

パープル・デー

Purple Day

3月26日

安心と信頼、良質なてんかん・神経の包括医療

静岡てんかん・神経医療センター情報誌

平成27年 春 第43号

あかり

A K A R I

パープル・デーをご存知ですか？	1
全国てんかんセンター協議会総会に参加して	2
静岡市認知症疾患医療センター市民公開講座が行われました	3
睡眠薬のはなし	4
Q & A / セミナーと研修	5
祝 御成人おめでとうございます	6
外来再診の診療体制/医療連携室	7
はじめて当院を受診される方へ/当院へのアクセス/本	8

パープル・デーをご存知ですか？

3月26日の「PURPLE DAY：パープル・デー」をご存知ですか？「パープル・デー」は「てんかんをもつ人を、ひとりぼっちにしない」という想いから、てんかんへの意識、関心を高めるために、紫色のものを身につけるキャンペーンが行われる日です。世界中の34カ国で行われます。この活動は、カナダの当時9歳だったキャシディー・メーガンさんによって2008年に始められました。キャシディーさんは、7歳の時に自分がてんかんであることを知りました。彼女は当初「てんかん」であることを誰にも話すことができず悩んでいました。しかし、彼女が勇気をだして学校の同級生に「てんかん」であることを打ち明けると、同級生達は「てんかん」についてもっと理解し、キャシディーさんの支えになろうとしてくれました。以前の自分のように悩んでいる人やてんかんを持つ人に、「自分たちは決して一人ではなく仲間がいる」ということを知ってもらうとともに、病気に対する誤解を取り除くために話し合い、一般の人達にもてんかんに関する正しい知識を広めることを目的に、キャシディーさんと彼女の考えを応援する人達により



「パープル・デー」の活動がうまれました。ラベンダーのパープル(紫)が てんかんの国際的イメージカラーであったことからパープル・デーと名付けられました。

静岡てんかん・神経医療センターでは、昨年に引き続き2015年もパープル・デーのイベントを院内で行います。てんかんを正しく理解してもらい、てんかんの人達の心の輪が広がることを願い、院内をパープルでいっぱいにする予定です。外からの応援団もかけつけてくれます。さあ、あなたも静岡てんかん・神経医療センターのパープル・デーに参加してみませんか？



(生理・薬理研究室長 池田 浩子)



セミナーと研修

当院ではさまざまな研修活動を行っています。セミナーのプログラムなど当院ホームページ「セミナーと研修」で紹介しています。平成27年1月～2月に開催したセミナーと参加者です。

医師・医学生対象

小児てんかん学研修セミナー
平成27年1月開催 参加40名

冬は「小児」、夏は「成人」のてんかん診断・治療に関するセミナーです。年2回開催しています。

医療職・福祉職・教育職対象

てんかん専門職セミナー(成人てんかん)
平成27年2月開催 参加54名

冬は「成人てんかん」、夏は「小児てんかん」をテーマにし開催しています。



睡眠薬のはなし



生活習慣の改善などを試みても良くならない睡眠障害を改善するために、「睡眠薬」を用いて睡眠をコントロールする場合があります。「睡眠薬は怖い」というイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、現在広く使用されている睡眠薬は過去に使用されていたものに比べ、副作用が軽減され安全性も高まっています。ここでは現在処方されることが多い睡眠薬について、その特徴をご紹介します。

ベンゾジアゼピン系薬

脳の興奮を抑えるGABA(γ-アミノ酪酸)という神経伝達物質の働きを促すことによって、脳の活動を休ませて眠りへと導きます。作用時間により「超短時間型」、「短時間型」、「中間型」、「長時間型」の4つに分類され、睡眠障害のタイプや患者さんの生活状況などに応じて使い分けられます。筋弛緩作用によるふらつきや転倒、依存などの副作用がありますが、深刻な問題になることは稀です。

