

# てんかんとこころの問題

谷口 豪

国立精神・神経医療研究センター病院 てんかん診療部  
国立精神・神経医療研究センター病院 精神科



2022年12月17日 NCNP総合てんかんセンター てんかん市民公開講座

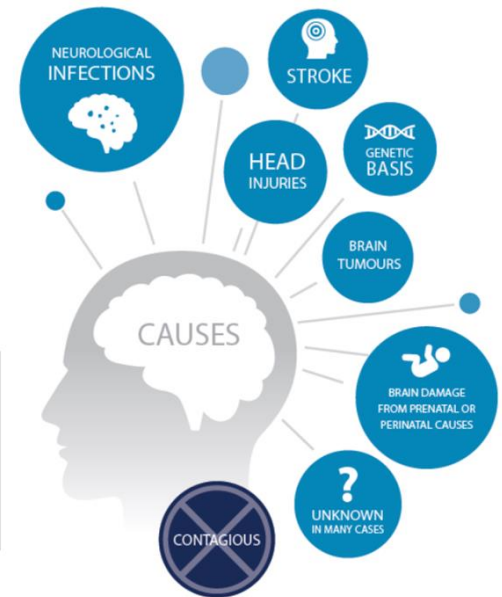
## WHAT IS epilepsy?

A NEUROLOGICAL CONDITION  
characterized by *recurrent seizures*

Seizures are due to  
*brief disturbances* in the  
*electrical functions*  
of the brain



Epilepsy affects people of all ages



てんかんは、  
てんかん発作を繰り返す  
慢性の脳の病気

# てんかんのある人は一般に比べてメンタルヘルスの問題をもちやすい

	てんかん患者 (%)	一般人口 (%)	比率 (概数)
うつ病	11-44	2-4	× 10
不安障害	15-25	2.5-6.5	× 5
自殺	5-10	1-2	× 5
精神病性障害	2-8	0.5-0.7	× 10
PNES	1-10	0.1-0.2	× 30
ADHD	10-40	2-10	× 5

