

働く人へ

えがお

愛顔のけんこう応援レター 第29号

愛媛県西条保健所 健康増進課
〒793-0042
西条市喜多川 796-1
TEL 0897-56-1300 (代)



平成28年3月1日発行

愛媛県イメージアップキャラクター
みきゃん

「高次脳機能障害」をご存知ですか？

◆高次脳機能障害とは

交通事故や高所からの落下事故などによる頭部の怪我や、心肺停止による低酸素脳症、脳の病気などで脳に損傷を受けた際に、後遺症としてみられる障害のことです。

頭の中で複雑な情報処理が困難となるため、次のような症状がみられる場合があります

記憶

- 新しいことを覚えにくい
- 約束を忘れやすい
- 日付や場所がわからない
- 何度も同じことを質問する

行動・遂行

- 段取りや見通しが立てにくい
- 遅刻する回数が多い
- 行動の途中で混乱する
- こだわりが強い

気分・感情

- 感情が不安定になりやすい
- 我慢ができない
- 怒りっぽい
- パニックになりやすい

注意・集中

- 複数の作業を両立できない
- 気が散りやすい
- 仕事のミスが目立つ

病識の欠如

- とてもできないことをできていると思っている
- 障害があることを理解できない
- 人の意見を聞かない



これらは一部の症状で、損傷した脳の部分によっても症状は変わってくるため、どのような症状がどのように現れるかは人それぞれです。

実際は、様々な症状が重なり合って表出することが多いです。

◆認知症と高次脳機能障害

認知症の症状と似ているような…？

何が違うの？



機能の低下をきたすという点については同じですが、最も大きな違いは、

- ・認知症は一般的に認知の機能低下が徐々に進行
- ・高次脳機能障害は回復する部分がある

つまり、適切な診断に基づき、治療やリハビリなどを行うことが、当事者の機能回復や生活支援に繋がります。

◆高次脳機能障害に関する相談窓口のご案内

脳の病気や事故の後、以上のような症状が見え始め、以前と人が変わったように周りを感じる場合、高次脳機能障害を発症しているかもしれません。また、退院後に日常生活に戻ったときにできないことがみえてくる場合があります。

【医療機関】

松山リハビリテーション病院 高次脳機能障害支援室 (代表) 089-975-7431
済生会西条病院 0897-55-5100

【行政窓口】

西条保健所 健康増進課 精神保健係 0897-56-1300 (内線) 303

「ストレスチェック」で心のセルフケアを

あなたの心は元気ですか？ 心をいきいきと健康に保つためには定期的な心のメンテナンスが必要です。ストレスに早めに気づき、自発的に適切な対処をすることを“セルフケア”といいます

健康な心は弾力があるボール

たとえるなら、心はゴムボールのようなもの。元気な心は弾力性が高く、ある程度のストレスがかかっても、元に戻ることができます。ところが、無理をし続けると次第に弾力が失われ、元気を取り戻せなくなってしまいます。



心のセルフケアを
はじめましょう

ストレスが招く健康障害

ストレスは適度であれば人間的な成長や能力、生産性などを高めることに役立ちます。しかし、過剰になると、うつ病などのメンタルヘルス不調につながります。職業生活に支障が出るばかりでなく、自殺の危険が高まることも！
さらに、高血圧症、糖尿病、脳梗塞、心臓病などの生活習慣病とも深い関係にあることがわかっています。

ストレスチェック制度を活用しましょう！

平成26年の労働安全衛生法改正により、労働者の定期的なストレスチェック及び面接指導の実施を義務づける制度が創設されました。（労働者50人未満の事業場は努力義務：第66条）。

個人のストレス状況への気づきを促すとともに組織的な職場環境の改善をするなど、働く皆さんのメンタルヘルス不調を未然に防ぐ“一次予防”の取り組みです。