

脳卒中になってから

～ より良い生活を目指して ～



いわてリハビリテーションセンター

はじめに

岩手県において、年間約3,000人の方が脳卒中にかかっており、約400人に1人の割合で発症していることになります。また、国の調査では、介護が必要となった方の原因は脳卒中が25.7%で第1位となっています。

近年、医療が発展するに従い、脳卒中にかかっても一命を取り留めることも多くなってきていますが、それに伴って脳卒中の後遺症を抱えながら生活する方が増えています。

さて、脳卒中の原因や後遺症、予防法についての書籍や資料は色々なところで目にする機会があります。しかしながら、実際に発症した後にどのような問題点があるのか、そして、その後の生活に役立つ方法や助けについて知る機会は意外に少ないように思われます。

そこで、このパンフレットでは、事例を通して脳卒中の発症から退院後の生活の中で起こりうる様々な問題や、その時に利用できるサービスや制度について紹介をします。

また、実際に脳卒中になられた方が、その後も周りの人々に支えられたり、様々なサービスや制度を利用することにより、元気に生活されている様子についても載せております。

本紙が、脳卒中になった方の新たな人生の一助になれば幸いです。

平成24年3月

いわてリハビリテーションセンター

目次

1. はじめに	
2. 脳卒中になってから（事例を通して）	2
○ 発症・入院	3
・ 脳卒中の症状について	
○ 転 院	4
・ 医療費に関する制度について	
○ 退 院	6
・ これからの生活で使える制度やサービスについて	
○ 復 職	8
・ 復職時に使える制度やサービスについて	
・ 高次脳機能障害と就労について	
○ 家族会	11
・ 支援機関一覧	
3. 当事者の声	14
4. 編集後記	21

脳卒中になってから ～事例を通して～

もし脳卒中になったら

どんな問題が起こるのか？

なにができるのか？

ここからは、くも膜下出血(脳卒中の代表的な病気の一つ)

を発症した50歳男性が、

発症した後に入院し、

リハビリテーション(以下：リハビリ)を経て自宅退院、

復職をされた例を元にお話をしていきます。

発症・入院 「夫が倒れた」



病院から、「ご主人が救急車で運ばれました」という電話があり、慌てて駆けつけると、「くも膜下出血です。手術をする必要があります。」という説明を受けました。

とにかく命だけでも!という思いで、手術をお願いしました。

その結果、命を取りとめてホッとしましたが、すぐに、担当医師から夫の後遺症についての説明がありました。

脳卒中の症状について

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、脳の血管が破れることで出血してしまう病気のことです。代表的なものとして、脳の血管が詰まる「脳梗塞（のうこうそく）」、脳の血管が破れる「脳出血」と「くも膜下出血」があります。脳卒中が起こると、主に次のような症状が起こります。

1. **麻痺**：片側の顔や手、足の筋力が低下して動かせなくなる**片麻痺**などがあります
2. **言語症状**：聞いた言葉の理解、読む、話す、書くなど言語の能力の一部または全部が失われる**失語症**や、声を出す時に使う神経が麻痺してしまい、うまく話せなくなる**構音（こうおん）障害**などがあります
3. **意識障害**：意識がなくなったり、呼びかけに応じなくなったりぼんやりしてしまいます
4. **感覚障害**：顔、手、足、体の感覚が鈍くなって、触られてもわからなくなります
5. **視覚障害**：右目・左目それぞれの視野が右か左の半分しか見えなくなる**半盲**や、ものが二重に見える**複視**があります
6. **運動失調**：麻痺がないのにふらついてうまく歩けなくなったり、手足の動きをうまく調節できなくて作業が思うようにできなくなります
7. **嚥下障害**：えんげ水分や食べ物を口の中に取り込んで、のどから食道・胃へと送り込む過程のどこかがうまくいかなくなります
8. **高次脳機能障害**：新しいことを覚えることができないなどの**記憶障害**、一つの作業に集中できなくなるなどの**注意障害**、段取りを組んで効率よく作業をこなせなくなるなどの**遂行機能障害**、イライラを抑えることができずに些細なことで怒ってしまうなどの**社会的行動障害**の症状が起こります

現れる症状やその程度には個人差があり、上記以外の症状がみられることもあります。詳しい状態については担当医師に確認してください。

転院 「リハビリテーション病院へ転院」

担当医師から、状態が落ち着いたから、そろそろリハビリテーション（以下：リハビリ）病院で専門的なリハビリを受けましょうと言われました。

でも、どこでどうやって探せばいいのかわからないし、これからどれくらい入院しないといけないのか、入院費用が一体どのくらいかかるのかなど、いろんな不安が出てきました。



誰に相談すればいい？

いろんな不安が出てきた時には、まず担当医師や受け持ちの看護師に相談してみましょう。病院によっては利用できる制度（5 ページ参照）を紹介したり、説明をする専門のソーシャルワーカーがいるので、そこで相談することもできます。

リハビリ病院では何をするの？

リハビリ病院では、歩いたり物を扱うなどの運動機能や日常生活動作の訓練、コミュニケーションや読み書きをする言語機能の訓練、覚える力を高めるなど認知機能の訓練を行います。その他に復職のために職場と業務の調整をするなど社会復帰に必要な支援も行っており、その方の目標によって内容も様々です。

医療費に関する制度について

国民健康保険 健康保険

【限度額適用認定証】 窓口：市町村役場・会社の健康保険組合など

自己負担した医療費のうち、限度額を超えた分が後日の請求で戻ってくる高額療養費制度があります。ただし、高額療養費制度では入院中は特に経済的な負担が大きくなってしまふ為、入院中の病院窓口での負担を軽減するためにできた制度が限度額適用認定証です。