PNES: 心因性非てんかん発作  
ADHD: 注意欠陥多動障害

## 【ある患者さんの訴え】

3年前の26歳の時に、空港のレストランで夫と子どもたちと一緒に食事をしていて、はじめて発作を起こした。

この時、私の人生は混沌の奈落に落ちた。その時起きた発作、そして、その後繰り返した発作の数々。

しかし、発作そのものは問題ではない。発作のさなか、わたしは意識がなく、何も知らないのだから。

問題は、発作と発作の間なのです。

## 【ある患者さんの訴え】

毎日、頭の中は幾度となく繰り返される同じ問  
であふれかえる。

今日は、発作なしでやっていけるかしら？

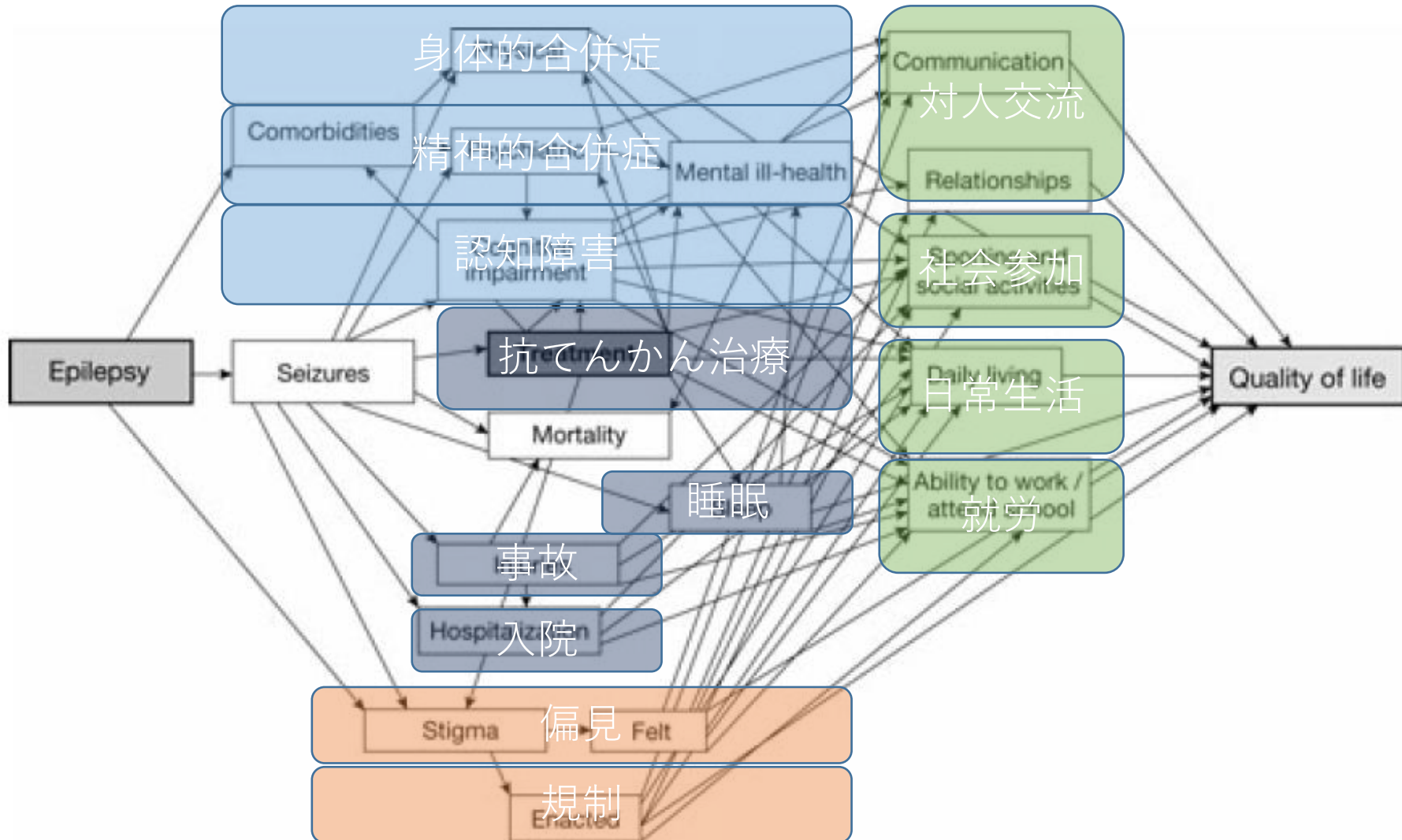
子どもたちは大丈夫かしら？

そもそも、よりによって、なぜ、こんなことが、  
わたしの身に降りかからなくてはいけなかった  
の？

子どもたちもてんかんを発症するのかしら？

以前と同じような元気が出てこないのは、な  
ぜ？ いつかは、こんなこともなくなるのかし  
ら？

てんかん発作自体は短い。しかし、てんかんがあることはその人の日常生活や人生などの様々な場面でインパクトをあたえる



このように

**「てんかんのある人には様々な困難や心配が潜んでいる」**

これは我々（てんかんをもたない人）でも想像がつきます

しかし・・・

それと同時に

ご本人・ご家族、周囲の人々も

「そのような状況ならば心の問題を抱えてしま  
うのは仕方がないこと、当然かもしれない」

諦めてしまっていないでしょうか？

## こんな風に思っていないませんか??

- てんかん発作で診察をうけているのにメンタルの相談したら医者は嫌がるんじゃないか、関心ないんじゃないのか
- メンタルの問題を医者に相談しても、どうせ新しい薬が増えるだけ
- てんかんのある人のメンタルケア = 本人や家族自身は何もできない。発作が止まるまで待つしかない



# こんな風に思っていないませんか??

- てんかん発作で診察をうけているのにメンタルの相談したら医者は嫌がるんじゃないか、関心ないんじゃないのか
- メンタルの問題を医者にも相談しても、どうせ新しい薬が増えるだけ
- てんかんのある人のメンタルケア = 本人や家族自身は何もできない。発作が止まるまで待つしかない

# ねころんで てんかん

東北大学大学院医学系研究科  
てんかん学分野教授

中里 信和



発作ゼロ  
副作用ゼロ  
不安ゼロ!



MC メディア出版

← ツイート



小出内科神経科

@koidenaika

中里先生の「発作ゼロ、副作用ゼロ、悩みゼロでなければ他の医師にも相談を」というのはその通りだと思う。他院から来た方で色々と治療についてできることがある方は多い。また当院からも静岡てんかんセンターに色々な理由で紹介する方が月1-2人ぐらいいる。#てんかん

この人に聞く  
「生命に関わる仕事っておもしろいですか？」

第57回

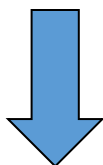
「発作ゼロ、悩みゼロ、不安ゼロ」を目標に  
物理学から心理学まで駆使して、てんかん学を究める