非ベンゾジアゼピン系薬

ベンゾジアゼピン系薬と化学構造は異なりますが、ベンゾジアゼピン系薬と同様のメカニズムにより効果を発揮します。ベンゾジアゼピン系薬に比べて副作用が抑えられ、ふらつきや転倒などの危険も少なくなっています。

メラトニン受容体作動薬

メラトニンは、体内時計の調節に関係するホルモンの一つです。メラトニン受容体作動薬は脳内のメラトニン受容体に作用し、睡眠と覚醒のリズムを整え、自然な眠気を後押しします。安全性が高いのがメリットですが、作用は強くありません。

オレキシン受容体拮抗薬

オレキシンは、覚醒を維持する脳内の物質です。オレキシン受容体拮抗薬はそのオレキシンの働きを弱め、覚醒に関わるシステムを抑制することによって睡眠を促します。昨年11月に世界に先行して日本で発売されました。

さいごに

「眠れないのを我慢するよりも、我慢せずに薬を飲んで十分な睡眠をとった方が身体にいい」という考えのもと、睡眠薬は処方されます。現在広く処方されている睡眠薬は、比較的安全に使用することが可能です。ただし、使用方法を誤ると思わぬ副作用が出現する可能性もあります。必ず、医師の指示を守って使用しましょう。

(薬剤科 入江 こはる)

主な睡眠薬一覧

分類	一般名	代表的な商品名
超短時間型	ゾルピデム※	マイスリー
	トリアゾラム	ハルシオン
	ゾピクロン※	アモバン
	エスゾピクロン※	ルネスタ
短時間型	エチゾラム	デパス
	プロチゾラム	レンドルミン
	リルマザホン	リスミー
	ロルメタゼパム	エバミール、ロラメット
中間型	ニメタゼパム	エリミン
	フルニトラゼパム	ロヒプノール、サイレース
	エスタゾラム	ユーロジン
	ニトラゼパム	ベンザリン、ネルボン
長時間型	クアゼパム	ドラール
	フルラゼパム	ダルメート、ベノジール
	ハロキサゾラム	ソメルイン
メラトニン受容体作動薬	ラメルテオン	ロゼレム
オレキシン受容体拮抗薬	スボレキサント	ベルソムラ

※非ベンゾジアゼピン系



全国てんかんセンター協議会総会に参加して

A4病棟 副看護師長(てんかん看護院内認定看護師) 松田 春美

全国てんかんセンター協議会総会(JEPICA 2015)が、平成27年2月14、15日、東京医科大学病院で開催されました。JEPICA2015には、医師や看護師だけではなく、作業療法士、ソーシャルワーカー、検査技師などの多くの医療スタッフが多く参加します。てんかん診療を行っている各施設での取り組みを共有する目的で開催され、てんかん包括医療の大切さを再認識する場でもあります。

当院からも多くの研究論文を発表し、有意義な意見交換を行うことができました。また今年は、看護に焦点をあてた、ワークショップの時間が設けられました。ここでは、私はてんかん看護院内認定看護師として『てんかんと看護～発作と共に生活するための患者教育』と題し、当院の成人病棟で実施している疾患教育の内容と方法について、講演させていただきました。主に、発作により転倒した際ケガをしないための対策や工夫、発作を起こし易くする因子についての理解を深めていただくための学習内容

や、方法についてスライドを使用して報告しました。一番伝えたかったことは、患者様それぞれの病状や生活背景にそった工夫を提案していくことです。会場からは、発作によるケガ予防と生活の制限、生活の質(QOL)向上のバランスをどのように考えるか、といった質問をいただきました。非常に難しく一概には言えませんが、患者様に情報提供していくにあたり、てんかんという病気を理解してもらい、自身の発作症状を知って、患者様自ら回避行動を意識した生活を考えていけるような指導や助言を心掛けていることをお伝えしました。他にも、てんかんを持った患者様が直面する様々な問題について、多くの質問やご意見をいただきました。他施設で実施されているてんかん看護の詳細についても情報交換することができ、今後さらにてんかん看護についての理解を深める必要があると再認識でき良い刺激を受け、私自身てんかん看護院内認定看護師として意欲が湧く経験ができたと思っています。

