

東北大学病院広報誌「へっそ」

# hesso

ご自由におとりください



100%  
orange

特集  
てんかん

48

寄稿

# 知って安心、てんかん

てんかん科 中里 信和

赤ちゃんからお年寄りまで、脳をお持ちなら誰でもいつでも「てんかん」を発症する可能性があります。どの年代でも「100人に一人」の病気といわれています。

医師も例外ではありません。患者が医師の場合、自己判断で治療が遅れるケースもあります。偏見から病名を隠すだけでなく、専門医を受診しない医師もいます。医師でも誤解しているのですから、一般の方が誤解や偏見を持つのは無理ありませんね。

「てんかんかも?」と思い悩む方、あるいは「てんかんです」と言われてショックを受けてはいませんか?正しい知識を持てば、てんかんの有無で人生は変わりません。この特集を読んで、てんかんの基本を押さえておきましょう。

突然倒れて白目をむき、全身を硬直させてガタガタ震える。これが全身けいれんです。でも、てんかん以外でも全身けいれんは起きます。血圧が一瞬低下する「失神」、心理的ストレスからの「心因性発作」、飲酒や薬物の禁断症状などです。効果がないのに、抗てんかん発作薬を飲み続けている人もいます。一方、てんかんでは全身けいれん「以外」の小さい発作もあります。本人が気付かなくとも「ボーッと」して一点を見つめる、呼びかけても返事がない、動作が止まっている、無意識な行動を数分間続ける」などです。もっと小さい発作では「上腹部がムカムカと込み上げる、恐怖や不安に襲われる、おかしな音や人の声が聞こえる」などで、てんかん診療に慣れた医師でないと発作を見抜けません。

てんかんには良いニュースがあります。最近、新しい抗てんかん発作薬が次々と登場したのです。従来の薬に比べて副作用が少ないのが特徴です。てんかんでも、発作が2年消失しているなどの条件を満たせば、車の運転も可能です。薬を飲みながらも、妊娠や出産、授乳も禁止されなくなりました。もしあなたが「てんかんの診断で働けない」という悩みを抱えているのなら、ぜひ一度、専門の医師に相談してください。



# hessouちゃん



100% ORANGE

薬で発作を抑えられないてんかん患者は約3割です。あれこれ薬を試すより、思い切って入院した上で精密検査を受けるのが良いでしょう。

当院でんかん科では2週間が入院の基本です。最初の3泊4日は脳波とビデオで長時間の「モニタリング検査」を行います。この間、発作が起きても起きなくても診断精度が一気に高まります。中には、てんかんが否定される方もいます。てんかんのタイプによって治療薬も変わります。手術を受けた方が発作を止めやすいと判断される場合もあります。

入院は発作を診断するだけではありません。公認心理師やソーシャルワーカーが、お一人おひとり時間をかけて、さまざまな相談に乗ります。心の問題や経済的問題など、患者さんが抱える悩みは発作以外にもたくさんあるからです。

退院後、多くの患者さんに「もっと早く入院していれば良かった」と言ってもらえることが、私たちの喜びです。どんな悩みでも結構です。てんかん困っているなら現在の主治医に相談して、ぜひ紹介状を用意してもらってください。

患者さんや家族は、てんかんの全てを勉強する必要はありません。てんか

なかさとのぶかず

中里 信和

1984年東北大学医学部卒業。同脳神経外科助手、米カリフォルニア大学ロサンゼルス校研究員、広南病院副院長などを経て、

んのタイプは千差万別ですから、自分自身の(あるいは家族の)てんかんについて、誰よりも詳しくなることが大切です。そのためには医師の説明をよく聞くことが大切ですが、患者さんや家族向けの書籍で正しい知識を身に付けることも大切です。自分のてんかんに誰よりも詳しく。そうすれば、てんかんを克服して自分らしい人生を歩むための逆転の発想が生まれるでしょう。

2010年に東北大学大学院医学系研究科てんかん学分野教授・東北大学病院てんかん科科長に就任。てんかん関連の入門図書や、メディアを介した啓発活動も展開中。

## チェックしよう



気になることがある場合には、近くの医師に相談の上、てんかん科に紹介してもらいましょう。

## てんかんチェック

- ① てんかん発作の可能性があります
  - 突然、動作が止まって返事をしなくなる
  - 朝起きたとき、強い筋肉痛がある
  - 自分しか気付けない「奇妙な感覚」を繰り返す
  - 目が覚めて1時間以内に、体がピクンと動く

---

- ② てんかんの「発作以外」の悩み
  - 学校生活で制限を受けている
  - 職場で理解してもらえない
  - てんかんで、自分を軽蔑してしまう

詳しくは、中里信和「変わる!あなたのでんかん治療(NHK出版、2018)」を参照

## 医療のギモン

「てんかんがあるから働けない?」



うそ?ほんと?