東北大学大学院医学系研究科 てんかん学分野  
東北大学病院 てんかん科 教授 中里信和



# てんかん診療のゴール

過去 = てんかん発作のコントロール



現在  $\cong$  てんかん発作のコントロール

$\equiv$  てんかんのある人のQOLを高めること



仕事



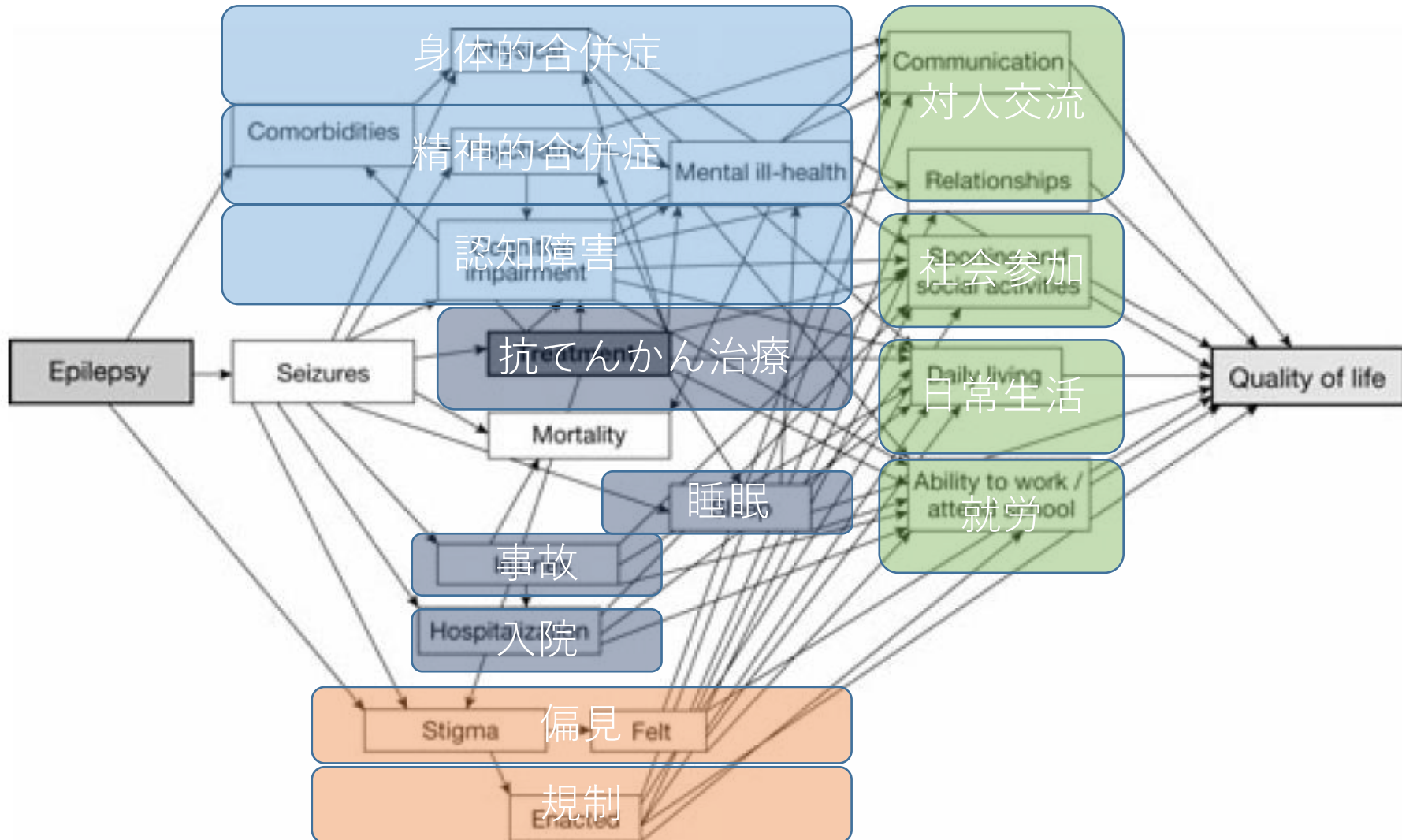
社会参加



家庭

QOL: Quality of life (生活の質)

てんかん発作自体は短い。しかし、てんかんがあることはその人の日常生活や人生などの様々な場面でインパクトをあたえる



# てんかんをもつ人のQOLに影響を及ぼす因子

- ・発作症状、重症度（発作に伴う事故や睡眠障害も含む）
- ・抗てんかん薬の副作用

- ・精神状態（うつ、不安、認知機能障害など）
- ・併存症

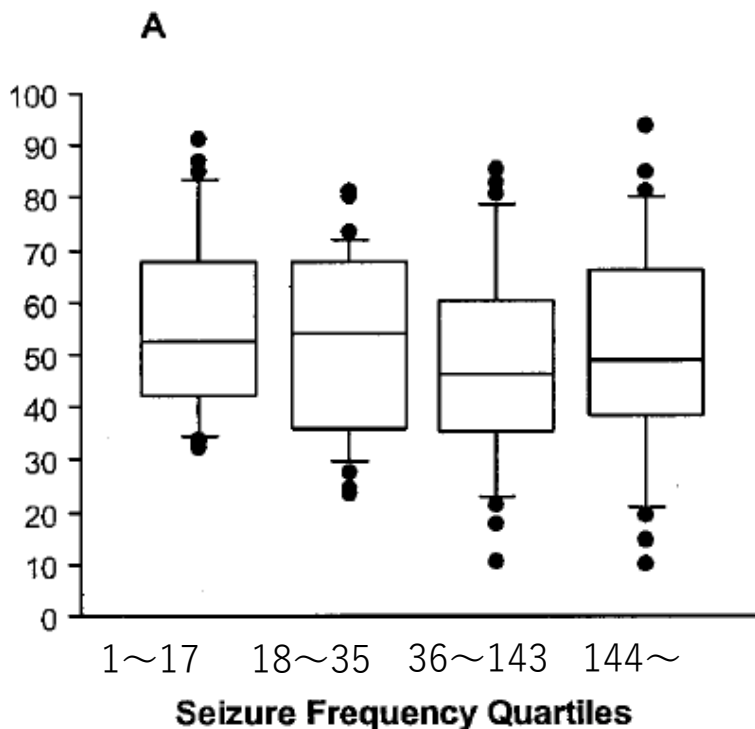
- ・社会経済的状況

- ・心理社会的要因（スティグマ、社会支援、自己効力感など）

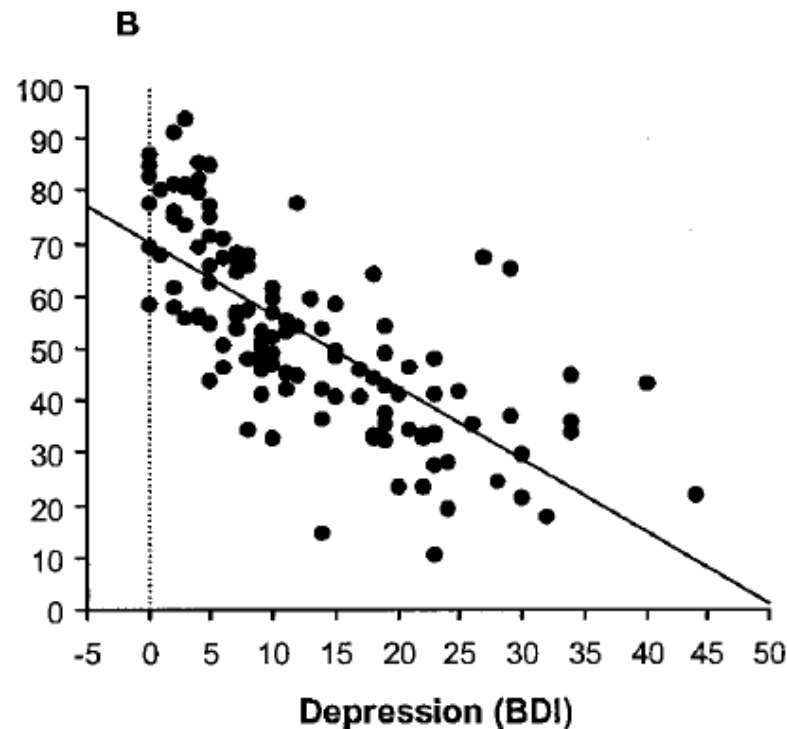
\* 個人で因子が異なり、ライフステージでも変化する

# 難治性てんかん患者のQOLを阻害するのは 発作頻度ではなく「うつ症状」

QOL評価尺度  
Quality of Life (QOLIE-31)



発作頻度 (回/年)



抑うつ評価スコア

# メンタルヘルスの問題はてんかん発作 そのものにも影響を与える

- ・多くの患者は**心理的ストレス**が**てんかん発作の誘因**になると分析している

(Gunn BG et al : Trends Neurosci 40 : 667-79, 2017)