手続きをして発行された限度額適用認定証を医療機関支払い窓口に提示すると、初めから上限額までの支払で済みます。世帯の収入状況によって、上限額も分かれています。詳しくは各市町村窓口へお問い合わせください。

医療費自己負担の限度額（H24.4.1 現在）

○ 70 歳未満

	高所得世帯	一般世帯	低所得世帯
1ヵ月～3ヵ月	約 150,000 円	約 80,000 円	35,000 円
4ヵ月以降※	83,400 円	44,000 円	24,600 円

※上限一杯まで医療費を支払った月が3ヵ月あると、4ヵ月目から上限額が安くなります。回数ではなく月数で計算になります。

○ 70 歳以上（高齢受給者証・後期高齢者医療）

	高所得世帯	一般世帯	低所得Ⅱ	低所得Ⅰ
1ヵ月～3ヵ月	約 80,000 円	44,400 円	24,600 円	15,000 円
4ヵ月以降	44,400 円			

【その他の制度】

重度心身障害者医療費助成制度、健康保険組合独自の付加給付、生命保険による入院保障などがあります。また、障害種別により独自の医療費助成の制度を行っている市町村もあります。

退院

「自宅へ退院」

リハビリ病院で訓練を行い、一人で歩いたり身の回りの事がなんとか出来るようになりました。でも、うまく話ができなかったり、すぐに忘れてしまったり、まだ、以前の夫とは違います。

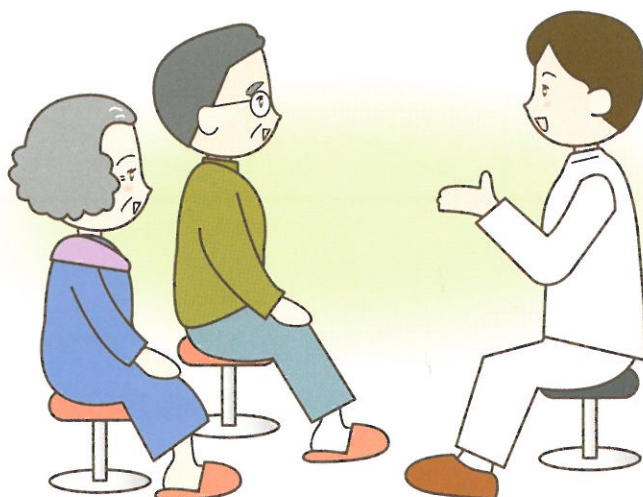
担当医師に「そろそろ退院しても大丈夫でしょう。」と言われましたが、うれしい気持ちとこれからの不安が混ざった複雑な気持ちになりました。

「退院後に利用できるサービスは」

自宅での介護が難しい場合には、自宅にスタッフが来て手伝ってくれるサービスがあります。ご本人の状態等によって利用できるサービスや回数が異なるので、不安なことがあれば、まずは退院前に病院でご相談ください。

「退院を勧められたけど、これ以上は良くならないの？ 退院したらリハビリは終わりなの？」

後遺症の程度によっては退院後もリハビリを継続する必要もあります。また、退院後に寝たきりにならないように予防することも大切です。リハビリを継続したり、日常生活の中でいろいろな取り組みを行うことによって後遺症は改善していきます。



これからの生活で使える制度やサービスについて

介護保険制度

窓口：市町村役場

ヘルパー、訪問看護、訪問リハビリ、通所リハビリ、福祉用具の購入費用助成・レンタル、住宅改修費用の助成、など様々なサービスがあります。

その方の状況に応じて利用できるサービス量が変わるため、今どれぐらい介護が必要な状況か市町村役場へ申請し、調査・認定を受ける必要があります。

障害者自立支援法

窓口：市町村役場

身体・知的・精神の障がい種別に関わらず、障がいの程度やニーズによって利用できるサービスが選択できます。ただし、サービス利用にあたっては市町村担当者から、障がいがどの程度の状態にあるのか調査・認定を受ける必要があります。申請にあたり障害者手帳の所持が原則(身体障がい者は必須)ですが、精神障がい者は障がいを証明する診断書があれば申請が可能です。身体障がいを伴わない高次脳機能障がい者は精神障がい者として申請が可能です。ヘルパーや施設入所、補装具費の支給や作業所での活動などのサービスがあります。

身体障害者手帳

窓口：市町村役場

手足の麻痺や言語障害(失語)などの障がいが残った場合、障がいの程度により、身体障害者手帳の対象となります。申請には診断書や写真が必要になります。

手帳を所持していると、障がい名や等級により受けられるサービスに違いはありますが、各種税金や公共料金の優遇(控除や減免)、公営住宅入居の優遇、障害者法定雇用率適用、携帯電話の割引、公共交通機関の運賃割引など様々なサービスが利用できます。

