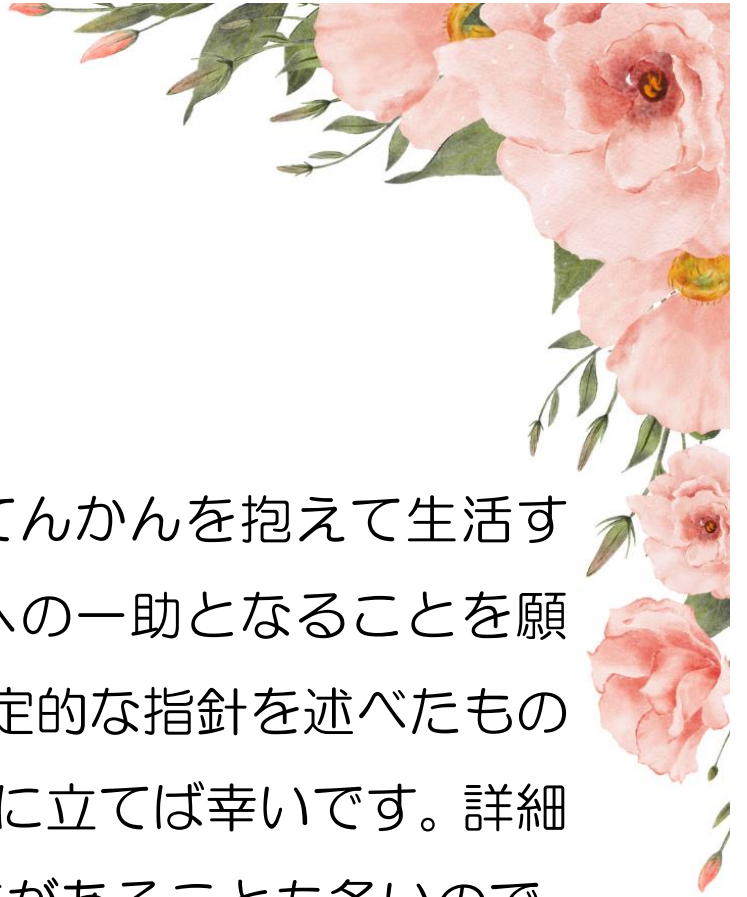


てんかんとメンタルヘルスについて



千葉県循環器病センター/てんかんセンター

医療法人静和会 浅井病院



お願い・ご注意

このパンフレットはてんかんを抱えて生活する方のメンタルヘルスへの一助となることを願って作成されました。断定的な指針を述べたものではありませんが、お役に立てば幸いです。詳細については個人個人で差があることも多いので、主治医の先生とよくご相談ください。

なお、記載内容の一部または全体の無断引用、転載は固くお断りします。このパンフレットのPDF ファイルは千葉県循環器病センターてんかんセンターまたは浅井病院のホームページから無料でダウンロードできますので随時ご利用ください。