- ・「抑うつ」が合併していると、**抗てんかん薬**  
**関連の副作用**もおこりやすい

(Kanner AM et al : Epilepsia 53 : 1104-1108, 2012)

- ・「抑うつ症状」は**服薬アドヒアランス**、**てんかん発作のコントロール**にも悪影響を与える

(Paradiso Set al : JNNP 70 : 180-185, 2001)

(Ettinger AB et al : Epilepsy & Behavior 36 : 138-141, 20014)

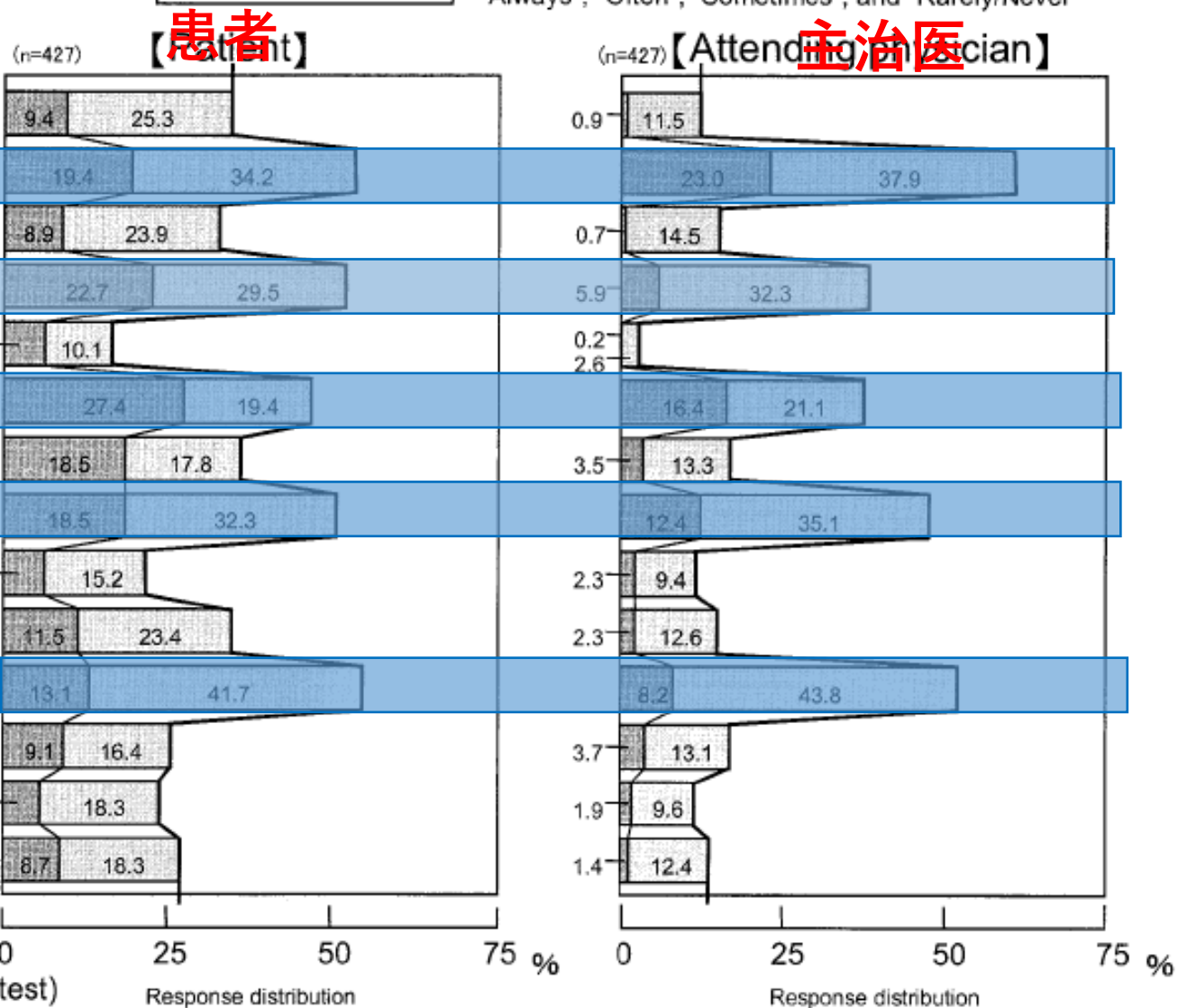


# 主治医は、患者の心の状態に気づかない傾向がある

Always Often

※The following four answers are available: "Always", "Often", "Sometimes", and "Rarely/Never"

- 怒りっぽい Easy anger\*\*\*
- 穏やか Calm
- 刺激に弱い Irritable\*\*\*
- 幸せ Happy\*\*\*
- 感情的 Sentimental\*\*\*
- 社交的 Sociable\*\*\*
- 過活動 Hyperactive\*\*\*
- リラックス Relaxed
- 抑うつ Depressive\*\*\*
- イライラ Agitated\*\*\*
- 落ち着いている Calm
- 落ち着かない Restless\*\*
- 短気 Hot temper\*\*\*
- 欲求不満 Frustrated\*\*\*



\* : P < 0.05  
 \*\*\*: P < 0.001  
 (Wilcoxon signed-rank test)



# こんな風に思っていないませんか??

- てんかん発作で診察をうけているのにメンタルの相談したら医者は嫌がるんじゃないか、関心ないんじゃないのか
- メンタルの問題を医者に相談しても、どうせ新しい薬が増えるだけ
- てんかんのある人のメンタルケア = 本人や家族自身は何もできない。発作が止まるまで待つしかない