障 害 年 金

窓口：市町村役場・年金事務所

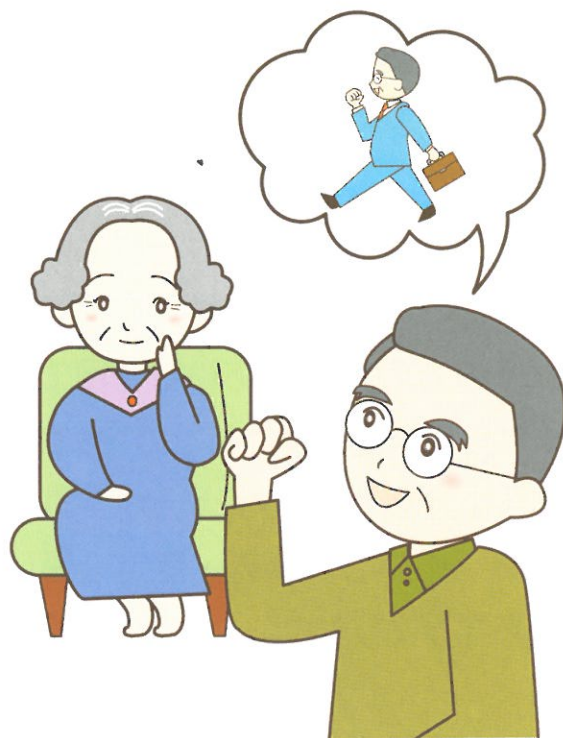
病気やけがで障がいが残り、日常生活や仕事に支障が出てきた場合に対象となります。障がいの程度に応じて2カ月に1度年金が支給されます。受給開始にあたり、担当医師の意見書が必要になり(障がいの程度が定められた等級に該当するか)、障がい固定日、納付要件など様々な条件がありますので、担当窓口や担当医師、病院の相談員などにご相談ください。

復職

「仕事復帰に向けて」

退院前に病院のソーシャルワーカーや介護保険のケアマネージャーと相談して決めたサービスを使うことで、日常生活が落ち着いてきました。

生活に慣れてくると、夫は「仕事に戻りたい。」という話をするようになりました。確かに、調子もよさそうだし、元々仕事が好きだった人だし、経済的なことを考えると少しでも働いてもらえると助かるんだけど…。



「利用できるサービスは」

市町村役場や次のページに載せてある機関等に相談することで就労するための訓練を受けることができます。また、実際に働き始めてからも、職場に適應するための支援をするジョブコーチなどが利用できる場合があります。

「まだ、働くのは不安なんですが」

まだ一般就労が難しい場合には、お菓子作りや、パソコンを使った印刷物の作成、木工細工やアロマキャンドルなどの工芸品の生産活動を通じて、生活や作業の訓練を行う施設で働きながら一般就労を目指すこともできます。

このサービスを利用するためには市町村役場での申請手続きが必要になります。

復職時に使える制度やサービスについて

相談先

- **公共職業安定所（ハローワーク）**
求職登録・職業相談・障害者対象の就職面接会
- **岩手障害者職業センター**
職業評価・ジョブコーチ・職業準備支援など
- **障害者就業・生活支援センター（県内9カ所）**
職業相談・就職支援・生活に関する助言など

就労を目指すときに利用できる福祉サービス

- **就労移行支援** 窓口：各市町村役場
障害者自立支援法によるサービスの一つです。施設において就職を希望される方に対し、一定期間、作業活動等を通して就職に必要な訓練を行い、就職への支援を行います。
- **就労継続支援** 窓口：各市町村役場
障害者自立支援法によるサービスです。施設等において一般就労が難しい方に働く場を提供し、知識や能力向上の為に必要な訓練を行います。
- **職場適応訓練** 窓口：ハローワーク
実際の職場で仕事をしながら訓練を行い、作業環境に適応することを容易にさせる目的で実施されます。訓練終了後はその職場で雇用してもらう事を期待して実施される制度です。
- **トライアル雇用** 窓口：ハローワーク
仕事に対する適性や能力を見極め、その後の就職への移行や雇用のきっかけとする為、就職が困難な求職者を試行的に短期間（3ヵ月間）雇用してもらう制度です。

○ **職業準備支援** 窓口：岩手障害者職業センター

作業室に一定期間通い、就労に必要な基本的な労働習慣や職業に必要な知識を身につける為の作業訓練や講習会を行います。

○ **ジョブコーチ（職場適応援助者）による支援**

窓口：岩手障害者職業センター 障害者就業・生活支援センター

支援者が職場に出向き仕事の円滑な進め方の提案や職場内での人間関係づくり等について支援します。

高次脳機能障害と就労について

脳卒中の後遺症の一つである高次脳機能障害は、麻痺などの身体的な症状と異なり外見からは判断できないので、少し関わっただけでは障がいがあることに気づかないことがあります。軽い障がいの場合は普段の生活には大きな支障がないのに、いざ、仕事を始めてやるが増えると途端にミスが増えたり、ちょっとしたことでイライラしてしまうなど、限定された場面でのみ症状が表に現れることもあります。しかし、普段の関わりの中では症状が見えないことから、「あいつはできるのにやらない」などという誤解を受けやすいことがあります。また、感情をうまくコントロールできない場合、人間関係がうまくいかないこともあります。麻痺もないし、持っている能力も高いのに高次脳機能障害があることで就労が難しくなることがあります。

しかし、高次脳機能障害が残ったとしても、本人に合った仕事を探したり、症状の程度や疲れ具合に合わせて就労時間や作業量を調整していくなど、職場の理解や協力があれば、就労に結びつくこともあります。

通院している病院以外にも、前のページに挙げているように就労時に利用できる機関や制度があり、サポートを受けることが可能です。本人の状態を理解している担当医師や病院のソーシャルワーカーと相談してみると良いでしょう。

無事に復職しましたが、毎日疲れ切って帰ってきます。

以前の仕事はできないということで、全く違う業務についているようですが、なかなか慣れる事が出来ないのでしょうか。

うまく気分転換をさせてあげたいのですが、同じような悩みを持った人が集まって話をしたり、活動ができるような場所ってないのでしょうか。

「同じ悩みを共有できる所ってあるのですか？」

全国に脳卒中になり後遺症を残した当事者の家族によって作られた家族会があり、岩手県にもいくつかあります。同じような悩みを持っていたり、それを乗り越えてきた当事者や家族と話をしたり、様々な活動を通して交流をすることが力になることもあります。

