

2026年2月14日
山梨てんかん市民セミナー
てんかんの併存症を知ろう

てんかんに伴う 精神症状とその対応

山梨大学精神科・てんかんセンター
安田和幸

1

はじめに

- 私の紹介 安田和幸(やすだかずゆき)
- 精神科の医師です
- うつ病、統合失調症、不安症などをよく診ます
- てんかんセンターでも働いています

2

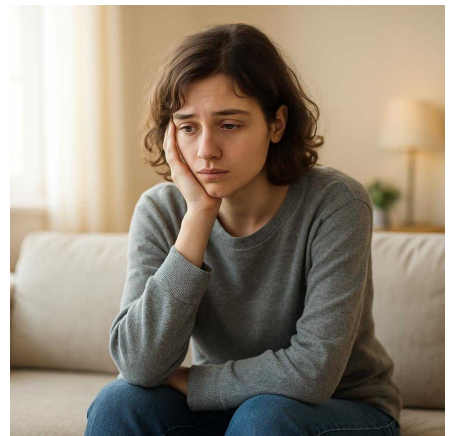
今日の話

- てんかんと精神症状
 - うつと不安
 - 幻覚妄想と興奮
 - 不眠
 - 変換症/解離症
- てんかんをもって生きるということ
- 当事者を支えるということ

3

うつと不安

- 「ずっと気分が沈んでいます」
- 「考える力が無くなりました」
- 「楽しめていたことが楽しくありません」
- 「自分の価値が無いと思ってしまいます」
- 「心配で心配で、仕方がありません」
- 「突然、ひどい恐怖が襲ってきます」
- 「何度も確認しないと不安でいられません」



4

うつ

抑うつ気分



興味・喜びの喪失



食欲減退または過多



不眠



精神運動制止または焦燥



易疲労感・気力低下



罪責感・無価値観



思考力・集中力の低下



自殺念慮・自殺企図



5

不安

- パニック発作
- 社会不安
- 強迫観念
- 病気不安



6

うつの人に対して

- 正解の言葉はない
- ただし「気持ちを否定しない」ことは共通して大切
- ✕ 励まさない
- ✕ 否定しない
- ✓ つらさをそのまま受け止める
- ✓ 一緒に考える姿勢を示す

7

うつの人に対して

- | | |
|----------------------------|------------------|
| • ✓ 「つらいですね」 | • ✕ 「元気出して」 |
| • ✓ 「そんなに頑張ったんですね」 | • ✕ 「考えすぎだよ」 |
| • ✓ 「よく話してくれましたね」 | • ✕ 「みんな大変なんだから」 |
| • ✓ 「一人で抱えなくていいですよ」 | • ✕ 「気の持ちようだよ」 |
| • ✓ 「無理しなくていいですよ」 | • ✕ 「そのうち良くなるよ」 |
| • ✓ 「今は休む時期かもしれませんね」 | |
| • ✓ 「できない自分を責めなくて大丈夫です」 | |
| • ✓ 「病気として起きることも多いんですよ」 | |
| • ✓ 「一緒に考えていきましょう」 | |
| • ✓ 「必要なら、専門家に相談することもできます」 | |

8

幻覚妄想と興奮

- 「実際にはないものが、あるように感じられる」
- 「考えが現実から少し離れることがある」



9

興奮している人に対して

- 否定しない
- 無理に訂正しない
- 安全と安心を最優先する
- 正しい・間違っているを話すより気持ちを落ち着かせることが先

10

興奮している人に対して

-  「怖かったですね」
-  「そう感じているんですね」
-  「今、ここは安全ですよ」
-  「大丈夫、そばにいます」
-  「ゆっくりで大丈夫ですよ」
-  「つらい体験だったと思います」
-  「一息つけるようにしましょう」
-  「少し静かなところに行きましょうか」
-  「今は落ち着くことを一緒に考えましょう」
-  「あとで、先生にも相談できますよ」
-  「そんなのあるわけない」
-  「妄想でしょ」
-  「落ち着いて！」
-  「いい加減にして」
-  「考えすぎだよ」

11

不眠

- 入眠困難
 - 寝つくまでに時間がかかる
 - 中途覚醒
 - 夜中に何度も目が覚める
 - 早朝覚醒
 - 朝早く目が覚めてしまう
 - 熟眠感欠如
 - 眠った感じがしない
 - 睡眠不足
 - 発作が起きやすくなる
 - 発作への不安
 - 眠れなくなる
 - 不眠
 - 気分・不安・集中力が低下
-  悪循環になりやすい