静岡市認知症疾患医療センター市民公開講座が行われました



平成26年12月14日(日)にグランシップにて「第1回静岡市認知症疾患医療センター市民公開講座」が行われました。平成26年2月に静岡市より認知症疾患医療センターの指定を受けて初めての市民公開講座で「認知症の早期発見とケア」をテーマに一般市民210名の参加者がありました。

講義内容は、小尾智一センター長による①「認知症疾患医療センターの概要～認知症の早期発見早期受診～」、に西田拓司精神科医長による②「認知症と間違われやすいてんかん」、認知症介護研究・研修東京センター研究部長の永田久美子先生を招

脳波検査時に よく聞かれる質問

臨床検査科 佐倉 裕二

Q. どうして脳波検査で頭に電極を装着する時に、ゴシゴシと擦るの？

A. 皮膚前処理剤(弱い研磨剤)をつけたアルコール綿で、電極を装着する頭皮上の余分な脂肪分と角質(フケ)などもきれいに除去して、頭皮からの電気信号を雑音なく脳波計に送り、きれいな脳波記録をするために擦ります。

Q. 脳波検査を行う時に持っていくといいものはありますか？

A. スムーズな電極装着にご協力いただくため、お子様が好まれるDVDやおもちゃ・食べ物などがありましたらお持ちください。また、発作を起こしやすいものがありましたらお持ちください。

長時間脳波検査中は、ベッドの上で過ごしていただく時間が長いため、座って時間をつぶせる物(本・パズル・携帯ゲーム機・ビデオ・DVDなど)があるとよいと思います。

Q. なぜ脳波検査の時に、同時にビデオも記録するの？

A. 検査中に日頃気になる症状などを脳波と映像を同時に記録し、その症状がてんかん性であるかどうかを解析するためにビデオの記録を行います。

長時間脳波検査中は、できるだけベッド上で生活をしていただけるとよい映像が記録できます。またきれいな映像を撮影するために、原則としては消灯をすることはできません。

Q. 長時間脳波検査中、子供がカメラに映る場所でおとなしく生活できません。検査は可能ですか？

A. 元気のよいお子様の場合は、追尾システムが設置された脳波室での検査も可能です。その際は、お子様には赤い帽子をかぶっていただきます。

カメラが赤い帽子を追うため、多少動いても検査することが可能です。

電極の装着時には睡眠誘発剤を使用しないため、頭を触られる事を嫌がるお子様も珍しくありません。お子様を環境に慣らし比較的落ち着いている時に電極の装着を行いたいと考えています。そのため、早めの来院をお願いしています。

医療福祉相談室 堀 友輔

き「認知症の方の暮らしを支えるケア」、の講義3題を約2時間半にわたって行われ、参加者はメモをとるなど熱心に聴講されている姿が見受けられました。

ご協力いただいたアンケート結果に「一般の方にとってもわかりやすい内容であった」「レビー小体型認知症等具体的な疾病の症状について、詳しい説明を聞くことができとても良かった」など認知症の市民の関心の高さが窺える内容でした。