詳しくは、家族会や市町村役場や通院している病院、利用している福祉施設にお問い合わせください。

岩手県内の家族会一覧

事業所名	住 所	電話番号 (FAX番号)
NPO法人いわて脳外傷友の会イーハトーヴ	盛岡市中野一丁目1番26号 生生学舎アダージョ	019-652-1137 (019-652-1138)
盛岡失語症友の会	盛岡市中ノ橋通一丁目13番15号 デイサービス言葉のかけ橋	019-651-1017
花巻地域失語症友の会	花巻市南城26番8号	0198-23-7577
失語症友の会（一関地域）	一関市宮坂町1番20号（阿部方）	0191-23-6173 (FAX同じ)
きずなの会 (奥州地域失語症友の会)	奥州市水沢区東大通り一丁目5番30号 奥州病院リハビリ科言語聴覚療法室	0197-25-5111 (0197-25-3033)

市町村窓口一覧

市町村名 (担当部署)	住 所	電話番号 (FAX 番号)
盛岡市		
(本庁)	盛岡市内丸 12 番 2 号	019-651-4111
(都南総合支所)	盛岡市津志田第 14 地割 37 番地 2	019-651-4111
(玉山総合事務所)	玉山区渋民字泉田 360	019-651-4111
宮古市	宮古市新川町 2 番地 1 号	0193-62-2111
(田老総合事務所)	宮古市田老字館が森 129-2	0193-87-2111
(新里総合事務所)	宮古市茂市第 2 地割 112 番地 1	0193-72-2111
(川井総合事務所)	宮古市川井第 2 地割 186 番地 1	0193-76-2111
大船渡市 (生活福祉部 地域福祉課障害福祉課)	大船渡市盛町字宇津野沢 15	0192-27-3111 (0192-26-2299)
花巻市		
花巻保健センター 花巻市健康こども部 健康づくり課	花巻市南万丁目 970 番地 5	0198-23-3121 (0198-23-3122)
(大迫総合支所)	花巻市大迫町大迫第 2 地割 51 番地 4	0198-48-2111
(石鳥谷総合支所)	花巻市石鳥谷町八幡第 4 地割 161 番地	0198-45-2111
(東和総合支所)	花巻市東和町土沢 8 区 60 番地	0198-42-2111
北上市	岩手県北上市芳町 1 番地 1 号	0197-64-2111
久慈市		
(本庁 社会福祉課)	久慈市川崎町 1 番 1 号	0194-52-2119
(山形総合支所)	久慈市山形町川井第 8 地割 30 番地 1	0194-72-2111
遠野市 (遠野健康福祉の里)	遠野市松崎町白岩字薬研淵 4-1	0198-62-5111 (0198-62-1599)
一関市 健康づくり課	一関市城内 1 番地 46	0191-21-2160
(本庁) 社会福祉課 障がい福祉係	一関市竹山町 7 番 2 号	0191-21-2111
(花泉支所) 保健福祉課	花泉町涌津字一ノ町 29	0191-82-2211
(大東支所) 大東保健センター	大東町渋民字大洞地 55 番地 8	0191-71-1211
(千厩支所) 保健福祉課	千厩町千厩字北方 174	0191-53-2111
(東山支所) 保健福祉課	東山町長坂字西本町 105 番地 1 号	0191-47-2111
(室根支所) 保健福祉課	室根町折壁字八幡沖 345	0191-64-2111
(川崎支所) 保健福祉課	川崎町薄衣字諏訪前 137	0191-43-2111
(藤沢支所) 保健福祉課	藤沢町藤沢字町裏 187	0191-63-2111
陸前高田市 (社会福 祉課障がい福祉係)	陸前高田市高田町字鳴石 42 番地 5	0192-54-2111
釜石市 (保健福祉部 地域福祉課障がい福祉課)	釜石市大渡町三丁目 15 番 26 号	0193-22-0177 (0193-22-6375)
二戸市		
保健福祉部 福祉課	岩手県二戸市福岡字八幡下 11 番地 1	0195-23-1313 (0195-22-1188)

