

高次脳機能障害について

今回は、リハビリの家の下から2段目、“**覚醒**”“**疲れやすさ**”についてご説明します。

病気や怪我で脳に損傷を受けた方の多くが、頭がぼんやりしたり、疲れやすいと感じるそうです。

まずは“リハビリの家”の図を確認しましょう。この図では高次脳機能の階層構造を表しています。



この図では、より下にある機能が障害されると、上にある機能もうまく働かなくなると考えます。

“**覚醒**”“**疲れやすさ**”は下の方にあるので、上部の注意力や記憶力にも影響します。

眠いときや疲れているとき、集中しにくくなることをイメージすると、わかりやすいかもしれません。注意力や記憶力を発揮するためには、疲れにくいやり方を身に着けることが必要です。

特に高次脳機能障害の方では、頭を使うことでおきる“**脳疲労**”の症状が問題になります。

不慣れな場面での活動や、難しい手続き等の場面で、脳の疲れを訴える方は多いです。

脳の体力は、限界まで鍛えれば鍛えるほどついてくる……というものではありません。

疲れすぎず、毎日を安定して過ごせる状態を続けることで、少しずつ脳の体力がついてきます。

高次脳機能障害の方の中には、自分が疲れていることに気付きにくい方も多いと言われています。

高次脳支援センターでは通所を通して、疲労を溜めすぎない取り組みや、活動量を確認しています。

また代償手段の使用等、疲れを溜めないやり方を探し、身に着けることを支援しています。