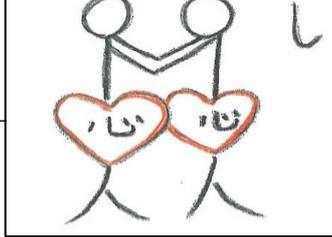
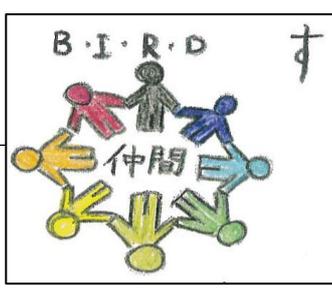
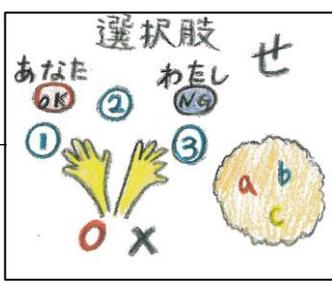
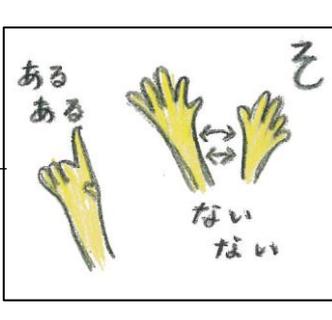
眠るためには、ベルソムラ、デエビゴなどの薬が安全なようです。ただ、眠るためには前にも書いた睡眠衛生を守ることが第一で、すぐに薬に頼らないことも大切です。



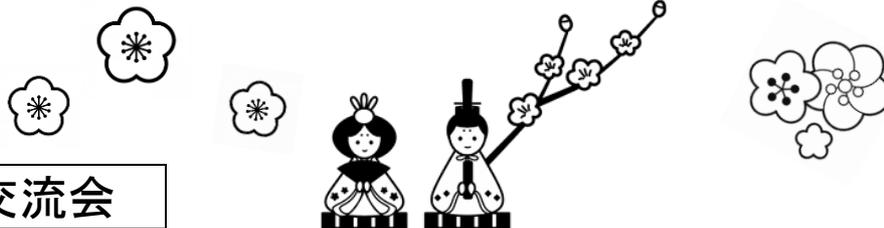
【かずちゃんの気まぐれ日記】⑫

K.F

今年もよろしくお願ひします。今月号は体調不良のため、カルタのみお楽しみください。

| | |
|---|---|
| <p>さ 察してよ 私の気持ち 考えて</p> |  |
| <p>し 心配も 心通じて 近くなる</p> |  |
| <p>す 素晴らしい ばあどの仲間 最高だ。</p> |  |
| <p>せ 選択肢 貴方にあつて 私ない。</p> |  |
| <p>そ そんなはず ないと言われて あるあるよ。</p> |  |

【今後の予定】



※

家族リハ・交流会

13:30開始 なやクリニックにて 同時開催です

家族リハ

3月2日（第1土曜日） どんじゃら・人生ゲーム・トランプ

4月6日（第1土曜日） 野外でモルック

「モルック」と呼ばれる木の棒を投げて、数字が書かれた木の棒を倒して点を取っていく気軽なゲームです。



交流会

交流会は。仲間うちの話し合いの場として、①介助している側の苦勞話しができ、グチを出せる場、ストレスの発散の場、②互いの経験から学び合う場、情報を得る場、③当事者を見守り、家族ぐるみの関係をつくる場と考えています。皆さまのご参加をお待ちしています。

※ 令和6年のセミナーの開催が決まりました。

テーマ「脳卒中の急性期治療と再発予防」（仮）

講師 安井敏裕 先生

日時 7月27日（土）2時～4時

場所 堺市東文化会館 フラットホール



最寄り駅 南海高野線「北野田」駅下車 デッキ直結西へ徒歩約2分

活動のお知らせは、ホームページに掲載いたしますので、ご覧ください。

ホームページ：<http://www.nayaclinic.com/bias>

電話でのお問い合わせは、開催予定日の数日前にお願いします。

072-236-4176（なやクリニック受付）

堺脳損傷協会のメールアドレスは yasko@nayaclinic.com