



女性のでんかん

監修：埼玉医科大学名誉学長 山内俊雄

てんかんのある女性の 妊娠、出産、育児…

てんかんのある女性の中には、発作があるため一般の方と同じような日常生活や社会生活をおくることができないと考えている方がいらっしゃいます。しかし最近では薬物治療や外科治療などの進歩によって、適切な治療を受ければ、一般の方と変わらない生活を送ることができるようになってきました。結婚についても同様で、もちろんパートナーの理解や協力も必要となりますが、多くのてんかんのある女性が結婚生活を送っています。

また、てんかんのある女性にとって、大きな関心事であり、悩みでもあることの1つが妊娠・出産ではないでしょうか？ てんかんが妊娠・出産に影響するかもしれない、また服薬している薬が胎児に影響するかもしれないという不安は大きいと思います。しかし、実際にはてんかんの治療薬を服用しながら健康なお子さんを出産している方もたくさんいらっしゃいます。

この冊子では、てんかんのある女性の妊娠・出産・育児について順を追って解説していきます。疑問や不安があれば抱え込まずに主治医に相談するようにしましょう。



CONTENTS

てんかんのある女性の妊娠、出産、育児……………	3
妊娠～その前に……………	4
知っておきたい！ 妊娠に関連した Q & A ……………	6
妊娠から出産へ……………	9
出産後～育児 出産後の注意 ……………	10
妊娠・出産・育児……………	12
その他の事項……………	14



この冊子は、てんかん情報サイト「てんかん info (<http://www.tenkan.info/>)」から抜粋して作成しました。詳細はてんかん info をご覧ください。

妊娠～その前に

妊娠可能年齢であれば、いつでも妊娠する可能性があると考えておく必要があります。妊娠前から妊娠に向けて気を付けていれば、妊娠してから対応するよりも胎児や自分自身に影響が少なく済みます。

妊娠は計画的に

あなたが将来子どもを望むのであれば、まずは主治医に相談して計画的な妊娠を考えましょう。妊娠希望であることを知った主治医は、現在服用しているお薬について、将来妊娠したときの胎児への影響を検討し、場合によっては飲む薬の量や種類を見直すこともあります。自分の判断で飲んでいる薬の量を減らしたり、飲むのを止めてしまうのは大変危険です。まずは、医師の指示どおりに服薬して、ご自身のてんかん発作をコントロールするようにしましょう。

避妊について

妊娠・出産についてのリスクは一般の人と大きく変わる事はありません。しかし、抗てんかん薬を飲んでいるということの影響は考えておかなければなりませんので、妊娠は計画的に、また避妊は確実に、なるべく複数の方法で行うようにしてください。

経口避妊薬の使用

一部の抗てんかん薬と経口避妊薬(ピル)を一緒に飲むと経口避妊薬の血中濃度が半減し、避妊効果が低下することがあります。緊急避妊ピルについても同様です。経口避妊薬は効果の高い避妊法ですが、抗てんかん薬を服用している人は、他の避妊方法も併用するようにしましょう。

てんかんが妊娠のしやすさに影響することはありますか？

てんかんや抗てんかん薬は妊娠のためのホルモンに影響する事が知られています。妊娠を希望しても1年以上妊娠しない場合には、不妊検査を受けるのも良いでしょう。不妊の原因として高プロラクチン血症、下垂体性無月経、多嚢胞卵巣症候群、高アンドロゲン血症などがあります。適切な治療を受ければ妊娠の可能性は高まりますので、産婦人科医とよく相談してください。

妊娠・出産が現実的かを考える(妊娠前6ヵ月～1年以上)

てんかんの重篤度や、赤ちゃんを育てながらの生活が可能かなどについて、ご家族を交えて主治医と相談しながら、妊娠・出産が現実的であるかを判断していきます。最終的な決定はご本人に委ねられますので、実際に協力してもらうことになるご家族とよく相談しましょう。なるべく時間をかけて準備することをお勧めします。

主治医からは次のようなことが説明されます。説明をよく聴いて、わからないことは質問し、よく理解して判断の材料にしましょう。

妊娠に際して主治医から説明される情報(発作の種類や患者さんにより異なります)

- ・妊娠中における発作の起こりやすさの変化
- ・胎児に対する抗てんかん薬の影響
- ・新生児への抗てんかん薬の影響
- ・てんかんの遺伝性
- ・妊娠から出産に至る道筋
- ・産後の経過
- ・子どもの発達について など



知っておきたい！

妊娠に関連したQ&A

Q1 妊娠中に発作が増えたりしませんか？

調査によると、16%の女性で妊娠後の発作回数が増加したと報告されています。ただし、その主な原因は抗てんかん薬の不規則な服用や睡眠不足によるものと言われており、医師の指示に従い、きちんと抗てんかん薬を服用し、睡眠不足に気を付けることで発作回数の増加は抑えられると考えられています。

(K Otani.: Folia Psychiat Neurol Jpn 39(1):33-41,1985)