1：てんかんはメンタルヘルスの面でどのような影響があるのでしょうか？

2：心理的なストレスがあると発作が起きやすくなりますか？

3：心理的（精神的）な原因だけで発作が起きますか？

4：発作がいつ起こるか分からないので、不安に感じてしまうのですが・・・

5：気分が落ち込むことが増えたのですが、てんかんと関係があるのでしょうか？

6：メンタルヘルスに配慮した生活とは？

7：ご家族、友人など周りの方への提言

1：てんかんはメンタルヘルスの面でどのような影響があるのでしょうか？

てんかんは脳の神経細胞（ニューロン）の働きが一時的にバランスを崩して「発作」を起こす病気です。てんかんの種類によって差はありますが、ほとんどの場合にはメンタルヘルスに直接影響はありません。でも、どんな人でも治療が長くかかる病気を抱えながら生活していくことにはそれなりのストレスとして感じることもあるかもしれません。学校生活や仕事や結婚、いろいろな人間関係など、様々な心配や悩みも生じるかもしれません。そのこと自体は、精神的な「病気」ではありませんが、ストレスが溜まりすぎてうまく処理できないと、気分が落ち込んだり、不安感が強くなったりすることもあり得ます。てんかんに限らず、なんらかの病気や心配事を抱えて生活していると、さまざまなメンタルヘルス上の心配を感じることは珍しくないことですが、てんかんでは抑うつ（うつ病）、不安症、発達障害、幻覚や妄想、などいくつかの精神的な病状が合併することがあると言われています。時に、はっきりした「病気」というより、なんとなく不安を感じる、イライラすることが増えた、など漠然とした変化を感じたりすることもあります。また、発作の治療で服用する抗てんか

ん発作薬の中には、副作用として、イラつき、抑うつ、怒りっぽい、などの精神的な変化がみられるものもあります。

しかし、メンタルヘルス上の変化の原因は1つだけとは限らず、いくつかの理由が重なっている場合も少なくありませんし、はっきりした原因がわからないこともあります。いずれの場合も、診断や治療については総合的な判断が大切です。一人で考え込み過ぎずに、心配な時は主治医やスタッフに相談しましょう。



2：心理的なストレスがあると発作が起きやすくなりますか？

人は生きていくうえで、何らかのストレスを感じることはごく普通のことです。不快な出来事だけではなく、嬉しい出来事もストレスとなり得ます。適度のストレスは学業や仕事、スポーツなどの成績を向上させたり、集中力を高めたりしますので、ストレスを感じることは必ずしも全て悪いわけではありません。しかし、ストレスによる心身の負担が強すぎると、不安、抑うつなどの精神的な変化や、頭痛、めまい、倦怠感などの身体症状などが引き起こされることがあります。その程度は人によってさまざまです。基本的には誰でも健康を害するほどのストレスは避けた方がよいのですが、逆に、あまり極端に日常行動を制限したり、気分や体調の変化に過敏になりすぎたりすると、かえって気持ちが疲れてしまいます。

てんかんと発作に関しては、少しぐらいのストレスは影響しないことが多いのですが、朝から深夜まで休日なしに働き続けるとか、何日も徹夜をするなど、極端に心身が疲労するような状態では発作頻度が増加することがあります。また、一部のてんかんでは、特定のストレス（入浴、光過敏性など）によって発作が引き起こされる場合も

あります。

普通の生活の中では誰もが何かしらのストレスに遭遇するものであり、全てのストレスを避けることはできません。一般的な健康を維持できる程度に、身体的・心理的な疲労に気を配る程度でも十分です。ちょっとした気分転換、日々の軽い運動、趣味の時間を増やす、など無理なくできるストレス対応も効果があります。生活の自由度を大事にしながら、無理をしすぎないバランスのよいストレス対処が大切です。



3：心理的（精神的）な原因だけで発作が起きますか？

てんかんの診断がきちんとついている場合は、心理的な原因だけで「てんかん発作」が起きることはありません。ただし、心理的な原因が基になって、「てんかん発作のような症状」が出現することもあります。しかし、このような場合の原因はとても複雑なので、一見これこそが心理面でのきっかけに違いないと思えても、それが唯一の原因だと決めつけることは避けるべきです。原因を探そうとしてもはっきりしない場合も多く、「気のせいだから、大したことはない」、「甘えているからだ」、「しっかりすればよくなる」というように、早急に原因や対応を決めつけたりしてはいけません。早くよくなりたいという焦りもあるかと思いますが、時には専門的な対応が必要なることもありますので主治医や専門的なスタッフとよく相談しながら対応を考えていきましょう。



**千葉県循環器病センターは千葉県てんかん支援拠点
病院に指定されています。**

てんかんはさまざまな診療科、さまざまな職種の間わりが必要な病気です。てんかん支援拠点病院では、県内の専門医療施設と連携して、てんかんに関連する情報や支援を提供することを目指しています。