# てんかんをもつ人のこころの問題



## <原因分析>

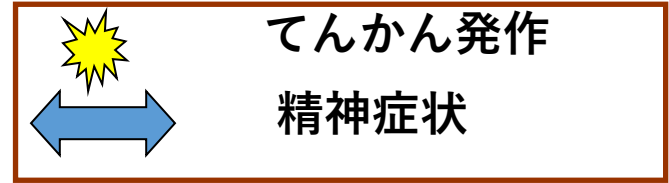
- ・ てんかん発作との時間関係はどうか
- ・ 現在内服している抗てんかん薬の影響はどうか  
など



- ・ 心理教育（疾病教育）
- ・ 生活指導（睡眠、食事）
- ・ 抗てんかん薬の調整
- ・ 精神療法
- ・ 環境調整  
（生活面、収入面、日中の活動のサポート強化）
- ・ 新たに抗うつ薬や抗不安薬を導入 ← 一番、最後に検討

# てんかん発作との関係からの 精神症状の分類

## 1. 発作時精神症状



## 2. 発作周辺期精神症状

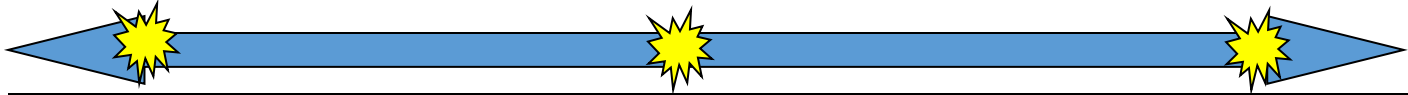


## 3. 発作間欠期精神症状

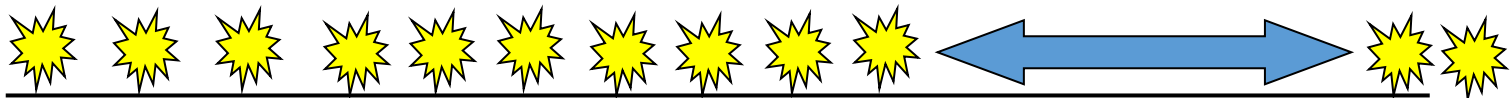
3-a: **急性**発作間欠期精神症状



3-b: **慢性**発作間欠期精神症状



3-c: 交代性精神症状 (強制正常化)



# 発作記録表を有効活用： てんかん発作と精神症状の時間関係を明確に

発作記録表

お名前 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月

発作型（主な発作型について記載 例：○ 視線が合わずぼーっとする）



**nanacara-ナナカラ- てんかんの発作・服薬記録アプリ** 4+  
動画記録やタイマー記録、服薬記録までできる発作管理アプリ  
ノックオンザドア株式会社  
★★★★★ 3.7・24件の評価  
無料

iPhoneスクリーンショット



てんかんのお子さまをもつご家族向けアプリ  
nanacara  
てんかん患者の  
ご家族と  
一緒に作りました

詳しく発作を記録する  
記録方法  
1タップで発作発生時刻を記録する  
発作の傾向を振り返る

発作をタイマー/動画で記録  
発作の時に発作情報の記録や動画の撮影。  
発作時刻などがワンタップで記録できます。

発作の状態を詳しく記録  
どこが観察したのかなど発作の状況も記録できる  
ので、医師の先生への共有がしやすくなります。

発作の傾向を振り返る  
発作カレンダーで発作管理を行いながら、  
グラフにて記録した発作の傾向を  
振り返ることができます。

発作が起きた日、時刻に○●◎△▲などの印を付けてください。  
発作型が二種類以上の時は、印を変えてください。  
睡眠中の時間帯は斜線/////を付けてください。メモには体調の変化などをお書きください。

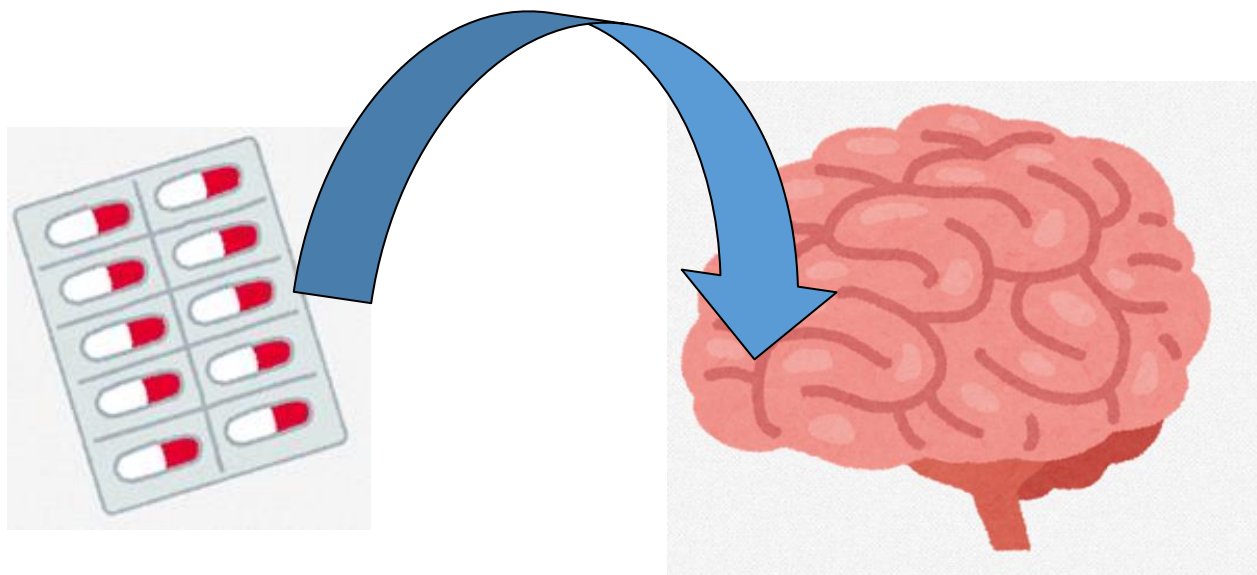
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
午																																
前																																
午																																
後																																
計																																
メ																																
モ																																