Q2 てんかん発作が妊娠や胎児に影響しませんか？

現在のところ妊娠中にてんかん発作を起こすことと、生まれてくる子どもに障害が発現することの間に関連性は認められていません。ただし、発作を繰り返し起こす発作重積状態の場合には胎児の死亡例も報告されています。また妊娠中のてんかん発作により胎児が低酸素状態になると考えられ、そのことにより、切迫流産や切迫早産が起こることがあります。ただし、流産の頻度は1%と言われています。

(兼子直：難治性てんかん患者と妊娠、精神科治療学 8:909-918, 1993)



Q3 抗てんかん薬は胎児に影響しませんか？

抗てんかん薬の服用により、生まれてくる子どもに障害が発現したり、子どもの発育に遅れが生じる可能性が少なからず存在します。特に妊娠初期（体の器官が形成される時）に影響が見られることがあります。先天性の障害を恐れて抗てんかん薬の服用を中止したいと考える人もいますが、薬を飲まなければ、妊娠中にてんかん発作が現れたり、発作回数が増加する結果となり、時には流産することもあります。現在では、妊娠初期の薬の量を調整したり、胎児に障害の現れる割合をできる限り減らすことのできる薬剤の使用が可能になってきましたので、必ず主治医と相談して下さい。

Q4 生まれてくる子どもがてんかんになるリスクは？

一般女性の場合、出産する子どもがてんかんを発症する人口当たりの頻度は約1%と言われています。一方、てんかんを持つ女性で、その子どもにてんかんが発症する頻度は、8～9%で、90%以上の子どもはてんかんを発症することはありません。また父親がてんかんを持っていて、母親がてんかんでない場合に子どもがてんかんを発症する割合は2～3%と言われています。

(兼子直：てんかんと妊娠、治療 75：270-273,1993)



妊娠から出産へ

Q5 妊娠中に薬を飲んでも大丈夫ですか？

妊娠から出産にかけて一番大事なことは、発作を起こさないようにすることです。胎児のことを思って、少しでも薬の影響を減らしたいと、処方された抗てんかん薬を減量したり、自己判断で薬の服用を止めることは発作を誘発することになり、妊娠に大きな危険を伴います。発作による転倒や事故のリスク、また、てんかん発作を起こしている時は、胎児が低酸素状態になる危険がありますので、母胎の体調を安定させることが最優先されます。また、胎児が成長すると母親の体重が増加していきますが、抗てんかん薬によっては体重増加に伴い血中濃度が低くなることで、薬の効果が弱まることもあります。妊娠期間中は主治医の指示に従って薬を服用し、規則正しい生活を送るよう心がけましょう。



Q6 葉酸を飲んだほうがいいですか？

葉酸はビタミンB群のひとつで、ホウレン草などの緑黄色野菜や豆類に多く含まれており、抗てんかん薬を飲んでいる、いないに関わらず、妊娠を考えている全ての女性に対して、少なくとも妊娠3ヵ月前から葉酸をとることが推奨されています。抗てんかん薬には、体内の葉酸を減少させるものがあるため、妊娠中には、葉酸の血中濃度を測定したり、必要に応じて葉酸が処方されることがあります。葉酸については主治医もしくは産婦人科医の指示に従うと良いでしょう。

妊娠中は、本人そして胎児のために、少しでも不安やストレスを減らすようにしましょう。

主治医と産婦人科医との連携

てんかん発作のある方が出産する場合には、てんかんの主治医と産婦人科医との連携が大切になります。産婦人科の担当医に、てんかん発作のリスクをきちんと理解してもらうことは重要です。そのために、主治医から産婦人科の担当医へ紹介状を書いてもらうと良いでしょう。また、産婦人科の担当医がてんかんの主治医に適切な方法で連絡がとれるようにしておくとも良いでしょう。これらの準備をしておけば、体重増加による薬の血中濃度の減少や、発作の増加などによる薬の使用や変更にも、適切に対応してもらえて安心です。



出産方法と分娩中の発作

一般に、てんかん発作を有する女性でも自然分娩が可能で、90%以上の人が通常の出産方法で赤ちゃんを産みます。ただし、分娩中に発作が起きた場合には、胎児の脳に十分な酸素が行かない低酸素状態が続くことから胎児への障害が心配されます。このような場合には、薬の影響よりも発作による胎児への影響を考えると、分娩中も抗てんかん薬の服用を継続します。

出産後～育児 出産後の注意

服薬は規則正しく、睡眠不足は避ける

赤ちゃんには昼夜の区別なく手がかりますし、子どもが寝たときにしかできない家事もあるなど、出産後の母親は睡眠不足に陥りやすく、それが発作の悪化を招くこともあります。睡眠不足の状態ですぐに子どもを抱いているときに発作を起こせば、子どもに怪我をさせてしまうことも考えられます。育児は自分ひとりで抱えこまず、パートナーやご家族に状況を十分に理解頂いて、分担して手伝ってもらおうと良いでしょう。

