

よりよい生活のために できること





はじめに

てんかんは、症状がなければ周囲からは気づかれにくい病気です。しかし治療上、日常生活行動に制限もあり、悩みやストレスを感じておられる患者さんも多くいらっしゃると思います。

病気と上手に付き合い、安全で快適な生活を送るためには、適切な治療を継続し発作をコントロールすることが必要です。発作をコントロールするためにはどんなことに気を付ければよいのでしょうか。

このパンフレットでは、患者さんとご家族の方のために、発作を起こしやすくなる場面や安全な日常生活のポイントについて簡単にご紹介しています。

患者さん一人一人の生活に合わせたお話をさせて頂き、ますので、疑問や不安などは遠慮なくご相談ください。

神経内科病棟 看護スタッフ一同



memo



参考文献

- ・てんかんテキスト理解と対処のための100問100答 改定第2版
清野昌一、八木和一 著：南江堂
- ・症例から学ぶ戦略的てんかん診断・治療
池田昭夫 著：南山堂
- ・かわいひつりー素材集 いらすとや
<http://www.irasutoya.com/>

関連ホームページ

- ・公益社会法人：日本てんかん協会ホームページ
<http://www.jea-net.jp/> 相談専用電話番号 03-3232-3811
- ・障害者自立支援医療：厚生労働省ホームページ
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaiigo/shougaisha_hukushi/iiritsu/

妊娠

妊娠を希望されている場合は妊娠するおよそ6カ月前までには抗てんかん薬の調整を終えておく必要があります。

先天奇形の発生率

一般女性から生まれるこどもの奇形発生率は2-3%ですが、抗てんかん薬服用中の女性からの発生率はその2-3倍で、複数よりは単剤の内服、そして内服の用量は少ないほうが催奇形性は低いとされています。
妊娠前から葉酸を服用することで奇形の発生率を少なくできます。葉酸の補充は0.4-0.6mg/日以上を目安に服用します。



妊娠を希望される方は必ず早めに医師と相談しましょう。

妊娠する前に抗てんかん薬の整理・選択をすることで赤ちゃへの影響を減らすことができます。

目次

◆ 発作をおこさないための生活習慣	4
◆ 発作を誘発するもの	6
◆ 安全な生活のために	7
◆ スポーツ	8
◆ 入浴	9
◆ 運転	10
◆ 旅行	11
◆ 発作が起こったときの対応	12
◆ 妊娠	14

発作をおこさないための 生活習慣

◆薬をきちんと服用しましょう

てんかん治療は薬物療法が主体です。医師に処方された飲み方を守りましょう。飲み忘れを防ぐために、薬袋に服用した日付と時間を記入するとよいでしょう。



◆毎日6時間以上寝ましょう

仕事や勉強のため寝不足となった場合は翌日や次の休日には十分に休息をとり、疲れが回復できるようにしましょう。



■全身けいれんを伴わない意識のない発作
特別な処置は必要ありません。行動を制限せず、呼びかけて意識の回復具合を確かめてください。

救急車を呼ぶ必要がある場合



- ・全身けいれん発作が3分以上続いて治まらない
- ・全身けいれん発作後、意識が戻らないうちに再び全身けいれん発作が起きた
- ・全身けいれん発作が24時間以内に2回起きた
- ・意識の回復が普段より悪い

早めの医療機関受診が必要な場合

- ・全身けいれんを伴わない意識減損発作の持続時間が長くなった、または全身けいれん発作に変わった
- ・いつもは意識がある発作型だったのに意識を失う発作に変わった



発作が起こったときの対応

■ 全身けいれん発作

1. 安全を確保する

床や周囲の物で頭や身体を打たないように気を付け、平らな場所にゆっくりと寝かせます。火や水など危険なものから遠ざけましょう。

2. 身体を横に向ける

唾液や嘔吐物による誤嚥や窒息を予防するためです。身体を動かすことが難しければ、顎をあげて顔を真横に向けましょう。

3. 唾液や嘔吐物を拭き取る

無理に口を開けて、タオルなどを噛ませたりしてはいけません。

4. ベルトやネクタイ、ボタンなど衣類をゆるめる

呼吸をしやすくするためです。

5. 意識が戻るまでそのまま寝かせる

焦らず、落ち着いて対応しましょう。発作時の症状や時間を記録しておく、医師の診察時に役立ちます。可能であれば、携帯電話・スマートフォン・デジタルカメラ等で動画を撮っておきましょう。



◆ ストレスをためないようにしましょう

音楽を聴く、ストレッチをするなど、自分なりのストレス解消方法を見つけて気分転換を図りましょう。

◆ アルコールの摂りすぎに注意！

アルコールは抗てんかん薬の血中濃度にも影響します。睡眠不足や生活リズムの乱れにもつながるため、アルコールの摂りすぎは控えましょう。



発作を誘発するもの



これらは発作を起こしやすいとされます。他にも自分がどんな時に発作が起こりやすいのかを把握するとよいでしょう。

6

旅行

事前準備をしっかりと行い、安全な旅を楽しみましょう！



- 旅行のスケジュールは規則正しい生活ができるよう計画する
- 旅行中も内服薬を忘れずに飲む
- 家族や知人に行き先や日程を詳しく知らせておく
- 薬は予定より多めに持参する
- 薬の処方箋、家族や病院の連絡先を書いたメモを携帯する
- 一人での旅行は避ける
- 同伴者に発作の症状や発作時の対処方法を伝えておく

◆ 海外旅行に行く場合

- 事前に主治医に相談する
- 病名と内服薬の内容を一般名で書いた英文の証明書を医師に作成してもらう

11

運転

てんかんのある人の運転免許の取得・更新には一定の条件が定められており、医師の診断書が必要です。
「運転に支障が生じる恐れのある発作が2年間ないこと」が条件となります。

(詳しくは医師または警察署、運転免許センターまでお問い合わせください)

次のような場合は、医師に相談しましょう。

- ・運転免許の取得・更新を考えている
- ・運転免許を取得したが、健康上気になることがあり運転をしてもよいか心配である
- ・自転車を利用してもよいか気になる



薬を飲み忘れたときや発作が起こる予感がするとき、体調がすぐれないときは運転を控えましょう。

安全な生活のために

万が一意識を失い倒れた場合もケガや事故につながらないよう、次のような場所を避けましょう。

列車のホームの一番前
(前から3人目以降に並びましょう)

高い場所
ジャンダルジム
屋根や木の上
階段の途中など

水際
海、池や川のほとり
噴水、プールのふちなど

車道ぎりぎりでの信号待ち
(車道から2m程度離れて待ちましょう)

スポーツ



医師に指示された薬をきちんと飲んで発作がコントロールされれば、スポーツをすることに支障はありません。健康維持のためにも適度な運動はおすすめです。

次のようなスポーツは発作が起きると危険な状況になる可能性があるため、事前に必ず医師に相談してください。



パラグライダー



ダイビング



水泳



登山



スキー

入浴



入浴中に発作を起こすと、浴槽の中で溺れる可能性があるため大変危険です。

浴槽につかることはできるだけ避けてシャワー浴のみとすることが最も安全です。

入る前には家族の人に声をかけましょう。浴室には鍵はかけず、家族の人にときおり声をかけてもらい様子を確認してもらってください。

発作がいつもより多く起こっている場合には、家族の人に一緒に入ってもらおうか、そばにいてもらうようにしましょう。

発作が起こってもケガをしないようなお風呂場にしておきましょう。

- ・お風呂場には危険な物は置かない
- ・シャワー中は椅子に座る
- ・クッション性のあるバスマットを床に敷く