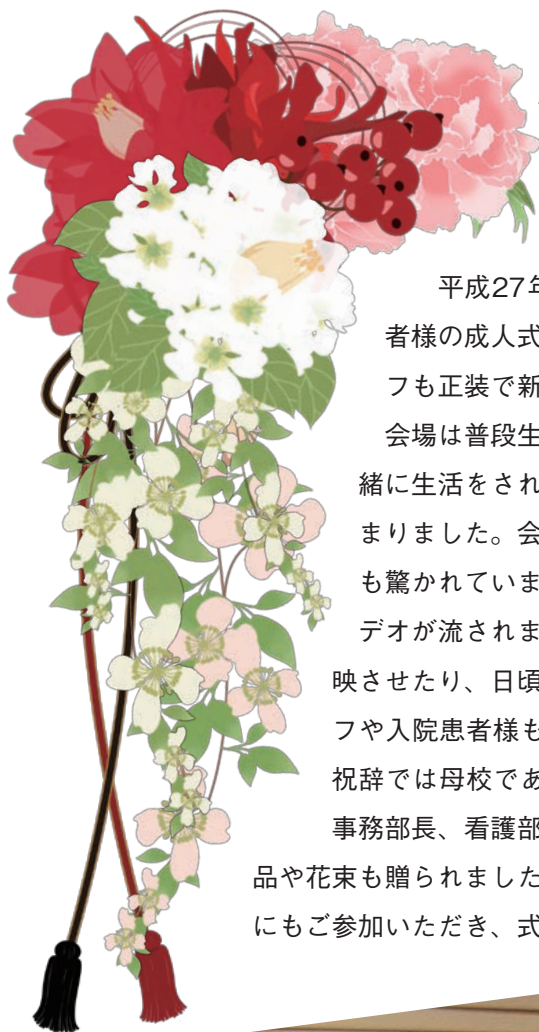
その他のご意見として「一番知りたかった認知症の早期発見と早期受診の関連資料がなかったのが残念です」など今後の運営にご指摘いただいた点な

どを検討しつつ、皆様のお役に立てる市民公開講座を継続していきたいと考えております。

また、今回の市民公開講座を開催して、認知症の

治療にとって重要な早期発見、早期治療の必要性を市民の皆様感じていただく良いきっかけになったと思います。





祝

御成人おめでとうございます

療育指導室 鳥居 瑤

平成27年1月14日、療養介護病棟にて、今年度成人を迎える患者様の成人式を行いました。新成人の親御様にもご出席頂き、スタッフも正装で新成人を出迎えました。

会場は普段生活を送られている病棟のデイルーム。病棟スタッフと一緒に生活をされている患者様に見守られ、療育指導室長の開会の辞で始まりました。会場には紅白の花飾りや、国旗も掲揚され、参加された方々も驚かれています。新成人の紹介では病棟保育士作成のオリジナルビデオが流されました。ご家族にも協力していただき、幼少時代の写真が映させたり、日頃の患者様の様子が映されたり、親御様はもちろんスタッフや入院患者様も想いを寄せて鑑賞されていました。新成人紹介に続き、祝辞では母校である特別支援学校の校長先生や保護者会代表幹事、院長、事務部長、看護部長などたくさんの方々にお祝いの言葉をいただき、記念品や花束も贈られました。また、今までお世話になった学校の先生など多くの方にもご参加いただき、式歌『野に咲く花のように』をみんなで合唱しました。き

っと新成人を迎えられた患者様にとって特別な一日になったと思います。

最後にご家族からのメッセージを紹介します。

「いつまでも笑顔満点の元気な〇〇ちゃん
んでいて下さいね」 母より

病院スタッフ一同、お祝い申し上げます。



看護師さんを募集しています!

①常勤職員：病棟勤務 夜勤有り ②非常勤職員（外来、通所事業、病棟）

経験の少ない方、育児等でブランクのある方でも心配はご無用です。「じっくり患者様と関わりたい」「ゆとりのある看護をしたい」とお考えの方、ぜひ当院で働いてみませんか？相談、見学等随時お受けしております。お気軽に看護部長室までご連絡ください。

TEL ● 054-245-5446

E-mail ● kango-bu@shizuokamind.org

外 来 再 診 の 診 療 体 制

てんかん科

午前の診療時間は8:30~12:00 午後の診療時間は13:00~16:30

	月	火	水	木	金
第1診察室		山 崎	臼 井桂	山 崎	臼 井直
第2診察室	久保田英			久保田英	
第3診察室	今 井		井 上		近 藤
第4診察室		鳥 取	日 吉		日 吉
第5診察室	池 田仁	池 田浩	池 田浩	寺 田清	寺 田清
第6診察室	芳 村			芳 村	松 平
第7診察室		荒 木			那 須
第8診察室		西 田	高 橋		
第9診察室	重 松			大 谷	大 谷

