



堺脳損傷協会ニュースレター

暑いですねで挨拶が終わりますね。

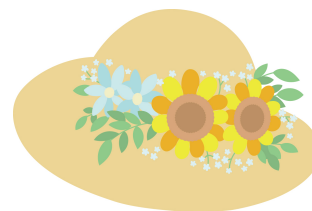
ここ2、3日は雨風で少し涼しいです。

テレビは大雨の報道ばかりです。

盆休みは墓参りも暑いので、本でも読もうと思っています。

2025年8月号ニュースレター目次

- 家族リハ報告
- リレーエッセイ：私の過去・現在・未来
- 高次脳豆知識：「アーレンシンドローム」を知っていますか？
- Dr.Nのつぶやき：高次脳機能障害とその家族
- かずちゃんの気まぐれ日記 20
- 今後の予定 家族リハビリ会



【 家族リハ 報告 】



7月8月 当事者の活動

7月はAさんの今まで経験してきたことから、今考えていることなど話していただきました。

残った時間は、ゲームをしました、ドンジャラ大好き Sさんが、遊び方を指導しながらゲームを楽しみました。何度目か経験することで、だんだん指導が上手になっているとのことでした。

8月はお菓子作りをしました。メニューは白玉団子、わらび餅、ゼリー。ちょっと欲張りすぎたのか、時間がぎりぎり。ゼリーが固まらないかとも言っていましたが、最後に間に合って良かったです。

7月8月交流会

7月の交流会に久しぶりに見えたKさん。今まで子供の将来のために節約してきたけれど、それで自分が鬱病みたいになってしまった。心を入れ替えて毎日を楽しく暮らしたいと。

参加者の約半数が大阪万博に行ったらしい。今まで車椅子を拒否していた人も会場では車椅子を利用し、拒否感が薄れたようだ。

8月は新しい人が3人参加されました。どなたも発症数年のご家族で、同じような体験をしている人の話を聞きたいと参加されました。参加するのに勇気がいりましたが、色々聞けて良かったです。また来ますと。

交流会では、言いたいことや聞きたいことで、いつもあっという間に時間が過ぎてしまいます。続きは毎月開催している交流会でね。



【リレーエッセイ】

私の過去・現在・未来

K. K

この度ニュースレター記載用の文章を承りまして、正直、何を書こうかと思案しましたが、私という人間は趣味がとて多く、一つひとつを紹介したい考えもあるのですが、長くなるので大まかに倒れてリハビリ施設を出てからのことを書こうと思いました。倒れる日の昼まで休むことなく、ガンガンと言っても良いくらい働いていました。直前の仕事はマスコミ 18 社を集めての青森県大使館レストランとしての料理がテーマ、青山のスペースを貸し切った企画でした！そんな時に限ってどんどん大きな仕事が入ってきて、スタッフは辞めるわ、税金に追われるわでてんてこ舞い。青森県大使館なのにスウェーデン大使館の仕事も入って来て、頭パンパン仕事パンパン財布スカスカで神経的にも能力的にも体力的にも燃えカスになるまで燃焼して倒れました！

今は、とにかくそんな車椅子の私を引き受けてくれた両親に感謝。家での私にできることと同時に堺市にも感謝なので堺の古代史を調べたりと仕事ではない忙しい毎日を送っています。

でも今の私にはとても強い味方のスタッフがいてくれます。彼らは辞めないし裏切らない。私のスタッフは微生物くんたちです。私の自家製の漬物や、醤油、料理用ワインやみりんなどはもちろん生ゴミを土にしてくれる微生物くんもいます。かなりの大所帯ですが倒れる前より毎日が幸せです。微生物くんたちの活動もさることながら健康を意識した自家製シャンプーや自家製口腔ケアの品まで堺市の野草を使って手作りしています。採取目的で歩くことはリハビリにもなりますし、本を読む以上の情報が入っています。野草のおかげで出会った仏閣の配置や歴史、残ってる資料を読み解く楽しさ。今は聖徳太子の足跡やユダヤ人の痕跡、稲荷神社とユダヤの関係などなど、リハビリを超えたことに最近気づきました。