12

不眠の対処 睡眠衛生指導

- 生活リズムを整える
- 寝床は「眠るためだけ」
- 寝る前の行動に注意
- 日中の過ごし方
- 寝室環境

13

生活リズムを整える

- 毎日 同じ時刻に起きる
- 休日も寝坊しすぎない
- 朝に 日光を浴びる

👉 起きる時刻を整える
ことが最優先



14

寢床は「眠るためだけ」

- 布団でスマホ・テレビを見ない
- 眠れないまま長時間横にならない
- 眠れなければ一度起きて、静かに過ごす



15

寝る前の行動に注意

- 寝る直前のスマホ・PCを控える
- カフェイン(コーヒー・お茶)は夕方以降控える
- 寝酒は 逆効果



16

日中の過ごし方

- 日中は適度に体を動かす
- 昼寝はするなら 短時間(20～30分)
- 夕方以降の長い昼寝は避ける



17

寝室環境

- 静かで暗く、快適な温度
- 時計を何度も見ない
- 「眠れないこと」を意識しすぎない



18

不眠の対処 睡眠衛生指導

- 生活リズムを整える
- 寝床は「眠るためだけ」
- 寝る前の行動に注意
- 日中の過ごし方
- 寝室環境
- 不眠が 2週間以上続く
- 日中の生活に支障がある
- 不安・気分の落ち込みが強い
- 発作が増えそう

👉 我慢せず相談を

19

変換症/解離症 発作のようにも見えるけど…

- てんかんの発作と同じように見えることがある
- “嘘の発作”でも“演技”でもありません
- 長いストレス・不安・生活の緊張が背景にあることも
- 家族・支援者にお願いしたいこと
 - 「本物？」「本当に？」と試すような関わりは逆効果
 - 安全の確保が最優先、落ち着いた声かけで支える
 - てんかんと同じく、専門医に相談すべき症状です

20

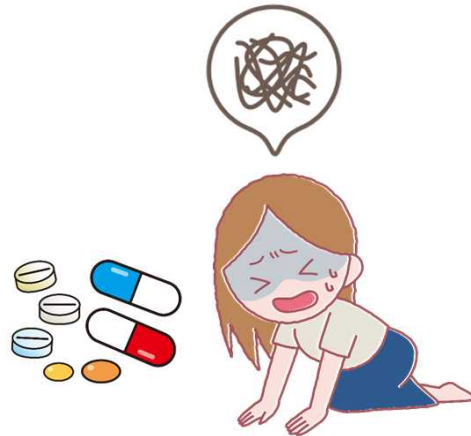
てんかんと精神症状 まとめ

- さまざまな精神症状がある

- うつと不安
- 幻覚妄想と興奮
- 不眠
- 変換症/解離症

- 対策も色々

- てんかんの発作の一部
- 薬の副作用
- 心理的要因



21

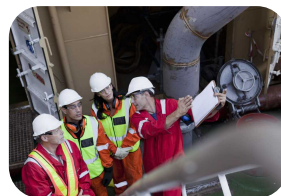
てんかんと生きる



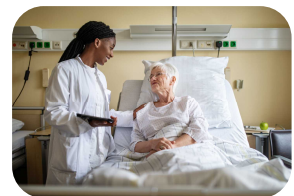
妊娠、結婚



自動車運転



就労



他の病気との合併

22

当事者を支える

てんかんの医療を支える制度、支援

- 医療費を支える制度
- 生活や就労を支えるサービス
- 心理的な支援
- 同じ立場の人とのつながり

困ったときは、一人で抱えず相談を

- 主治医
- 病院の医療ソーシャルワーカー
- 市町村の福祉窓口
- 保健所や精神保健福祉センター

23

今日の話

- てんかんと精神症状
 - うつと不安
 - 幻覚妄想と興奮
 - 不眠
 - 変換症/解離症
- てんかんをもって生きるということ
- 当事者を支えるということ

24

最後に

- 同じ「てんかん」という診断でも、困りごととは人それぞれです
- だからこそ、病気だけを見るのではなく、その人の生活を見ることが大切だと思っています
- これからも、一人ひとりと一緒に考えていきたいと思っています