市町村名 (担当部署)	住 所	電話番号 (FAX 番号)
八幡平市 (本庁 地域福祉課 障がい福祉係)	八幡平市大更第 35 地割 62 番地	0195-76-2111
奥州市		
(本庁)	奥州市水沢区大手町一丁目 1 番地	0197-24-2111
(江刺総合支所)	奥州市江刺区大通り 1 番 8 号	0197-35-2111
(前沢総合支所)	奥州市前沢区字七日町裏 71 番地	0197-56-2111
(胆沢総合支所)	奥州市胆沢区南都田字加賀谷地 270 番地	0197-46-2111
(衣川総合支所)	奥州市衣川区古戸 420 番地	0197-24-2111
雫石町 (地域包括支援センター)	岩手郡雫石町万田渡 74 番地 1	019-691-1105 (019-691-1106)
葛巻町	岩手県岩手郡葛巻町葛巻第 16 地割 1 番地 1	0195-66-2111
岩手町	岩手郡岩手町大字五日市第 10 地割 44 番地	0195-62-2111
滝沢村 (健康福祉部福祉課)	岩手郡滝沢村鶏飼字中鶏飼 55	019-684-2111
紫波町	紫波郡紫波町日詰字西裏 23 番地 1 号	019-672-2111
矢巾町 (生きがい推進課)	紫波郡矢巾町大字南矢幅第 13 地割 123	019-697-2111 (019-698-1214)
西和賀町 (保健福祉課)	和賀郡西和賀町沢内字太田第 2 地割 81 番地 1	0197-85-3411 (0197-85-2119)
金ヶ崎町 (保健福祉センター)	胆沢郡金ヶ崎町西根鑓水 98	0197-44-4560 (0197-44-4337)
平泉町 (保健センター)	西磐井郡平泉町平泉字志羅山 45 番地 2 号	0191-46-2111
住田町	気仙郡住田町世田米字川向 96 番地 1 号	0192-46-2111
大槌町	上閉伊郡大槌町上町 1 番 3 号	0193-42-8715 (0197-42-4314)
山田町	下閉伊郡山田町八幡町 3 番 20 号	0193-82-3111 (0193-82-4989)
岩泉町	下閉伊郡岩泉町岩泉字惣畑 59 番地 5	0194-22-2111
田野畑村 (田野畑村保健センター)	下閉伊郡田野畑村田野畑 120-3	0194-33-3102 (0194-34-2632) (役場内)
普代村 (住民福祉課)	下閉伊郡普代村第 9 地割字銅屋 13 番地 2	0194-35-2113 (0194-36-1026)
軽米町 (軽米町健康 ふれあいセンター内 健康福祉課)	九戸郡軽米町大字軽米第 2 地割 54 番地 5	0195-46-4111 (0195-48-1061)
野田村 (住民福祉課)	九戸郡野田村大字野田第 20 地割 14 番地	0194-78-2927 (0194-78-3995)
九戸村 住民生活課 (健康センター)	九戸郡九戸村大字伊保内第 10 地割 11 番地 6	0195-42-2111 (0195-42-3120)
洋野町		
(種市庁舎 福祉課)	九戸郡洋野町種市第 23 地割 27	0194-65-5915
(大野庁舎 総合サービス課)	九戸郡洋野町大野第 8 地割 47 番地 2	0194-77-2112
一戸町	二戸郡一戸町一戸字砂森 93 番地 2	0195-32-3700