倒れてからさまざまな施設にお世話になりましたが、多少の嫌なことや人がいましたが、それも持ち前？のプラス思考で嫌な人がいる度に資料が増えると思って嫌な人の顔を頭に記憶して自宅の顔相分析ノートに記して人のこの顔のタイプはこういう人が多いなど、今後の参考に書き記しています。そういうふうになると腹立たしい気持ちはいつの間にかなくなってしまいます。なので今は嫌な人がどんどん来てほしいと思っています。ここでは現在調査してる案件は書ききれないので興味がある人は直接聞いてくださいませ。サイズは1分～1時間まで調整可能です

川口かずのり。あだ名カズシェフ。51 歳脳視床出血 7 年目左半身麻痺。得意料理フランス料理、フランスブルゴーニュ地方リヨン、ボヌで修行経験あり

銀座グリーンビルネルズキッチン立ち上げ日比谷ヌーベルバーグシェフ

A 面西新橋ボワヴェールオーナーシェフ

虎ノ門ドラゴンスープ代表取締役社長青森県地域おこしシェフ他、地域活性化事業、伝統肉協会理事、ジビエブームを戦略的に考案する。

B 面リビドー、シェフ。各種フェテッシュパーティーの宮廷料理からクラブイベント立食料理まで

その他誕生日肉ケーキピエス・モンテ製作イベント立案プロデュース

若手アーティストお披露目パーティー、船上パーティークラブイベント多数コーディネート。劇場型料理ラバーファッションとの融合をピンチョスで表現。ポールダンスバーレスクショーSM ショーとの融合料理

今は右脳出血の影響での空間認識のなさからの方向音痴、顔認識困難などのリハをどうすれば良いのか？を日々考えて前述のような趣味をやっております。当面の目標は陶器ビレッジの皆さまが発表した件に拍手できる両手を作ることです。実は拍手ってものすごいことなんですよ！麻痺になって人間の性能のすごさを知ることが多いです。日々エリック・カンデル、ジル・ボルトテイラー、堀尾健一、納谷敦夫『脳が壊れるということ』、山本澄子氏などを学んで参考にしております。あきらめたら試合終了だからね！



【高次脳豆知識】

「アーレンシンドローム」を知っていますか？

視覚処理の新しい理解とその支援について

アーレンシンドローム (Irlen Syndrome) は、特定の視覚情報の処理に困難を抱える状態を指します。主に「視覚性ストレス」や「視覚過敏症」とも呼ばれ、光や色、模様など特定の視覚刺激に対して脳が過剰に反応し、不快感や疲労、集中困難など様々な症状を引き起こします。この症状は、1980 年代にアメリカの教育心理学者ヘレン・アーレン博士によって提唱され、その名が付けられました。

主な症状

人によって異なりますが、代表的なものは以下の通りです。

- ・本やノート of 文字が揺れたり、浮き上がったりして見える
- ・頭痛や眼精疲労が頻繁に起こる
- ・白い紙や蛍光灯の下でまぶしさを感じる
- ・集中力が続かず、読書や作業に苦痛を感じる
- ・文字のにじみ、ぼやけ、色の変化
- ・行を飛ばして読んでしまう
- ・空間認識やバランス感覚の乱れ



こうした症状は、決して「怠け」や「興味のなさ」によるものではなく、視覚情報を処理する脳の働きに由来しています。そのため、本人も周囲も気づきにくく、「読み書きが苦手」「落ち着きがない」「運動神経が悪い」と誤解されやすいのが特徴です。

発生のメカニズム

アーレンシンドロームは、網膜や視神経など眼球自体の問題ではなく、脳が視覚情報を処理する過程で生じると考えられています。特定の波長の光や色、コントラスト、模様に対し、脳が過剰に反応することで情報の処理に負担がかかり、視覚ストレスを感じやすくなります。

診断と検査

アーレンシンドロームの診断は、一般的な眼科で行われる検査ではわかりません。アーレンメソッドと呼ばれる独自の評価方法が用いられます。これは、特定の色フィルター（アーレンフィルター）を使い、読書や視覚作業時の見え方や症状の変化を観察するものです。

治療とサポート方法

日常生活の工夫や支援によって症状を大きく和らげることが可能です。

- ・アーレンフィルター付きメガネやカラーフィルムの使用
- ・照明環境の調整（暖色系の照明、間接照明の活用）
- ・読書や作業環境の工夫（背景色やフォントを変える）
- ・長時間の作業や読書時には適切な休憩をとる