神 経 内 科

	月	火	水	木	金
第10診察室	午前 寺田達 午後 小尾	小尾	小尾		小尾
第11診察室	杉浦	杉浦	寺田達		馬場國 尾内(第4)

特 殊 外 来

転倒予防外来	随時	小尾
認知症疾患医療センター	月・水	寺田達・小尾
遺伝相談	随時	高橋、小尾
禁煙外来	随時	池田仁

再来診療は予約制です。予約が出来ない場合は午前中にお越しください。

医療連携室のご案内

医療機関間のコミュニケーションを円滑に行なうために、医療連携室(予約センター)を設置しています。ご利用ください。(平日)

TEL ■ 054-246-4580(初診)

054-246-1065(再診)

FAX ■ 054-246-4607

予約センターの受付時間

● 9:00 ~ 12:30 ● 13:30 ~ 17:00

E-mail ■ renkei@shizuokamind.org

当院では、脳波、筋電図、誘発電位、脳磁図、終夜ポリグラフ、CT、MRI、SPECTなどの検査が可能です。共同利用も可能です。
上記、医療連携室にお問い合わせください。

広 報 誌 編 集 委 員 会

編 集 人 ■

寺田 清人	高嶋 春美	鈴木 淑夫
高橋 昌明	佐倉 裕二	傍島 隆
中神 基充	堀 友輔	高橋 輝
春名 令子		

発 行 ■ 平成 27 年 3 月 26 日

国立病院機構

静岡てんかん・神経医療センター

〒420-8688 静岡市葵区漆山 886

TEL ■ 054-245-5446

FAX ■ 054-247-9781

URL ■ <http://www.shizuokamind.org>

E-mail ■ shizuoka@shizuokamind.org

はじめて当院を受診される方へ

◆診察は予約制になっています◆

1 受診のための手続きは…

予約制は、ご本人・ご家族から当院医療連携室(054-246-4580)へ、あるいは主治医の先生から当院医療連携室へ申し込んでください。その際、ご本人の氏名・性別・生年月日・住所・電話・保護者氏名をお尋ねいたします。電話をいただきますと、その場で受診日を決め、折り返し当院からかわいい書類をお送りいたします。

2 セカンドオピニオンについて

セカンドオピニオンもお引き受けいたします。

3 紹介状について

現在すでに病院へかかっておられる方は、主治医の紹介状があることが望ましいですが、なくても結構です。紹介状がない場合は別途費用(2,700円)がかかりますので、ご了解ください。病院からの資料もあれば望ましいですが、なくても結構です。