4：発作がいつ起こるか分からないので、不安に感じてしまうのですが・・・

不安とは、危険が差し迫っているときに感じるシグナルのような一般的な感情で、生き物にはなくてはならない反応です。「不安」を感じることは異常ではないので、必ずしも治療の必要はありません。しかし、不安で苦痛が強く生活の障害をきたすようになると、「不安症（不安障害）」として治療の対象となります。不安を感じると、交感神経の働きで危険に対して体がすぐに動けるようスタンバイ状態になります。筋肉に力が入り、血液や酸素を体に多く送りこむために心拍や呼吸が速くなり、それを冷やすために発汗するなどの反応が生じます。この反応は正常な体の働きですが、その反応を体の異常と捉えると不安がさらに高まり、症状もより強くなって、さらに強い不安を引き起こすという悪循環に陥ることがあります。特定の物や状況への不安は恐怖症と呼ばれます。てんかん発作がいつ起こるのかがわからないことも多いので、発作が起ることへの不安を辛く感じる方もいます。てんかん発作自体が起こることへの「不安」が強い場合には、発作恐怖症と呼ぶことがあります。

過剰な不安感（不安症と診断されていなくても）への対処として、

自分の不安の対象を知ること、その対象がわかる場合は避けずに馴れることを目指すのも有用です。その際、不安に感じていることを紙に書き出すなど、頭の中の悪循環を頭の外に出して整理し、他の人（友人、家族など）と具体的な対処を考えるだけでもずいぶん楽になります。

もし、治療が必要な場合は、本人の自覚的な辛さや日常生活への支障の度合いに応じて専門的な対応を考えていくことになります。



5：気分が落ち込むことが増えたのですが、てんかんと関係があるのでしょうか？

なにか辛いことがあれば、程度の差はあるにしても誰でも気が滅入りますよね。そうすると、日常生活でも仕事でもやる気がなくなったりすることもあるでしょう。でも、このようなことを感じたからといって、必ず「うつ病」というわけではありません。そんな時は、やる気が出ない、気分が落ち込む、とはいっても具体的にどのようなことが支障になっているのかを考えてみるのが大切です。「仕事をやる気が出ないのか」「趣味や好きなことも興味がなくなったのか」、「食欲がないのか」など、また、どのくらいの期間、普段と比べてどの程度調子が出ないのか、さらには「このまま生きていても仕方ない」「自分は価値がない」とまで頭をよぎったりするのか？などなど。時には、あまりはっきりした変化がわかりにくいこともあるかもしれません。また、そのような状態になった理由が思い当たる場合もあれば、理由がはっきりしないこともあるかもしれません。

いずれの場合も、なんだかいつものような調子が出ないと感じたら、さらに無理をして頑張るのではなく、自分で無理なくできそうなセルフコントロール(休養、気分転換になることなど)を試みながら、

様子をみるのがよいかと思います。あるいは信頼できる友人などに話してみてもいいかもしれません。それだけでも軽快する場合があります。

てんかんと「うつ」が関係している場合もありますが、関係がはっきりしない場合もあります。目安として、気分が落ち込む、やる気が出ない、食欲がない、などの症状が2週間程度続くようなら主治医やスタッフに相談してみましよう。



6：メンタルヘルスに配慮した生活とは？

元気いっぱいでもちょっとしたことにもめげないで、いつでも100%の力を発揮できていれば素晴らしいことかもしれませんが、そのような人はほとんどいません。フルパワーで走り続けると必ずエネルギー切れになってしまいます。パワーが足りなくなってくると、気分の変化や体調の変化（寝つきが悪い、食欲がない、頭痛がする、などなど）がいつのまにか出現したりします。

自分自身がゆとりをもって活動できるパワーとしてどのくらいが適当なのかを測れるスケールでもあれば過労やストレスをため込みすぎないで済むかもしれませんが、あいにくそのような便利な道具はありません。加減がわからないまま、仕事や勉強や生活上の忙しさに飲み込まれて、自分のペースを見失ってしまうこともあります。そのままストレスが積み重なると、てんかんと直接関係あっても無くても、メンタルヘルスの不調が強くなりやすくなります。それを防ぐためには、ある程度定期的に休暇を設けたり、無理なく簡単なことでいいですから毎日できる気分転換を工夫することをお勧めします。もちろんほどよいストレス対応は発作の軽減に役立つ場合もあります。