また、学校や職場での理解と配慮も非常に重要です。読書困難や集中困難の背景にアーレンシンドロームがある可能性を考慮し、無理のない学びや働き方を支援することで、本人の可能性を最大限に引き出すことができます。

日本における状況と課題

日本ではアーレンシンドロームの認知はまだ十分とはいえません。欧米諸国では支援

体制や専門機関が整いつつありますが、日本国内では診断できる専門家や施設が限られており、正確な理解や情報提供も発展途上です。

そのため、症状に悩む方やご家族にとっては、まずは正しい情報を得ることが第一歩となります。医療機関や支援団体、インターネット等を活用し、必要に応じて専門家へ相談しましょう。

言語聴覚士 新藤



【Dr.N のつぶやき】

高次脳機能障害とその家族

私はかつて精神科医でした。

今は脳損傷の後遺症を診る精神科医なのですが、かつては主として精神分裂病（当時はそう呼ばれていましたが、現在は統合失調症と呼ばれます）や躁鬱病の治療を主として行っていました。

精神病院で仕事をしていると、入院患者さんはそのうち元気になり、病院の中で、作業をしたり、運動をしたりして過ごすようになります。こういう患者が結構多いのです。これは、院内寛解と呼ばれていました。

そこで良くなったからと、家族のもとに退院すると、2、3ヶ月もしないうちに症状が再発して、再入院になることが多かったのです。これは回転ドアと呼ばれました。

そこで再発の原因を調べた学者がいました。Vaughn と Leff で論文は 1976 年に発表されました (Vaughn, C. & Leff, J. (1976). *The measurement of expressed emotion in the families of psychiatric patients*. British Journal of Social & Clinical Psychology)。

私が英国で勉強を始めたのは 1978 年でしたが、この論文の内容は、英国の精神科医はみんな知っている事実となっていました。

どういうことかと言うと、患者さんについて両親に2時間にわたるインタビューをし、その内容を録音して、それを分析したところ、温かいコメントをする家族がある一方で、過度の批判や敵意を顕にする家族、また患者に過度に心配しすぎるコメントをする家族があり、こうした家族の感情の表出を感情表出（EE, Expressed Emotion）と呼びました。

そして、感情表出の多い家族（高い EE）のもとに帰った患者の再発率が高かったのです。

高い EE の家族と長時間接していると再発率が高い、従って接する時間を減らすと再発が減る。また高い EE の家族という場合でも、向精神薬を飲んでしていると再発率が抑えられるということです。

統合失調症の再発に興味のある医者には驚きをもって迎えられ、その後、アメリカ、香港、日本、オーストラリアなどなど諸外国でも概ね同様の傾向があることが証明されました。

さらに、国だけではなく、他の疾患、躁鬱病や摂食障害などでも同じような、いやもっと強い関係があることがわかってきました。

また、脳損傷後の後遺障害としてよく見られる慢性疼痛でも同様の傾向があることが分かったのです。

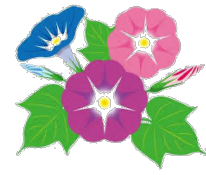
躁鬱病、あるいは感情障害も脳損傷の後遺症として決して珍しくありません。

当事者に強い批判や叱責を向けたり、かわいそうだ、かわいそうだという感情を表す家族は、できるだけ温かい接し方をする、それが難しければ、親子の接触時間をできるだけ減らすことを検討するべきだと言われています。

J. レフ/C. ヴォーン著 三野善央/牛島定信訳：分裂病と家族の感情表出. 金剛出版, 東京, 1991



【かずちゃんの気まぐれ日記】 20



こんにちは。

今回は私も夏休みを頂き、短くまとめます。

笑い太鼓様、季刊誌を拝読していますと、いつも皆様の生き生きとされている光景が目に見えます。そして、共感したり励まされたり元気もらえています。有難うございます。

厳しい暑さ続いております。皆様もこまめに水分補給等しながら、お身体に注意して下さいね。

【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 当事者の会

9月6日（第1土曜日） カラオケ

10月4日（第1土曜日） 卓球

交流会 支援者の会

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労話ができ、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。



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