てんかん関連のアプリや紙記録を活用する

抗てんかん薬は脳に作用する



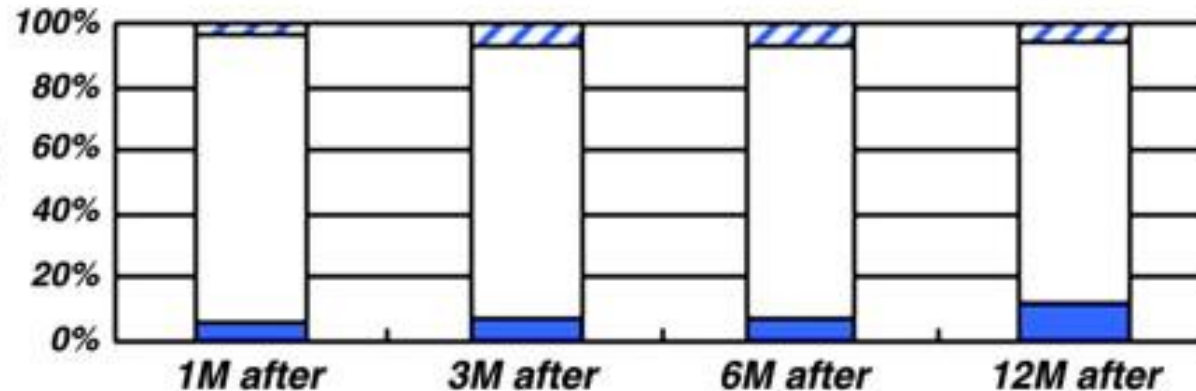
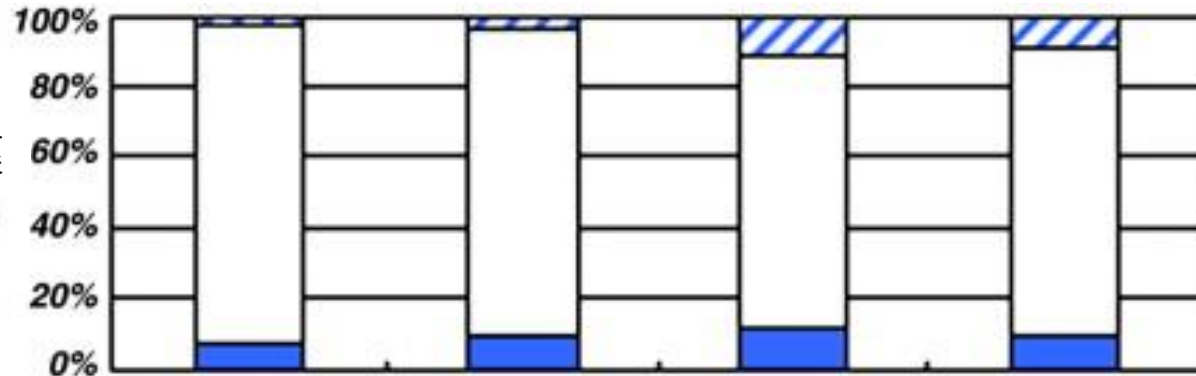
気分や認知機能（思考力や集中力）に  
影響を与えることがある



精神科の薬の追加ではなく、抗てんかん薬  
の減量中止で良くなる精神症状がある

# 大部分のてんかん患者においては 抗うつ薬は発作コントロールに影響を与えない

(Okazaki. Epilepsy and Behav 22: 331-5, 2011)



increased  
unchanged  
decreased

# こんな風に思っていないか??

- てんかん発作で診察をうけているのにメンタルの相談したら医者は嫌がるんじゃないか、関心ないんじゃないのか
- メンタルの問題を医者に相談しても、どうせ新しい薬が増えるだけ
- てんかんのある人のメンタルケア = 本人や家族自身は何もできない。発作が止まるまで待つしかない