いいえ。てんかんでも働けます。てんかんに限らず、病気や障害でも社会で活躍する人は大勢います。一部の職種を例外として、てんかんの有無ではなく、「本人の働きたいという意欲や働く能力」で仕事を選びましょう。その場合、てんかんがある方は、自分のてんかんに誰よりも詳しくなっておく必要があります。

## 診療科のご案内

## てんかん科 Epileptology

てんかん科では、他院からの紹介で「発作が治らない」あるいは「発作以外の症状や悩みがある」という12歳以上を診療しています。新患の診察時間は約1時間です。3分の1の方は外来では問題が解決しないので、2週間の入院検査を勧めています。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1605/>



# ここがツボ。

〈ツボとは〉「経穴(けいけつ)」とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

さんいんこう

## 「三陰交」

寒い時期には足の冷えが辛くなり、睡眠障害、月経不順、下痢や肩こりなどさまざまな症状を引き起こすとされています。「三陰交」というツボは足の冷えを軽減させる効果が報告されており、最近では冷え性の靴下にこのツボを刺激する技術が応用されています。hesso 36号でも紹介した貧血や月経の問題にも使用される場所で、お腹の調子を整える作用もあり、女性におすすめのツボの一つです。

(正確な診断は医療機関にご依頼ください。)  
漢方内科鍼灸師 石井祐三

。たんぱく質がとれる  
。えいようレシピ

## 「鶏肉」

タンドリーチキンのおいしさと  
いえば、鶏肉のうまみやカレー粉  
のスパイシーな香りですが、それ  
らの味わいを引き立てているの  
がヨーグルトです。ヨーグルトの  
酸性の性質によって肉の繊維が  
ほぐれ、保水性が高まるため、肉  
がふっくらとやわらかく、ジュー  
シーに仕上がります。エネルギー  
を抑えたい場合は鶏むね肉に変  
えてお試しください。

レシピ提供 栄養管理室



ジューシー  
タンドリーチキン



えいようレシピ  
こちらでも公開中です!



〈ツボの位置〉

(左図の●)内くるぶしから  
指4本分上のすねの内縁

〈ツボの押し方〉

ツボに親指を当てて  
優しく垂直に押します

優しく垂直に  
押す

〈材料〉2人分

- 鶏もも肉1枚(250g程度)
- 油小さじ1

【調味液】○プレーンヨーグルト  
80g ○トマトケチャップ30g ○醬  
油小さじ1 ○カレー粉小さじ1  
○すりおろしにんにく小さじ1/2

〈作り方〉ボウルに調味液の材  
料を入れて混ぜる。鶏肉を食べ  
やすい大きさに切り、調味液と  
合わせる。フライパンに油をひ  
き、調味液ごと鶏肉を入れて中  
火で蒸し焼きにする。

〈栄養価〉1人分

- エネルギー 298 kcal
- たんぱく質 23g

Q1. あっくんは仮面ライダーガヴがすき!先生は何がすき?  
どうすればガヴみたいに強くなれる? (あっくん・3歳)

A. せんせいは、ガヴみたいなカッコいいヒーローもすきだけど、あっくんみたいなげんきな子どもたちがだいすきだよ。おくすりをのんだり、けんさをしたりするのはたいへんだけど、がんばっているあっくんはすごいよ。あっくんががんばっているすがた、ガヴみたいにかっこいいよ。びょうきとたたかっているあっくんが、せんせいのヒーローだよ。

〈答えた先生〉呼吸器内科 藤野 直也

Q2. 大事な手術の前など、心を落ち着かせるためのルーティンがありますか? (20代)

A. ありきたりですが執刀前の深呼吸、これが私のルーティンです。自分の呼吸に意識を向けて心を落ち着かせるようにしています。余談ですが、手術日に出勤する時は血を連想させる赤色の混ざった衣服や下着を身に着けないようにしています。私がこっそりやっている験担ぎです。

