

京都市こころの健康増進センターだより



京都市こころの健康増進センターホームページを  
リニューアル!!  
フェイスブックも頑張っています!!

いつも当センターの活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。

当センターでは、市民の皆様へこころの健康についての情報提供をはじめとして、相談援助や精神障害のある方への社会参加の促進等に取り組んでいます。

平成25年度には、自殺対策や精神保健に関する普及啓発に活躍するキャラクターとして「われらは、京都市ゲートキーパーズ!!」を作成しました。これは国の自殺対策で取り組まれている「ゲートキーパー」の役割を象徴する5人です。

ゲートキーパーは、周囲の自死念慮者の自殺のサインに気づき、専門相談機関へ繋げることができるよう、身近な人に「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」を行います。市民の誰もがゲートキーパーになれる社会、これは、自殺対策のみならず「誰もが生きやすい社会」「生き心地の良い社会」、誰もが精神的にすこやかに安心感をもって生活できる社会をつくることにつながるといえるでしょう。そういう思いも込めて、フェイスブック「われらは京都市ゲートキーパーズ!!」を平成25年8月にスタートし、様々な記事をアップしています。

また、今年度は当センターのホームページも、より一層「わかりやすく、親しみやすく」を目標にリニューアルさせていただきました。内容は、①各課の紹介②当センターでの市民対象の講演会や研修会の案内③様々な相談会や相談電話等の案内④こころの健康情報・精神疾患について⑤自殺予防対策等を中心に発信していく予定です。

どうぞ「こころここ」と共に皆様にかわいがっていただきますようにお願い致します。

# てんかんについて

みなさんは「てんかん」という病名から、どのような病気を考えられるでしょうか？

“てんかん=けいれん発作”と考えている方も多いと思いますが、実は様々なタイプのてんかんがあります。また、日常生活において注意する点もありますが、対応も患者さんそれぞれで異なります。そうしたてんかんについて、取り上げたいと思います。

今回はてんかんの治療を専門とされている川崎医院の川崎淳先生に説明していただきました。



## てんかんとは

大脳の神経細胞に一斉にスイッチが入って、けいれんや意識消失などの様々な症状を発作的に起こし、それが繰り返される病気をてんかんといいます。

てんかんは稀な病気ではなく日本では100万人の患者さんがいると言われています。小児に多い病気と思われがちですが、思春期、成人期に発病することもよく見られ、60才以降になるとむしろ発病率は増加していきます。

原因が明らかなのは全体の3分の1で、残りは原因不明です。原因としては脳挫傷、脳炎、脳血管障害、先天性の脳奇形などがあります。また認知症ではてんかんの合併が多いと言われています。遺伝はあまり関係しません。最近、遺伝子の異常も報告されていますが、一部の患者さんだけで、親からの遺伝が原因の人はごく少数です。

てんかんと一口に言いますが、そのなかにはいろいろなタイプがあります。タイプによって、発病する年齢、発作症状、治りやすさ、有効な薬が違います。従って、どのタイプのてんかんか見分けることが治療を行う上で重要になってきます。

## てんかん発作のいろいろ

てんかん発作というと、突然バタンと倒れて全身をガクガクけいれんして、舌を噛んだり泡を吹いたりするものと思っている方が多いと思います。てんかん発作にはこれ以外に、意識はなくなるがけいれんはしないでポーっとしているだけのものや、意識はなくならないで、体の一部が勝手に動くもの、目の前にチカチカした光や色が見えるもの、懐かしい感じや怖い感じがするものなど様々な種類のものがあります。意識のなくなる発作の前に意識のある発作が見られる場合もあります。どの発作も数秒から数分以内のことがほとんどで、同じ患者さんでは毎回ほぼ同じ症状が見られます。



## てんかんのタイプ

てんかん発作の種類と発病した年齢、知的障害の有無や脳波・MRIなどの検査結果を総合して、てんかんのタイプを分けています。一番多いのは「症候性部分てんかん」で、この中には「側頭葉てんかん」や「前頭葉てんかん」などが含まれます。子供から高齢者までどの年齢でも発病します。次に多いのは「特発性全般てんかん」で「小児欠神てんかん」や「若年ミオクロニーてんかん」などが含まれます。小児期から思春期に発病し、比較的発作が止まりやすいタイプです。このほかにも色々なタイプのてんかんがあります。

## てんかんの診断

てんかんの診断には症状を詳しく聞くことが最も重要です。てんかん発作とよく似たものとして失神発作（いわゆる脳貧血）や心因性非てんかん発作（精神的ストレスが原因でてんかん発作と似たような症状を起こすもの）がありますので、これらを区別する必要があります。

てんかんの検査としては、脳波とMRIが重要です。てんかんの患者さんでは、発作のない時でも特徴のある脳波異常を示すことが多く、時にはCTやMRIの異常を伴います。

ここで注意が必要なことは、「脳波異常」と「てんかん」は同じではないことです。脳波異常が見られても、てんかん発作を起こしたことがなければ、てんかんではありません。逆にてんかん発作は見られるのに、脳波検査は正常であることも時々見られます。

## てんかんの治療

てんかんの治療には薬物療法のほか手術、食事療法などもありますが、やはり薬が主流です。残念ながら現在てんかんを治す薬ではなく、今の薬はてんかん発作を止めるための薬です。したがって、毎日服用を続けなければなりません。薬で発作が止まる人は約70%ですから、多くの人は薬を飲めば普通に生活できます。薬を飲んで2~5年発作がなければ、薬を減量中止できる人がいます。薬をやめた時の再発率は、小児で20%、成人で40%といわれています。