# てんかんとセルフスティグマ

てんかんにまつわる誤解や偏見は古くから根強く、てんかんに否定的な感情や誤解をもつ患者が多い

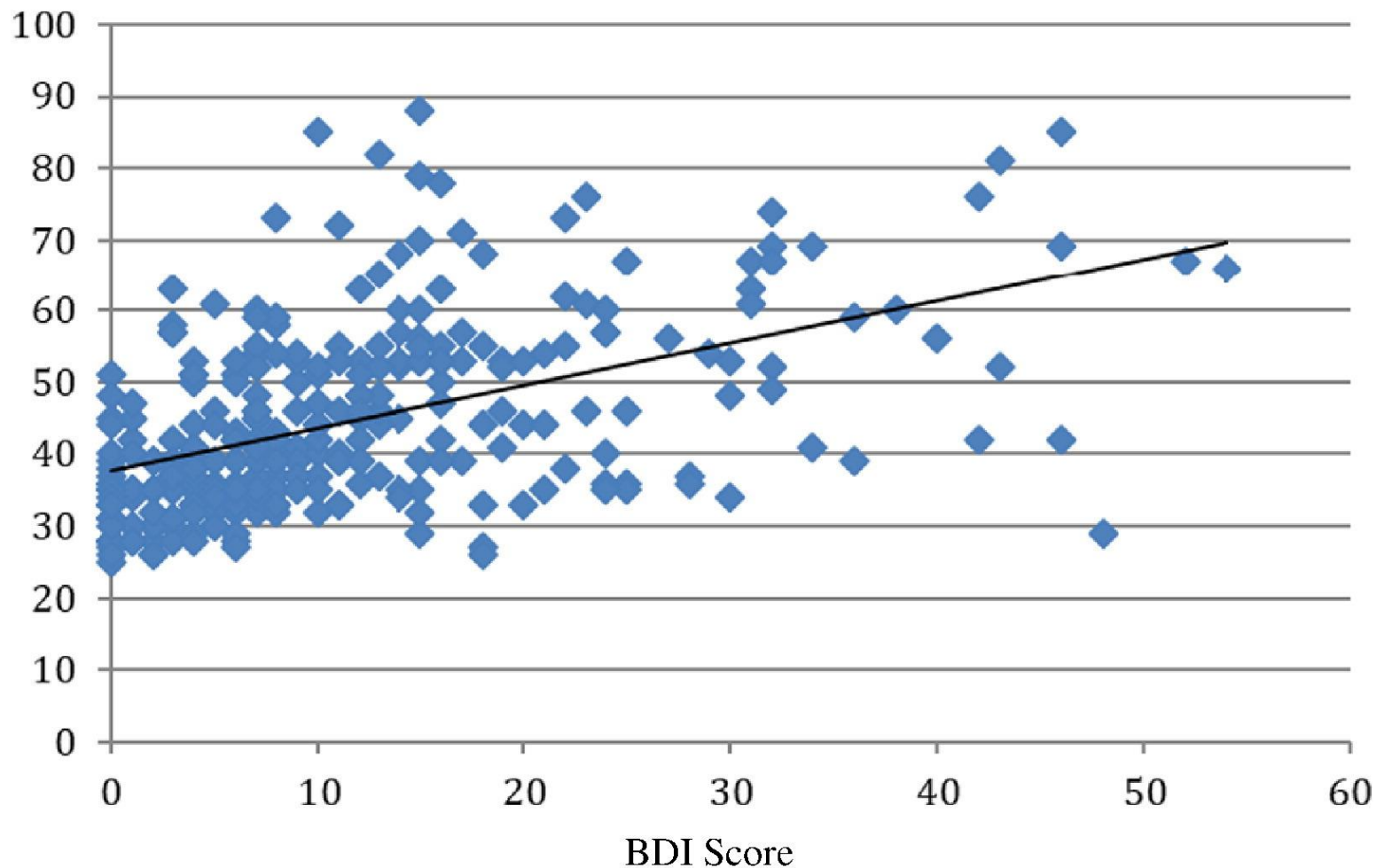
てんかんであることは恥ずかしいこと、不名誉なことであるという認識、てんかんを理由に他の人から嫌がられているという心配

2年以上発作抑制されていても20%の患者はセルフスティグマがあるという



# てんかんのある人： セルフスティグマと抑うつは相関する

Stigma Score



# てんかんについて知ることは QOLを良くする

自身のてんかんに関しての**知識が豊富**で  
**診断受容**できている患者のQOLはそうで  
ないものに比べて高い

Lua Epilepsy & behavior 21: 248-254, 2011

てんかんの正しい**知識**はてんかんへの**ポジ**  
**ティブな姿勢**につながり**QOLが高くなる**  
知識が乏しく**ネガティブな姿勢**は不安・抑  
うつと関連する