〈答えた先生〉総合外科 肝胆膵・移植グループ 水間 正道

# 先生あのね



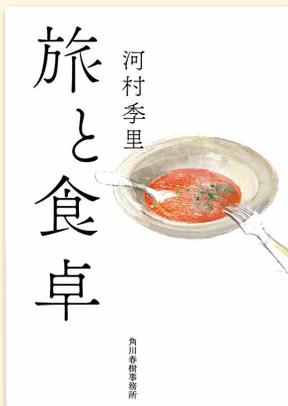
## 「旅と食卓」

河村季里 / 著・編

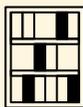
2024.12 角川春樹事務所 1,700円+税

80歳の著者が、パリ・南仏の街々を40日間一人旅。ゴッホやセザンヌほか有名画家や絵画、映画などのゆかりの街を巡りながら、自身の過去の体験談も交え、料理と旅の様子を描いています。ゆったりとした気持ちで街々を思い浮かべながら深く味わいたい一冊です。

選・助川 千恵(仙台市民図書館)



## 仙台市民図書館の本棚より



3 肩は動かさず、小指を天井に向けながら肘をしっかり伸ばします。



1 四つ這い位の姿勢を取り、運動する側の手でペットボトル\*を持ちます。



4 伸ばした肘を直角に戻します。この動作を左右10回ずつ行いましょう。



2 肘を直角に曲げながら、肩の高さまで引き上げます。

※ペットボトルは10回を無理せず行える程度の重さに水等で調整しましょう。

主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。

運動は呼吸を止めず、リラックスしながら行いましょう。

リハビリテーション部 理学療法士 馬場 健太郎

## 「二の腕を引き締める運動」

ペットボトルを使ってできる

## 自宅で簡単! エクササイズ&ストレッチ

詳しい動画、他のエクササイズ&ストレッチも公開中です!



## 筆談マーク

聴覚や言語などに障害のある人のために、筆談による対応ができることを示すマークです。役所や公共および民間の施設、交通機関の窓口などに掲示できます。また、当事者がこのマークを提示し、周囲の人に筆談でのコミュニケーションの配慮を求める時にも使用できます。



問い合わせ先  
一般財団法人  
全日本ろうあ  
連盟



## 知ってる?このマーク

## 外からの視点

### 日々の食事 環 ROY

私には二人の子供がいる。上は小学生で甘党、ジュースをいくらでも飲みたがる一方、クセの強い味に弱い。下は幼稚園児で甘いものへの執着はそれほどなく、キムチやケールを好む点で上とは対照的だ。それぞれに茄子やレタスなど食べたくないものがあり、それらは後回しになった末、食べるか残すかの議論となる。親としては、好き嫌いなく満遍なく食べてほしい。そのため、「健

康にはバランスが重要」と説得を試みるが、バランス感覚などというものは、ある程度の人生経験が必要な抽象的概念である。そのため、子供たちにはピンとこない。

そこで、動物には草食、肉食、雑食の分類があり、人間は雑食だと説明する。雑食動物は多様な食材から少しずつ栄養を摂取する必要があり、人間も多様なものを食べることで成長が安定し、病気を予防できると説明する。さらに、「病気にかかりやすいとどうなる?」と子供たちに考えてもらい、「死にやすくなる」と理解を共有する。そして、「死とは何か?」と尋ね、私

たち家族が二度と会えなくなると説明し、「死にづらい身体を作るために、好きでないものも食べよう」と納得を促す。極論かもしれないが、言葉を尽くすところなる。

子供の頃、「健康のためにバランスよく食べなさい」と言われても、実感が湧かなかった。しかし、今は子供たちを通して、掘り下げて言語化することで、自分自身の理解も深まった。幸い、二人とも、嫌いな食材でも少しは食べるよう都度挑戦してくれる。好き嫌いのない大人になることを願うばかりだ。

環 ROY / 1981年 仙台市泉区生まれ。ラップ。これまでに6枚の音楽アルバムを発表。

## グッド快適!

### 楽天イーグルス オリジナル車いす

当院には、楽天イーグルスのチームロゴが入ったオリジナルデザインの車いすがあります。これは楽天イーグルスの選手が本拠地でホームランを記録した試合数と同じ台数の車いすを寄贈する「イーグルスホームランチャリティー」の一環として当院に寄贈いただいているものです。外来の患者さんなど、どなたでも使用可能ですので、院内で見つけた際にはぜひご利用ください。



## なぞなぞ

なぐんにも考えなくて良い日はどんな天気?

### けんこう川柳

辞書を引き手紙を書いて脳トレに (ジュンバアバ・70代)



## まちがい探し

間違いを5つ探してね!

