



Medical

国保中央病院だより 79

国保中央病院 ☎ 32-8800

小児のてんかんについて

小児科主任部長 高川 健

小児期は一生で最もけいれんを起しやすい時期です。熱性けいれんや泣き入りひきつけなど、さまざまないれんがみられます。しかし、多くは脳の病気ではなく一定の状況下でのみ反応性に起こるので「機会関連発作」と言われており、脳が成長すると起こさなくなります。

これに対し、脳自体に原因があったり起こるけいれんもいくつかあり、脳炎・脳症や頭部外傷などが原因で起こるけいれん、そして「てんかん」がその中に含まれます。

「てんかん」は「脳神経の過剰な放電によっておこる反復性の発作症状を主徴とする慢性の脳疾患」と定義されます。「熱などの明らかなき因がないのにけいれんを2回以上おこす病気」とわかりやすく説明されることもあります。

てんかんは特殊な病気と思われていますが実は結構多く、100人中

0・5〜1人とも言われ身近な病気の一つです。一般的に薬で治療しますが、これはけいれんを抑える対症療法で、継続して飲み続ける必要があります。診断は、まずけいれんの状況を詳しく分析したうえで脳波検査やMRI検査などを行います。

この疾患は「治らない病気」と思われがちですが、実は治ってしまうものも多いのです。特に小児のてんかんには成長の過程で生じた一時的なアンバランスが原因のものが多く、これらは大人の脳になると治ってしまいます。また、近年新しい薬がいくつかが登場し、発作を抑えられるケースも増えました。そのため、薬をきちんと飲んで規則正しい生活を心がけることで、多くの場合は必要以上の制限なく普通の生活を送ることができます。

国保中央病院地域住民公開フォーラム

地域住民公開フォーラムを開催します。興味のある人は、ぜひご参加ください。 ※ 参加無料（事前申込不要）
日時 10月24日(火)午後3時～4時
場所 国保中央病院A S U K Aホール
内容 「乳がんについて」「乳がん検診の現状（マンモグラフィ・エコーについて）」

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画

高血圧予防は減塩から!

町食生活改善推進員協議会

作り方

- 1 豚肉はひと口大に切り、Aをもみこむ。
- 2 玉ねぎは薄切りに、エリンギは長さを3等分し、縦に短冊切りにする。ししとうはさっとゆでる。
- 3 フライパンに1を入れ、汁気がなくなるまで火を通し、豚肉を取り出す。
- 4 3のフライパンに2を入れ、水、酒を入れてふたをし、透き通るまで煮込む。汁がなくなったら3の豚肉を戻し、混ぜ合わせて火を止める。
- 5 ご飯の上に4を盛り付け、ししとうを飾り、刻みのりを散らす。

高血圧は症状が出ない場合が多く、血圧を測定して自分の値を確認することが大切です。日本高血圧学会の高血圧の診断基準は、最高（収縮期）血圧130mmHg以上、最低（拡張期）血圧85mmHg以上とされています。

健康診断やかかりつけ医などで血圧を測定する機会を作り、自分の血圧の値を確認するようにしましょう。



きのこと豚丼

1人分エネルギー：372kcal 塩分：0.7g

材料（2人分）

- ▶ ご飯……300g
- ▶ 豚もも肉（薄切り）……80g
- ▶ 玉ねぎ…100g（1/2個）
- ▶ エリンギ…50g（1本）
- ▶ ししとう……20g（4本）
- ▶ 水……25ml
- ▶ 酒…大さじ1/2
- ▶ 刻みのり…適量
- A ▶ しょうゆ…大さじ1/2
- ▶ みりん……大さじ1/2

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	10月18日(木) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 103相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☑ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
行政相談	10月19日(木) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☑ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	10月19日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題に関する相談	担当＝人権擁護委員 ☑ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時	町役場1階 103相談室	商品やサービスに関する相談	担当＝消費生活専門相談員 相談方法＝面談・電話 ☑ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
青少年悩みごと相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☑・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☑・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	10月25日(木) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☑・予約 10月18日(木)までに、青垣生涯学習センター (生涯教育課/☎ 32-6193) へ。
生活自立相談 (予約制、空きがあれば当日可)	10月25日(木) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	☑・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター (☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp/
心配ごと相談 (予約制、空きがあれば当日可)	10月26日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☑・予約 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118
若者自立のための無料相談 (予約制)	10月26日(木) 午後2時～5時	町役場1階 103相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談 (厚生労働省委託事業)	☑・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

