

先天性心疾患の人は疲労がたまると心臓の調子が悪くなり、仕事を休みたくなることがしばしばある。しかしながら、見た目ではわからないため周囲の人々への説明が難しく、休むことなく無理を続けてしまうこともある。また、自分では十分休めていると思っても、心臓が疲れのサインを出すことがある。これは、気持ち（脳の疲れの認識の程度）と実際の心臓の疲れ具合の差が生まれていて、自分自身もそれに気が付かない場合があるからと考えられる。そこで、脳と心臓の疲れを別々に設定して下記のように説明するとわかりやすいかもしれない。職場(または学校)で、自分の病気を説明する際に役立ててほしい。

脳、心臓の疲れと睡眠による回復度を仮定する。



デスクワークを1時間すると、健康な人の場合、脳が1疲労、心臓が1疲労、先天性心疾患の人の場合、脳が1疲労、心臓が1.1疲労すると仮定。



1時間睡眠すると、脳が1疲労回復、心臓が1疲労回復できると仮定。

健康な心臓の人の場合

1日目



8時間デスクワーク
脳が8疲労、心臓が8疲労



8時間睡眠すると
脳 8疲労 - 8時間 = 0
心臓 8疲労 - 8時間 = 0

2日目



8時間デスクワーク
脳が8疲労、心臓が8疲労



8時間睡眠すると
脳 8疲労 - 8時間 = 0
心臓 8疲労 - 8時間 = 0

3日目



3日目の仕事開始時点では
脳の疲労 0疲労
心臓の疲労 0疲労

先天性心疾患の心臓は形が正しくなく、外科手術でダメージを負っている。健康な心臓と比べると、短時間当たりの疲れ具合が大きいと考えて良い。ただし、脳の疲労や回復能力が健康な人と同じとすると、「よく眠れた」や「気分はスッキリしている」と感じていても、心臓は疲労を蓄積しているため、十分休息が取れているという気持ちと心臓の疲労蓄積との差が生まれてしまう。つまり、自分自身は「十分休んでいる」と感じていても、ある程度の心臓疲労が蓄積するころには、激しい倦怠感や不整脈という「心臓の悲鳴」が聞こえてくることになる。また、周囲にも表情やコミュニケーションで「元気そう」と思われてしまうので、実際は心臓の疲労が蓄積しているということを説明し、安定的に就労できるよう本人が体調調整の努力をしなければならない。



十分休んで疲れは取れていると思っていたのに・・・

先天性心疾患の人の場合

1日目



8時間デスクワーク
脳が8疲労、心臓が8.8疲労



8時間睡眠すると
脳 8疲労 - 8時間 = 0
心臓 8.8疲労 - 8時間 = 0.8

2日目



8時間デスクワーク
脳が8疲労、心臓が8.8疲労



8時間睡眠すると
脳 8疲労 - 8時間 = 0
心臓 9.6疲労 - 8時間 = 1.6

3日目



3日目の仕事開始時点では
脳の疲労 0疲労
心臓の疲労 1.6疲労

脳(気持ち)と心臓の疲れ具合に差がある！