てんかんのタイプに合った薬を1種類から始めるのが治療の原則です。発作が止まらない場合には、少しずつ薬の量を増やしていきます。十分に増やしても発作が止まらない場合には、別の薬に変えるか、別の薬を加えて2種類にします。薬でなかなか発作が止まらない場合には手術で良くなるかどうか専門の病院で検査をしてもらうことも必要です。



## 日常生活上の注意点

てんかん発作は睡眠不足、疲労、薬の飲み忘れ、大量の飲酒で起こりやすくなります。しかし、いつ起こるかを予測することはできません。外出時に発作が起こるとケガが心配ですが、お風呂はさらに危険です。入浴中は家族に声掛けしてもらうか、シャワーだけにするなどの注意が必要です。

また自動車の運転については、欧米の多くの国・州では発作が1年間止まれば可能になりますが、日本では2年間発作がないことが条件になっています。ただし、発作が睡眠中のみの場合や運転に支障のない軽い発作のみであれば運転は許可されます。

公益社団法人 日本てんかん協会 京都府支部

☎ 075-822-7881

支部事務局は会員のボランティアで構成されています。第3土曜をのぞく土曜日午後以外は、留守番電話対応になります。メッセージとお電話番号をいれていきますと折り返しのお電話させていただきます。

困ったときは、  
家族だけで抱え込みます、  
専門家に相談することも  
大切です。

こころの健康増進センターでは、こころの悩みやひきこもりやアルコール・薬物・ギャンブル依存、精神障害のある方の社会参加など、こころの健康に関する様々なご相談をお受けしています。

こころの健康増進センター

☎ 075-314-0874 (相談専用電話)

平日 午前9時~12時、午後1時~4時 (祝日及び年末年始除く)

## センター情報

「ひきこもり」について考える家族教室  
のお知らせ

平成27年5月～平成27年11月

参加者  
募集中

家族の中には、「ひきこもり」を解決しようと試行錯誤を繰り返した末に、疲労困憊してしまったり、ご本人との関係に行き詰まつたりしている場合があります。

この教室では、ご家族の思いや体験を話し合う中で、不安や焦り、孤立感を和らげ、これまでとは少し違ったものの見方や対応の方法を見出すことなどを目的としています。

## 日程

回	日	講義内容	講 師
1	5/25(月)	「ひきこもり」とは	精神科医
2	6/22(月)	本人とのコミュニケーション	臨床心理士
3	7/27(月)	本人の気持ちの理解	「ひきこもり」の体験者
4	8/24(月)	居場所などの紹介	関係スタッフ
5	9/28(月)	家族の気持ち	「ひきこもり」の家族
6	11/9(月)	家族ミーティングへの参加(予定)	

時間 午後2時～午後4時15分

会場 こころの健康増進センター 会議室

内容 講義、参加者同士のグループワーク

対象 京都市内に在住されており、ご本人が16歳以上39歳以下で統合失調症などの精神疾患が原因とは考えられない方のご家族

定員 20名

申し込み ☎075-314-0874 (相談専用電話)

月～金曜(祝日・年末年始を除く)

午前9時～午前12時 午後1時～午後4時

★ 申込制ですので参加を希望される方は、平成27年5月15日(金)までに必ず当センターへお申し込みください。お申し込み後、面接の上、参加の可否を決定させていただきます。

精神障害のための就労支援講座  
開催のお知らせ

当センターでは、統合失調症・うつ病の方を対象とした、「就労準備、復職のデイ・ケア」をはじめ、精神障害者の就労支援の各種事業を実施しています。

その一環として、年2回の講座を開催しています。平成27年2月18日(水)には、市民の方向けに「うつ病のための就労支援講座」を当センターで開催しました。今後の開催についての詳細は、市民しんぶん等でご確認ください。

問い合わせ こころの健康増進センター デイ・ケア課

☎075-314-0510 FAX 075-314-0542

「きょう ほっと あした くらしとこころの  
総合相談会」のお知らせ

自殺の危機に直面している方々は、精神疾患等の問題だけではなく、経済や雇用の問題、家庭や人間関係の問題での悩み等、様々な問題を同時に抱えており、それらを解決していく為にも、1箇所の相談窓口で数々の相談を行うことができる相談会を定期的に開催しています。

事前予約は各実施日の2週間前から、2日前まで予約可能です。当日のお申込みも受付けていますが、予約の方が優先になります。事前予約の場合は、予約専用電話の京都いつでもコールへご連絡ください。

相談日時 午後2時～午後7時

4月28日(火)、5月22日(金)、6月23日(火)、

7月28日(火)、8月25日(火)、9月29日(火)

会場 京都府立総合社会福祉会館 ハートピア京都

申し込み お申し込みは京都いつでもコールまで

☎075-661-3755 FAX 075-661-5855

午前8時～午後9時(年中無休)

問い合わせ こころの健康増進センター 相談援助課

☎075-314-0355

## 街の情報

第10回「京ふれあいアタック」  
精神障害者バレーボール京都市大会の結果発表

平成26年11月28日(金)に開催しましたバレーボール大会の結果をお知らせします。合計13チームのエントリーで、熱戦が繰り広げられました。

優勝	Le Coeur (ル・クール)
準優勝	醍醐ベガサス(醍醐病院)
3位	デイケアかりん(第二北山病院)
4位	まるいフェニックス(まるいクリニック)

応援をよろしく  
お願いします!!

優勝のLe Coeur(ル・クール)は、平成27年6月7日(日)に開催予定の近畿地区予選会(和歌山県田辺市体育センター)に、京都市代表チームとして出場されます。



「こころここNo.38」2015年3月発行

発行:京都市こころの健康増進センター

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の15

☎075-314-0355 FAX 075-314-0504

<http://www.kyoto-kokoro.org>