当事者の声

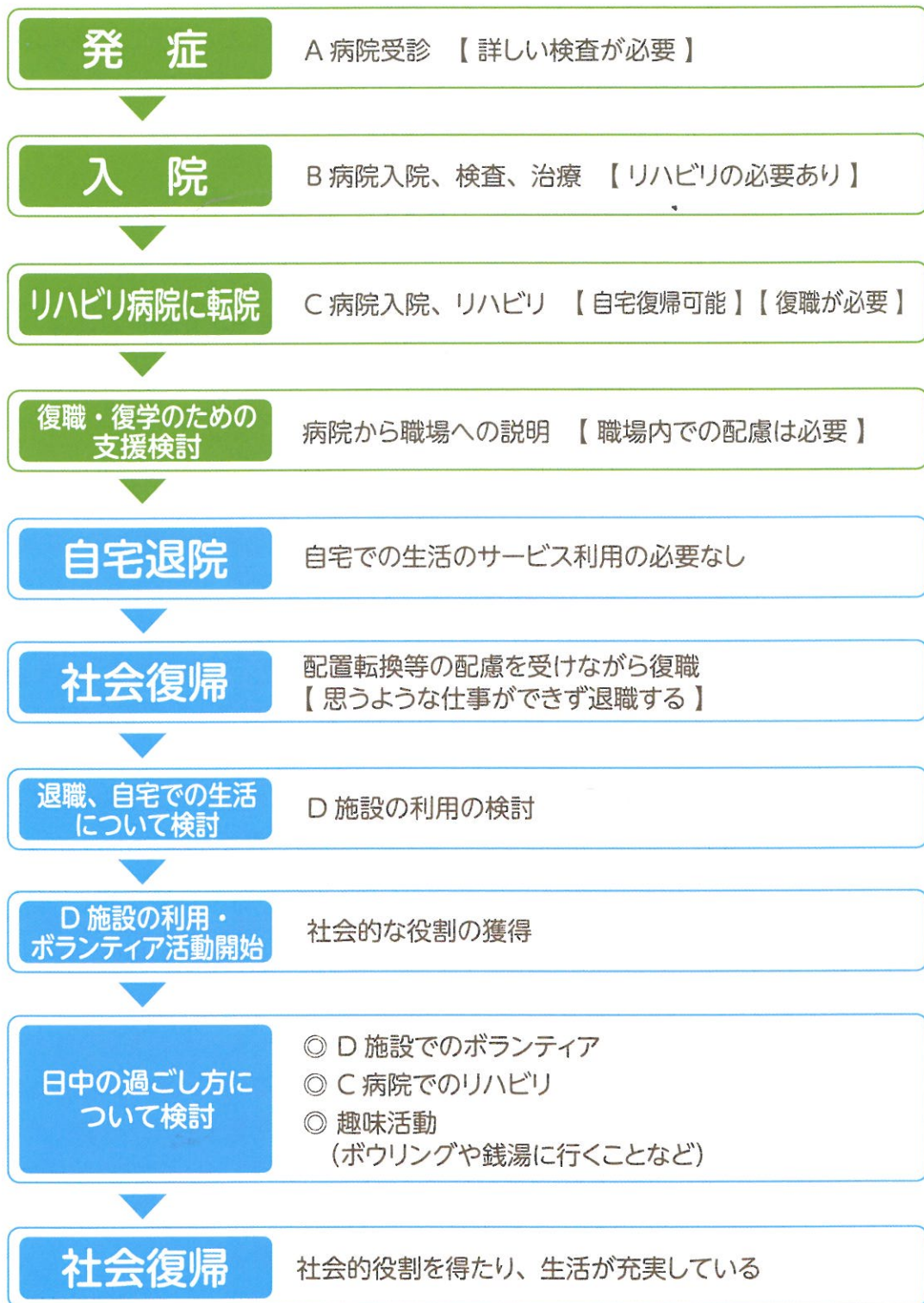
～インタビューを通して～

今回本紙の作成にあたり
お二人の当事者の方々から
発症当時の出来事や現在に至るまでの
体験談を伺う事ができました。

同じ境遇の方の為になるならということで
ご協力いただくことができました。
当事者の生の声をお聞きください。

※本人および家族の許可をいただき、表現や内容を一部変更した箇所があります。

Aさんの発症から今までの流れ



Aさんは左脳出血を発症されました。体の麻痺はありませんが、言葉が思うように出ない、うまく聞こえないというタイプの失語症や右側の半盲があり、一度にたくさんのことをすることが難しい症状がある方です。現在は仕事を退職されており、福祉施設でのボランティア活動や趣味活動を行いながら生活されています。

Aさん 59歳 男性の場合

■ 病気になった時のことを教えてください。

病気になったときのことは全部わかっている。なんとなく具合が悪いのではなく、寝れなかった。これはおかしいなと思った。

その日の仕事は夜勤だったから、夜勤が明けたら病院に行きますと職場で説明したら、上司が「今具合が悪いなら、今病院に行ったら?」と言ってくれたので、「ありがたいです」って言って病院に行った。

目がちかちかしたから、まずは A 病院に行った。尿検査とか血液検査をしたんですよ。何かおかしかったんだね。先生が、詳しい検査をしている別の病院に入院したら?って言うんだよ。

私はたばこを吸うんですけど、その後にたばこ吸っている時にバーンってなったんです。その時に頭の出血がわかったんですよ。病院で横になって、出血した場所を下にして「すいませーん」って声を出した。そしたら看護師がきたから、先生を呼んでもらったんですよ。それから、救急車お願いしますって言って、その夜に B 病院に行った。そこで手術をお願いしますって俺が言ったような気がする。「後はお願いします。」って。手術した後は知らない。

■ 手術が終わった後は全然覚えていないですか?

手術が終わったな。ってのは感覚的にわかった。

「あなたの名前は?」とか色々聞かれたかな。名前は言えなかったです。でも、言えないけど何か言っている。私は何歳だとか、数とか何かを言った記憶は確かにある。でも、わからないんですよ。3 日くらいたって、やっと名前が言えた。

■ その後、リハビリのために C 病院に転院することになった時のことは覚えていますか?

不安は全くなかった。

最初に入院した B 病院でも何かやりたいと思って歩いたりはした。腹筋とかしていいって言われてやっている人もいたが、具体的に「何をしなさい」っていう人はいなかった。

出血した時は、I 市で働いていたからまた I 市に戻るつもりだった。でも、面倒くさいから仕事を辞めたいと思った。なぜかという、いくらやっても治らないぞと思ったから。

■ 治らないと思った?

何とか言うことは言えるが、新聞が読めないしうまく喋れない。

さっき言った言葉も明日になれば、また言えるかどうかわからない。わからないってことは自分でわかる。でも、説明できないから、メモに書いておいてそれを見せけている。

■ 症状が残ったまま退院となった時のことは覚えていますか?

本当は I 市に戻って仕事を続けたかったができないだろうと思った。I 市の職場では十何人いる中の一人で年齢も年齢だったから、ハンコを押すくらいで書く仕事もなかった。いろいろやりたいんだけど、話せないから。正式にお金をもらって、ものも言えないような仕事はしたくない。

みんなは「大丈夫だ」「座っているだけでもいい」など言ってくれるが、そういうのが嫌だった。

単純なことも喋れない、電話に出て相手をわかっても言葉が出てこない。「掛け直してください」というのが精一杯だった。お金を貰うほどの仕事がないのに、そこにいるのが苦痛だった。

喋れないことを伝えるのが苦痛。そういうのは仕事じゃない。辞めたい、やれないと思った。

少しは良くなったと言われるが、4 年たっても変わらないように思う。

■ どうやってそのような気持ちを整理していけましたか?

仕事ができないことはわかったから、仕事を辞めて家の草取り、冬であれば雪かきをしたりしている。そこをやりがいにしている。

近所の人顔はわかるが名前がでてこない。だか

ら、書いてるのを見ながら話している。妻に今日あの人に会ったということを話したいが名前がでてこない。町内会の役員などもやったから人はわかるんだけど、やっぱり名前がでてこない。

(病気になる) 前にやっていたことで、できることをやっていこうかな。運動もある程度できるし、喋れないけど目的はわかるし。

■ 今は、どのような生活をされておられるのですか？

そうですね、雪が降って外に出ることがなければ、部屋の中でジグソーパズルをしたり、小学3年生くらいの勉強を30分くらいしている。やっている、頭がそれで一杯になる。そして、何をやってるのかわからなくなるくらい目がちらちらしてくる。

■ 自宅の生活以外で、利用しているサービスはありますか？

(C 病院の) 言語聴覚士の先生にいろいろ教えてもらった。

制度についてはあまりよくわからないから、C 病院で聞いたものを使ってた。「相談していいよ」っていうから今も通院は続けている。

それから、D 施設のデイサービスでボランティアをしている。自分より大変な方や車いすの人もいる。その人達が集まって、話をする時に移動する手伝いとかをしている。私のことを知ってる人は、一緒にやりましょうって言ってくれる。一緒に書いたり、話したり、まあそういう感じです。