## 楽天イーグルス様より 車いすを寄贈いただきました



1月20日、楽天イーグルス アンバサダーの銀次さんが来訪され、楽天イーグルスオリジナルデザインの車いすとサイン入り帽子を寄贈いただきました。寄贈式の後には脳神経外科病棟と小児病棟を訪問し、入院中の患者さんや子どもたちと交流しました。銀次さんは「少しでも子どもたちや患者さんに元気になってほしい」と話していました。銀次さん、楽天イーグルス様にご心より感謝申し上げます。



## 編集後記

毎年3月26日が「てんかん啓発の日」なのをご存じでしょうか？この日は「パープルデー」と呼ばれ、てんかんのある人を応援するメッセージを込めて「紫色のもの」を身につけたり、建物を紫色にライトアップしたり、世界各地で紫をシンボルカラーにさまざまな啓発イベントが行われています。今号のhessoもパープルデーにちなんで表紙のカラーを紫にしました。今回の特集が皆さんにとって、てんかんを知るきっかけの一助となれば幸いです。(広報室 渡邊)

## オウル大学病院とのMOU更新 に関する署名式が行われました



1月14日、当院とフィンランド・オウル大学病院とのMOU(Memorandum of Understanding:基本合意書)更新に関する署名式が行われました。当院から張替 秀郎病院長ら8名と仙台市の高橋新悦副市長ら7名による代表団がオウル市を訪れ、仙台-オウル間の「産業振興に関する共同インキュベーション協定」および両病院間MOUの5年間の延長に調印しました。今回の更新を契機として、両病院のパートナーシップを一層促進してまいります。



## 国立陽明交通大学より 視察団が来訪されました



12月16日、台湾の国立陽明交通大学 医学部長のShuu-Jiun Wang 教授ら3名が当院を訪れ、当院のハイブリッドER-iTUBEや高精度放射線治療「MRリニアック」などの施設を見学されました。同大学と東北大学は大学間交流協定を締結しており、半導体や歯学、工医学の分野を中心に「国際ジョイントラボラトリー」などの交流枠組みを通じて協力の実績を積み重ねています。今回の来訪を契機に、両大学の連携・交流のさらなる発展が期待されます。



## ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

## SiRIUS(医学イノベーション研究所) を開設します



2025年4月、臨床現場を熟知し、かつ研究志向の強い若手フィジシャンサイエンティストが研究に専念できる環境を整備した国内初の「SiRIUS(医学イノベーション研究所)」を開設します。学際的かつ斬新なアイデアが生まれる環境で若手の挑戦を強力に支援し、世界トップクラスのフィジシャン・サイエンティストを育成するとともに、医療イノベーションの創出を牽引してまいります。



ため有効に活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。

東北大学病院  
みんなのみらい基金  
www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



## hesso 読者のおたより

いつもインスタやウェブサイトから楽しく拝見しています！  
素敵なコーナーに添えられた  
ほっこりする言葉遣いは医療  
機関をもっと身近なものにして  
くれていると思います。(20代)

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先まではがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性がございます。予めご了承ください。



hessoオリジナルステッカーを  
抽選でプレゼント!



〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室  
〈Eメール〉hesso@grp.tohoku.ac.jp  
〈フォーム〉<https://forms.gle/AZoUbmETXXp8cviGA>

## Instagram



誌面と連動した  
コンテンツを発信  
左記QRよりご覧ください。フォロー  
や「いいね!」お待ちしております!

## LINE スタンプ



連載中の4コママンガ  
「hessoちゃん」  
LINEスタンプ発売中!



日常会話やからだ・健康についてのスタンプ全40種類です。

## ウェブマガジン



病院と医療の今を伝える

# INDEX



東北大学病院の情報を発信

配信希望の方は左記QRより登録ができます。  
(無料/月1回配信/不定期)

# hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」  
第48号 2025年2月28日発行

東北大学病院 〒980-8574宮城県仙台市青葉区星陵町1-1  
TEL:022-717-7000 URL:[www.hosp.tohoku.ac.jp](http://www.hosp.tohoku.ac.jp)  
〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室  
TEL:022-717-7149 E-mail:[pr.hosp@grp.tohoku.ac.jp](mailto:pr.hosp@grp.tohoku.ac.jp)

Publisher:東北大学病院 / Plan&Edit:東北大学病院広報室 / Design:akaoni / Illustration:100%ORANGE  
(表紙、P2,5)、おざわさよこ(P13) / ©2025東北大学病院 / 本誌に掲載されている内容の無断転載、  
転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



## カラダと地域のまんやかに

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪がで  
きる、まさに地域の「おへそ」  
のような存在を目指します。 WEBサイト



〈なぞなぞの答え〉能天気(のうてんき)  
〈まちがい探しの答え〉①きゅうりがちくわ ②カッパの目 ③みかんが餅  
④マフラーの色 ⑤南部鉄器の模様