また、自分のためだけにではなく子どものためにも、母親の心身の安定が大切です。抗てんかん薬の規則正しい服用を心がけましょう。



母子の安全のために

母子の安全のため、授乳や着替えは床で行い、一人で子どもをお風呂に入れない、危険な行動はできるだけ避けるなど、日常生活に一層気を付けましょう。

母乳をあげても大丈夫ですか？

抗てんかん薬の種類によっては、母乳を通して子どもに薬が移行することがあるため、抗てんかん薬を服用している場合には赤ちゃんの様子（哺乳力の低下・眠りすぎなど）に注意が必要な場合があります。主治医はこれらのことも考慮しますので、主治医とよく相談してください。

子どもの発達が気になります

一部の抗てんかん薬を服用中の女性から誕生する子どもで、認知機能の発達が遅れるという調査結果もありますので、定期的に発達検査を受けるようにしましょう。問題点がある場合に、早い段階から対処すれば、その後の経過が良くなる可能性もあります。子どもの発達についても十分主治医に相談しましょう。



妊娠・出産・育児 ～あなた自身と子ども のために事前に十分な準備をしましょう

服薬を続けてしっかり 発作をコントロール!

妊娠前

十分な準備で計画的

パートナー・家族・医師との話し合い (妊娠の6カ月～1年以上前)

てんかんの重症度や育児能力、家族から受けられる援助などについて話し合い、妊娠・出産が現実的か判断しましょう。

抗てんかん薬の検討・変更

現在服用している薬について胎児への影響などを事前に検討し、発作の少ない状態を維持しましょう。場合によっては、飲む量や種類を見直します。

避妊は確実に

避妊は確実に、なるべく複数の方法で行うようにしましょう。抗てんかん薬が経口避妊薬の効果を弱めることがあります。

葉酸の摂取 (妊娠の3カ月以上前から)

抗てんかん薬には、体内の葉酸を減少させるものがあるため、医師の指示に従って葉酸を摂取してください。

妊娠中

生活リズムを整え、
不安やストレスを減らしましょう

定期的な受診&血液検査

発作の状況や血中の抗てんかん薬、葉酸の濃度を定期的にチェックしましょう。

主治医と産婦人科医の連携

主治医から産婦人科の担当医に紹介状を書いてもらいましょう。

出産～産後

睡眠不足は避けましょう

・・・基本は自然分娩です・・・

授乳

基本的に授乳は可能ですが主治医に相談してください。赤ちゃんの様子に変化(哺乳力の低下、眠りすぎなど)がないか注意しましょう。

育児

家族に分担して手伝ってもらいましょう。安全のため、授乳や着替えは床で、一人で子どもをお風呂に入れない、危険な行動は避けるなど日常生活に気をつけましょう。

疑問や不安があれば、一人で悩まずに主治医に相談しましょう

その他の事項

てんかん発作と月経

てんかんのある女性の約 2/3 は月経期に発作が増えるといわれています。しかし、月経期間中にだけ発作が起こる月経てんかんは、女性患者さんの 5% 程度といわれています。このような場合には、抗てんかん薬の調整をしながら様子を見ていきます。

抗てんかん薬の月経への影響（性ホルモンへの影響）

抗てんかん薬の中には脳のホルモンを調節する部分に影響して女性ホルモンの量を変化させ、月経期間を延長するものがあります。

抗てんかん薬の体重への影響

抗てんかん薬には食欲を高める作用を持つものがあり、体重増加が見られることがあります。また、眠気などにより日中の活動性が減ることにより、体重に影響することがあります。



抗てんかん薬の骨（骨代謝）への影響

ごくまれに、抗てんかん薬を長期間飲んでいて人の中に、血液中カルシウムの減少がみられることがあります。女性は骨粗鬆症が起こりやすいため、注意が必要になる場合があります。

多毛

毛深くなる原因には、抗てんかん薬以外にも、多嚢胞卵巣症候群の可能性があるので、症状が見られたら主治医に相談してください。

てんかんを知りたいあなたのために

てんかん info TENKAN INFO

てんかん情報サイト「てんかん info」では、てんかんの悩みを抱えている本人や家族、周囲の皆様に、てんかんの病気や治療、発作時の対処法や生活のアドバイスなど、知っていると役に立つさまざまな情報を紹介しています。



発作時の対処法

代表的な
4 種類の発作を紹介し、
対処法を解説しています。



診断と治療

てんかんの診断に用いられる
検査や治療薬、外科手術、
その他の治療法について
解説しています。



動画メッセージ

患者さんがてんかんと
どのように向き合ってきたか、
生活の工夫や、考え方などについての
インタビューを
ご覧いただけます。



暮らしサポート

日常生活のアドバイスや、
てんかんに関する
社会制度について
解説しています。

<http://www.tenkan.info>

てんかんinfo

検索

てんかんのある方に便利なスマートフォンアプリ 無料



Epi Diary は、日々の体調、発作や服薬状況などご自身の状態を簡単に把握でき、受診時には医師に効率的に情報を伝えることができるアプリです。



— てんかん発作日誌アプリ —
エピソードアリー
Epi Diary

- 1 毎日の状況を **記録**
- 2 ご自身の状態を **把握**
- 3 効率的に医師へと **伝える**

ダウンロード方法

● iOS 版は App Store から ● Android 版は Google play から

🔍 epi diary で検索。



緊急連絡先

医療機関名

連絡先

あなたの主治医

あなたの医療スタッフ