朝からいると、お茶を出したり、血圧測って記録している。仕事ではないが家にいるよりいいかな。喋れない部分は同じだけど、いいのかな。

■ ボランティアで利用者さんのお手伝いをされているんですね。

ボランティアは週3回で一日います。日数は私が勝手に決めている。あんまりやって負荷になってくると嫌だ。

お金になるものではないけど、迷惑にもならない。変に要求されると私はできないけど、(D 施設の) 社長は俺のやっていることに口を出してこない

から、まあ、いいかな。

あとは、だいたい週に1回B病院でリハビリをしている。水曜日は遊んでるもんだな。

■ D施設のほかにもB病院でリハビリをしたり、遊んだりしてるんですね。ところで、どのような遊びをしているのですか？

ボウリングに行ってます。

元々は夜に行っていたけど、自分は車の運転はできないし、夜は妻と一緒に銭湯に行ったり、寝ているから、日中に遊ぼうと思って昼間に行っています。

■ 今の生活について思っていることを教えてください。

今の生活に点数をつければ、90点。自分でもこの位でできればいいかなと思っている。

同じことを繰り返し話した時に、それはなんとかでしょと言われると、気が狂いそうになる。

仕事を辞めてからはだいぶ楽になった。

D施設でのボランティアではそういうことが一回もない。職員が一人一人にうまく接しているから。私より喋れない人も一杯いるけど、誰かががしゃべっている時にはみんな黙って聞いたりしている。

■ 何か目標はありますか？

60歳までは今のままで、60歳を過ぎたら次を考えようと思っている。

目標は、子どもたちと一緒に過ごすこと、年寄りと運動すること、あと、市の職員との協議があるからそれをやりたい。

今は勉強をやりたい。小学校3年生のドリルをやっている。

■ 脳卒中になった方に何かメッセージがあればお願いします。

D施設で見ていてわかった。(特別なことは) 何もする必要はないと思う。一つ一つ喋れるようになっていけばいいと思う。みんな助けてくれるから。苦しみばかりにしないで生きていけると思う。

Bさんの発症から今までの流れ

発 症

E 病院受診、治療

入 院

F 病院入院、治療 【リハビリの必要あり】

リハビリ病院に転院

G 病院入院、リハビリ 【自宅復帰可能】【復職が必要】

復職・復学のための 支援検討

◎ 介護保険の検討
◎ 身体障害者手帳の検討 【支援は不要】

自宅退院

自宅での生活のサービス利用の必要なし

社会復帰

サービスを使わずに復職 現在も継続中

Bさんは、左脳出血を発症されました。軽い失語症と焦りやすくなるような症状が残った方です。現在は、職場に復帰されて、毎日勤務されています。

Bさん 61歳 男性の場合 (※■部は妻の話)

■ 発症のころのお話を聞かせて下さい。最初の発症した当時の記憶、自身の感覚は覚えていますか？

思い出してもわからないね。

病気（脳出血）になって 10 分くらいは覚えているが、失神してから覚えてない。救急車がきたのも覚えていない。最初に運ばれた E 病院は全然覚えてない。F 病院から G 病院に転院したところから覚えている。車からおりたけど歩けなかったから覚えているんだ。

G 病院に行く直前にやっとはっきりしてきたような感じじゃない？

歩けなかったから車椅子だったと思う。

でも G 病院に入院してよかったな。リハビリをしっかりとできてお世話になった。スタッフの皆さんにはよくしてもらった。

入院している間は、会社を留守にしていたので従業員に頑張ってもらった。

退院した後もなかなか動けなかったからみんな苦労したと思うけど、本当にありがたいです。

そういう意味では、入院中も退院した後も色々な方々に支えられて今を迎えています。

■ 退院されて 2 年ですが、今はフルタイムで仕事出来る状態になりましたか？

完全ではないけどね。自分で考えて行動できるようになったのは、退院して 1 年くらいたってから。その間は、大変だったよ。今思えばあれがうつ病じゃなかったかなと思うよ。

■ それは退院してからですか？

入院中も含めて。その時は自分ではうつ病ではない、こんなものかなと思ってたけど、今振り返ればうつ病だったのかなと思う。何かね、体も疲れやすかったし、肉体的欠陥の方に目がいってしまって、精神的なことがおろそかになっていた。精神状態が元に戻ることが一番の問題じゃないか。