普段は、自分のことは自分が一番よくわかると思っけていても、こころの疲れがあると考えがまとまらなくなったり、マイナス思考に偏ってしまったりすることもあります。そんな時には誰かに話してみることも大切です。もちろん相談したからといって、全てのことが解決するわけではありませんが、誰かに話すだけでも気持ちのゆとりが生まれる可能性はあります。

メンタルヘルスの理想的な目標は、悩みやストレスをゼロにすることではありません。心配なことを抱えながら、悩むべき時には悩みつつ生きていくことこそ人間らしいとも言えます。時には休みながら、自分のペースを崩さない範囲で目標に向かっていく、そんな感じの生活を心がけるのはいかがですか？

* “お酒でストレス発散”はあまりお勧めできませんが、詳しくは主治医の先生とご相談ください。



7：ご家族、友人など周りの方への提言

てんかんに限ったことではありませんが、いつも近くにいる方は、親しい方のちょっとした変化によく気がつくのではないのでしょうか？もちろん変化に気付いたとしても、どのくらい親しい間柄かによって、どのような対応が望ましいかは変わってきます。親しい方によほど大きな変化があるときは別ですが、なんとなく元気がない、疲労が溜まっていそうだ、などなんとなく気になるときはほどよい声掛けがいいかもしれません。その際、いきなり「元気ないみたいだけど、どうした？」とか、「何か嫌なことがある？」などと畳みかけるように問い詰めても、聞かれた方はうまく言葉にできないことも多いですし、自分の「悩み」はなかなか要領よく他人に話しにくいものです。さらに、あれこれ聞き出して原因探しをするようなやりとりも逆効果になることがあります。また、例えば「うつかもしれないから早く専門家に相談した方がいいよ！」といきなり強く対応を促したりすることも本人を追い詰めてしまうことがあります。安心できる環境とゆとりある時間での会話の中で、さりげなくタイミングをみて、「試しに専門家に相談してみたら・・・？」といった話題を一つの提案として差しはさむとよいでしょう。

話を聴く側は、ともすると、問題を無理やり解決しようとしたり、相手のペースを考えずに話を進めたりしてしまうことがあります。さらに、他人のメンタルヘルス上の相談は、距離が近ければ近いほど聴く側もとても疲れてしまいます。聴く側も、「自分がなんとかしてあげなければ」といったような無理をしないようにすることがとても大切です。



メモ



お問い合わせ先・ホームページのご案内

千葉県循環器病センター

電話（代表）：0436-88-3111

担当：てんかん支援コーディネーター



ホームページ URL（右の QR コードからもアクセスできます）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/junkan/shinryoka/shinkate/tenkanssennta-.html>

医療法人静和会 浅井病院

電話（代表）：0475-58-5000

担当：地域連携入退院支援室



ホームページ URL（右の QR コードからもアクセスできます）

<https://asai-healthcare-group.jp/hospital/>

表紙の写真

左上：春の千葉県循環器病センター

右下：浅井病院 シンボルツリー はんてん木

2024年4月作成

発行・著作 ・千葉県循環器病センター/てんかんセンター
・医療法人静和会 浅井病院

●監修・執筆

岩佐 博人 千葉県循環器病センター/てんかんセンター 精神科（非常勤）
医療法人静和会 浅井病院 精神科
（てんかん専門医・指導医、精神科専門医・指導医、精神保健指定医）

●共同執筆

原 広一郎 医療法人静和会 浅井病院 精神科部長
（てんかん専門医・指導医、精神科専門医・指導医、精神保健指定医）

●発行責任者

青柳 京子 千葉県循環器病センター 脳神経外科部長、てんかんセンター長