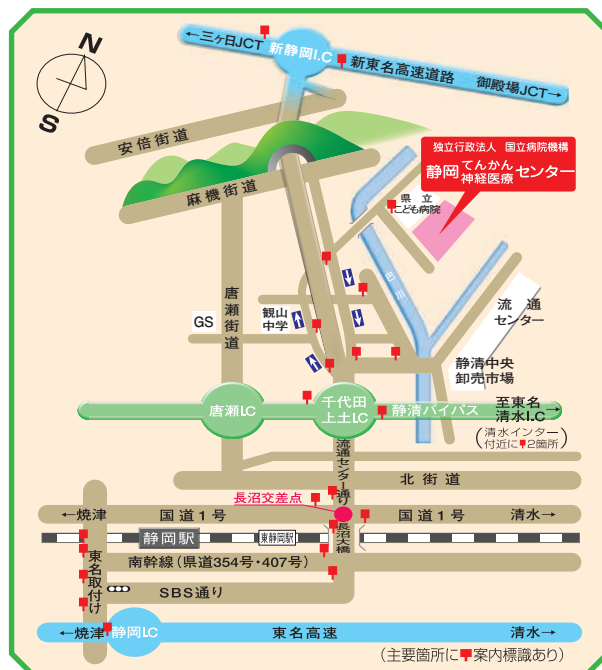
4 緊急を要する時は…

受診日は病状に応じてできるだけ対応いたしますので、緊急を要する時はその旨をご連絡ください。

当院へのアクセス

access

バスをご利用の場合	● JR静岡駅前、北口バスターミナル5番線より静岡鉄道バスにて、こども病院線「67 こども病院・神経医療センター」行に乘車、終点の「静岡神経医療センター」で下車。全所要時間は約30分。片道料金は大人360円、小児180円。
タクシーをご利用の場合	● JR静岡駅前(北口)より乗車。所要時間は約20分。料金は2,500円程度。
お車の場合	東京方面から ● 東名高速清水インターより、静清バイパスを静岡方面に向かい、千代田・上土出口から流通センター通りを北へ数分。所要約20分。 ● 御殿場JCTで新東名高速へ乗換。新東名高速新静岡ICより、案内板に従い直進。所要時間約7分。
	名古屋方面から ● 東名高速静岡インターより、国道1号線を清水方面に向かい、長沼交差点を左折、流通センター通りを北へ数分。所要約30分。 ● 三ヶ日JCTで新東名高速へ乗換。新東名高速新静岡ICより、案内板に従い直進。所要時間約7分。



BOOK

●抗てんかん薬ポケットブック(改訂第5版)

【日本てんかん協会、2014年】

禁忌、重大な副作用、重大な副作用疾患別症状、体内動態と主な副作用、相互作用、抗てんかん薬プロフィール、新規抗てんかん薬の開発状況、Q&A、識別コード(錠剤のみ)を掲載。

●稀少難治てんかん診療マニュアル ～疾患の特徴と診断のポイント～

【診断と治療社、2014年】

稀少難治てんかんの特徴と診断のポイントから、検査、治療、予後まですぐに概要をつかめるよう約3～4ページにポイントを絞った。発作時の脳波図、発作の鑑別フローチャート、鑑別疾患を比較した表をレイアウトし、視覚的に分かりやすく稀少難治てんかんを解説した。診断、治療のマニュアルの項目の冒頭には短く「ポイント」をまとめた。稀少難治てんかんにかかわる小児科医、神経内科医、脳神経外科医などに役立つ書。

●てんかん症候群(第5版)

～乳幼児・小児・青年期のてんかん学～

【中山出版、2014年】

てんかん学の「ブルーガイド」として世界的に普及している「Epileptic Syndromes(原書第5版)」の日本語翻訳版です。4版よりも10%以上ボリュームが増え、より詳しい内容になり、他では決して得られない極めて貴重なてんかん発作の動画付き。静岡てんかん・神経医療センターのスタッフが総力をあげて翻訳しています。

●てんかん専門医ガイドブック

～てんかんにかかわる医師のための基本知識～

【診断と治療社、2014年】

てんかん専門医試験を受験する医師のみならず、てんかんにかかわるすべての医師必携のガイドブック。概念や分類、病因、診断、検査、治療などの総論から、新生児から高齢者まで各年代別の重要なてんかんや遺伝子研究結果に基づく特殊てんかんの最新知識、外科治療などを解説した各論に続き、妊娠、運転、生活支援についても具体的に紹介。臨床てんかん学の内容をコンパクトにまとめた実践的な一冊。

てんかん情報センターのご案内

てんかんに関するさまざまな情報を集積したセンターが外来棟1階にあります。どうぞご利用ください。次の活動を行っています。

- ① てんかんに関する書籍・雑誌・ビデオなどの閲覧・貸し出し(自己学習)
- ② ホームページによる情報提供 <http://epilepsy-info.jp/>
- ③ てんかん協会との連携
- ④ 医療などの相談(予定)