この病気は元に戻るのに時間がかかるし、後遺症も多少残っている。だから、精神的なものをきちんと戻すことが大事じゃないかな。

■ 精神としての状態をお聞きしましたが肉体的なところは入院中から退院後どのように変化しましたか？

働き始めてからのことなんだけど、肉体的なものと一緒にないんだよね。精神は進んでるけど肉体がちよっと遅れて後から来るみたいなの。

例えば、今日は忙しいから夜の 10 時ころまで仕事したいなと思っても、夜の 7 時か 8 時くらいには疲れてできなくなっちゃうんだよ。

あのころは、まだ完全に体の機能が回復していない状態だったと思うんですよね。病気になって 1 年、2 年くらいまでは自分の思う通りにいかなかった。

9 時には寝たくなる。意識的に寝ようと思わなくても、眠くなるんです。1 年くらいは昼間でも仕事で座ってても眠くなる。眠っちゃうんだよ。

■ 退院してからすぐに仕事復帰したんですか？慣らしながら徐々に仕事復帰をしましたか？

すぐ仕事に復帰しましたよ。

ここにきて、一日も休まなかった。どんなにつらくても来たね。嫌だと思っても、行くとて気持ちはもった方がいいね。

■ 自分でやろうと思う気持ちが大事ということですね。

そうそう。来てすぐは体力に自信がなかったから、職場から職場の入り口までの 200m 位を毎日 10 往復した。

これを克服しなければならないと思って、痛くてもなんでも、歩いたね。

始めは体が痛くてできなかった。でも頑張ったね。今はひとつも痛くない。

事務仕事としては、パソコンとか一切できなくなっ

た。使い方を忘れちゃったから書いていたよ。でも、一回やれば大丈夫なんだよね。

過去の経験がゼロになったわけではなく、何か一つ始めると記憶がつながるっていうか思い出すみたいです。

■ お仕事でお車を使われているようですが自動車の運転についてお聞かせ下さい。

病気になっても、運転できればいいなあと思っていた。やらないで家でじっとしているのはダメだ。

脳卒中になった人が受ける検査があって、検査する人が私たちや病気のことを理解してくれて、親身になって運転動作の確認を何回も行なってくれた。おかげで無事に合格して運転するようになったんだよ。助かった。ぜひ、みんなにも勧めたい。

■ 行動範囲が広がりますよね？

そうそう。同じ脳卒中になった人もね、私が運転免許取ったことを聞いて、取った人もいます。

私は本当のところ、取る気はなかったんだけど、奥さんが「取れ、取れ」って言うからとったんだ。でも、それで良かった。自信になった。

一人で運転して北海道に行ったこともあるしさ。鳥取にも行ったね。病気になっても、できるなら運転をやればいいのかと思う。(病気になっても) 普通の人間と変わんないんだよね。

これからは新しい人生になったからね。新しい人生なりの考え方とか、生活を持たないとね。

■ 今までのお話の中で前向きに努力されていたことが伺えますが、自分の向上心を常に保っていたところは何かと思いますか？

難しいけど、新しい世界で新しいことをするという考え方。生まれつきの性格もあると思うよ。僕の性格だよ。あと、僕の場合やらなきゃいけないことがあったのも確かにあるね。あと G 病院の人たちが心の支えになりました。

■ ご本人が病気になってから奥様が心がけたこと、今心がけていることなどありますか？

生まれつきの性格もあって前向きで明るい人だった。でも、落ち込んで、そこからすぐに前向きになることは、難しいと思う。でも仕事が始まったら、そんなこと言っていられないし、責任をもってやっていってもらわなきゃいけないと思って、お尻を叩いて、やってもらった。元々責任感はある人だから。

家では自然体で、仕事ではテキパキ叱咤激励。それは変わっていませんね。

■ 自身の経験として実践して学んだことはありますか？

G 病院に入院してから欠かさず日記をつけている。初めは字がうまく書けなかったが、だんだん上手になってきた。右半身麻痺なので、左での筆記が上手になった。利き手が麻痺になった人には勧めたい。

書くことによって、心も見つめることができるのではないかと思うしね。

■ 退院した後に制度やサービスを使いましたか？

奥さんやみんなに介護保険とか身体障害のサービスは利用したほうがいいんじゃないかと言われた。だから、真剣に考えましたが、まだ、大丈夫と思って私は使わなかったですね。しっかり働くことが目的としてあったからね。

■ 同じ病気の方に何かメッセージがあればお願いします。

脳卒中は、当り前にある病気。精神的に落ち込む人と、落ち込みにくい人と、様々だと思う。

身体が動かなくなるのはしかたがないから、精神的に回復する方が大事だと思う。ゆくゆくは退院してから、同じような人同士の繋がりが必要じゃないかなと思います。

※ あくまでも個人の体験談であり、その人に合った方法や良くなり方には個人差があります。

編集後記

日頃よく耳にする「脳卒中」、しかし誰も自分の身、家族の身にそれが降りかかるとは思っておられません。

突如その一つが現実のものになったとき、誰しものが今までの生活が崩れ去ったと感じ、途方に暮れてしまうことでしょう。

手足が動かなくなった、あるいは会話が出来なくなった、そんな自分や家族にふれて、これからどうしたらいいかを考える気持ちの余裕がまったく無くなってしまわれます。

そのような時に「いま何が起きているのか」、「これからどのように対処して行けばいいのか」を知る、考える一助になればと思い、この小冊子を作らせていただきました。

私たちは、リハビリ目的で入院された患者さんたちが、落胆されている状態からどう変わっていかれるか、退院された後、どの様に考え方が変わっていかれるかを患者さんやその家族の方々から常日頃教わっております。

私たちがすべてを理解しているとは到底言えませんが、重度の障害を遺した患者さんたちが、次第に未来に目を向けられ、新しい目標を見つけられ、今までとはまったく違う生活の中で生き生きと生活されておられる様子を拝見する機会がとても多いのです。

それをこの小冊子からいくらかでも読み取っていただくことが出来れば、われわれにとってこれ以上の喜びはありません。

平成24年3月

いわてリハビリテーションセンター

副センター長 立木 光

財団法人 いわてリハビリテーションセンター

〒020-0503 岩手県岩手郡雫石町七ツ森16番地243
TEL 019 (692) 5800 FAX 019 (692) 5807
E-mail : info@irc.or.jp URL <http://www.irc.or.jp/>

このパンフレットは岩手県高次脳機能障がいこころのケア支援事業の一環として作製したものです