Yeni K et al : Epilepsy & Behavior 85 : 212-7, 2017

# てんかん学習プログラム

(小グループによる構造化された心理教育)を実施している主な医療機関

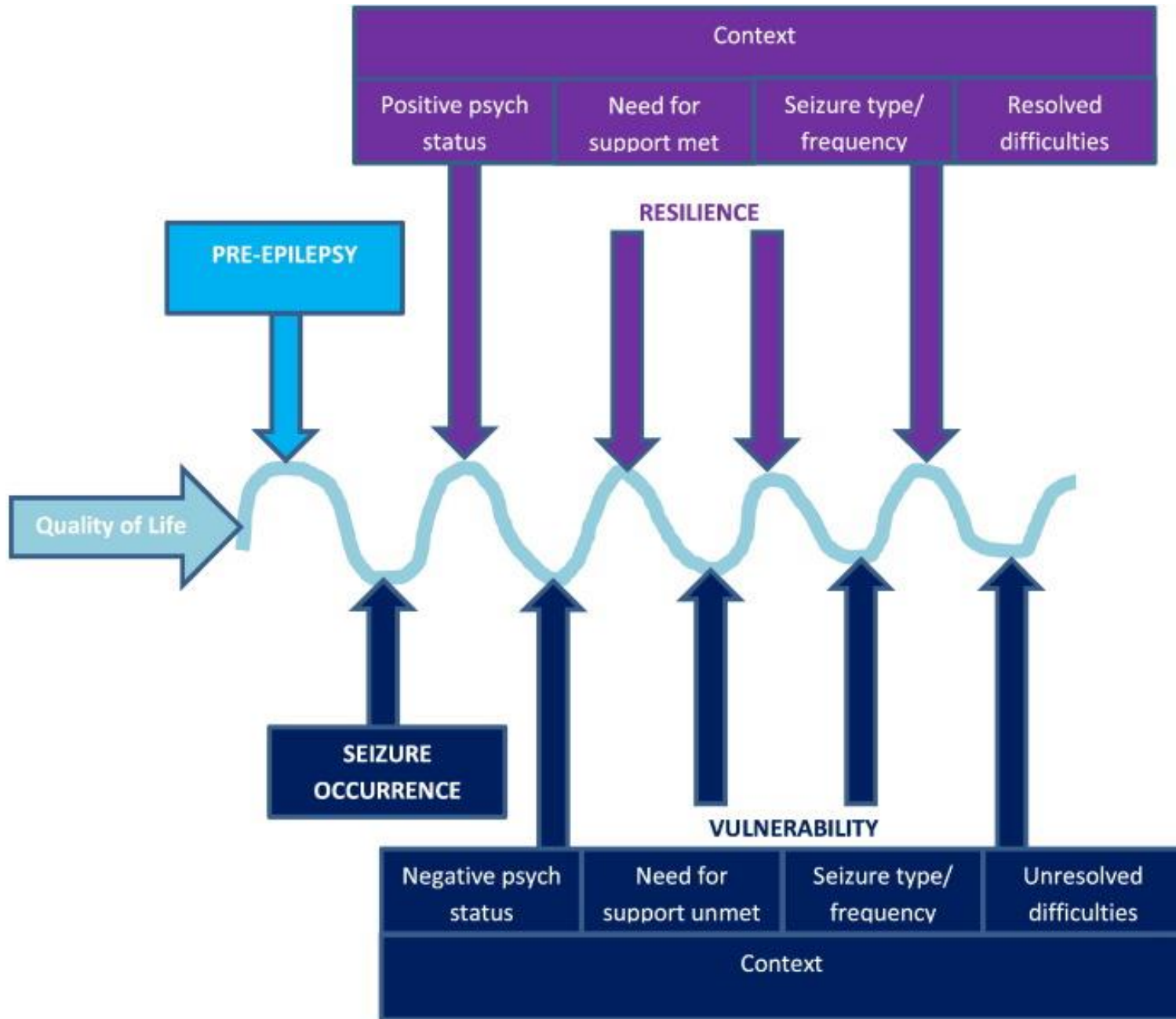


実施機関	名称	対象	特徴
静岡てんかん神経医療センター	MOSES (モーゼス)	成人入院患者	テキストに基づいた勉強や議論が中心
	FaMOSES (ファモーゼス)	8-15歳の入院患者・家族	体験学習で理解を深める(子)
日本橋神経クリニック	MOSES (モーゼス)	成人外来患者	テキストに基づいた勉強や議論が中心
埼玉医科大学総合医療センター	エピソード	成人外来患者・家族 オンライン開催も	スティグマの軽減を重視
国立精神・神経医療研究センター	てんかん学習プログラム	成人外来患者	認知行動療法的アプローチ

# レジリエンス (resilience)

- ・ 回復力 立ち直る力 弾力
- ・ 「避けることのできない逆境に立ち向かい、それを乗り越え、そこから学び、さらにそれを変化させる能力」 (永井2010)
- ・ しなやかな強さ 折れない心





# レジリエンス を高めるために

大きな発作をなくす

(治療の副作用をできるだけなくす)

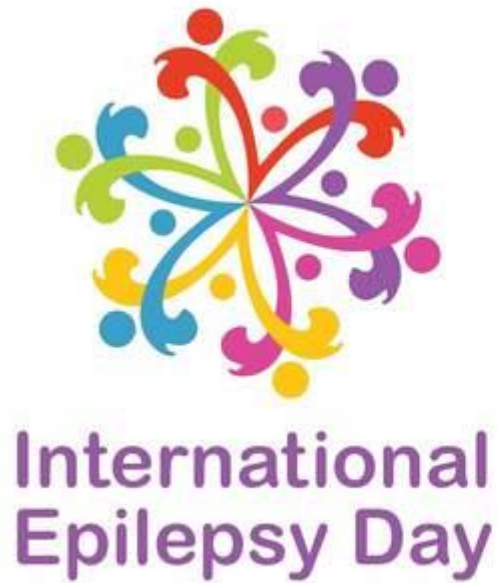
不安・抑うつへのケア

いつでも相談できるサポート体制の整備

社会的役割と自己統制感



# てんかん啓発イベントに参加してみる



世界てんかんの日 (2015年～) 毎年2月の第2月曜日

パープルデー (2008年～) 3月26日

てんかん月間 (2013年～) 毎年10月





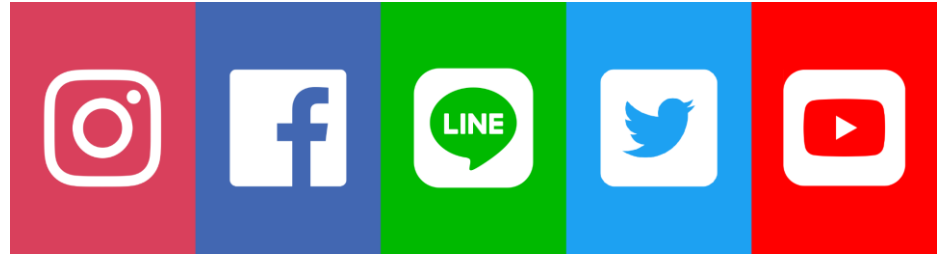




# 自分の気持ちを表現してみる



## てんかんをめぐる アート展 2016



### 月刊 波 2021年1月号

地域で患者さんに寄り添ったてんかん医療を届けるために～クリニックの役割とめざすところ～

¥400 (税込)

【特集】「波」新春 リモート座談会／地域で患者さんに寄り添ったてんかん医療を届けるために  
～クリニックの役割とめざすところ～

クリニック開業にあたって 4 センターや大きな病院との違いや連携について 6  
クリニックのニーズ、役割とは? 8 地域診療への思い 10  
てんかん医療への抱負と会員さんへのメッセージ 11

# 発作にあなた（家族）の人生を コントロールさせない

てんかん学習プログラム参加によって**知識が向上**し、治療に前向きになり、服薬アドヒアランスが改善し発作が減少した

May WT. Epilepsia 43: 539-549, 2002

てんかんの医学的な問題と心理社会的な問題の両者について家族は**正しい知識をもつ**のは重要  
家族がスティグマや不必要な心配をなくすためにも、家族に対しても正しい教育が必要

Saada F. Epilepsy & Behavior 50 : 10-13, 2015

**家族**のQOL（心の健康）は患者さんのQOL（心の健康）に影響を与える。逆もまたしかり

**両親**のもつ不安が強いと、てんかんの子供のQOLは低く、コミュニケーション能力や日常生活能力にもマイナスの影響がでる

Jones Epilepsia 57: 529-537, 2016

てんかんに対してオープンであったり受容的であったり患者に対して支持的な**家族**は、てんかんを隠蔽・否認したり患者を孤立させるような家族に比べて患者の感じるQOLは高い

Saburi J Neuroscience Nursing 38: 156-165, 2006

# Take home message

- てんかんのある人のこころの問題は様々な影響を与える
- てんかんのある人のこころの問題は治療・支援の対象
- てんかんの知識を増やすことは患者さんのみならず、家族や周囲もプラスに作用する
- 誰かとつながり、そして自己表現すること