

産後の生活を考えよう

あらかじめ産後の生活を考えておくことは
てんかんに悪化させないためにも大切です。

出産や子育ては、お母さん・お父さんにとって
大きな喜びであるとともに、不安や負担も少なくありません。
自分だけで抱え込まず、少しでも負担が軽くなるよう
さまざまな支援を利用してみることも
検討してみましょう。



監修

谷垣 伸治 先生 (杏林大学 医学部 産科婦人科 教授／総合周産期母子医療センター センター長)
村島 温子 先生 (日本母性内科学会 理事長／一般社団法人 妊娠と薬情報研究会 理事長)
原 恵子 先生 (横浜 こころと脳波・てんかんのクリニック 院長)

谷垣先生からのメッセージ

私が産婦人科医の道に進んだのは、病気のある方の出産を目の当たりにしたことでした。例えば、以前はてんかんがあると、患者さんだけでなく医師も漠然とした不安を抱き、妊娠・出産を勧めないことがありました。しかし、さまざまなお薬の登場により、てんかんがあっても安心して妊娠・出産ができる時代になりました。特に近年、妊娠中に使いやすいお薬が出てきています。病気のある方は、それが治ってから妊娠にチャレンジしたいと希望する方も多いですが、治療開始の早い段階から妊娠中に使いやすいお薬を選択することで、病気と付き合いながら問題なく妊娠・出産することが可能です。新しいお薬は薬価が高いこともあり、すぐに妊娠の予定がなければ安価な従来薬が選択されてしまうケースもあります。一方で、病気の有無にかかわらず年齢と共に妊娠する力は低下するため、高齢になって出産を希望した場合、不妊治療を受けるケースもあり、結局のところ金銭面での負担が生じるかもしれません。病気があるとしても先を見据えてお薬を選ぶことはあなたのライフプランに影響します。気になることや不安なことがあれば、ぜひ産婦人科医に相談しにきてください。

てんかんinfo

(<https://www.tenkan.info/about/women/>)

てんかん患者さん向けに、てんかんや日常の困りごとに対する有益な情報の提供を目的としたWebサイトです。女性のてんかんについてさらに詳細な情報を掲載しております。



公益社団法人 日本てんかん協会 (波の会)

(<https://www.jea-net.jp/>)

てんかんのある人とその家族が安心して暮らすことを応援する「相談ダイヤル(無料)」を開設しています。てんかんのことで困ったら、お気軽にお電話してください。



こころの不調や病気と 妊娠・出産のガイド(一般の方むけ)

(https://www.jspn.or.jp/modules/forpublic/index.php?content_id=71)

日本精神神経学会と日本産科婦人科学会が作成したガイドです。妊娠・出産・育児についてのさまざまな悩みの解決につながる情報が当事者向けにわかりやすくまとまっています。



産後もお薬の服用は続けましょう

■ お薬を服用していても、原則的に母乳による授乳は可能です

産後すぐは、かかりつけ医や出産施設の産婦人科医、助産師と相談しながら、授乳を検討しましょう。

授乳はてんかんのお薬を服用していても原則的に可能で、赤ちゃんの心身の発達にとっても大切です。微量ではあるものの母乳中に移行することが知られているてんかんのお薬もあるため、赤ちゃんが絶えず眠そうにしている、ほとんど動かない、興奮状態になりやすい、母乳やミルクを飲む力がない、年齢に応じた成長がみられないなどの状態がないかを注意深く観察しましょう。

また、各都道府県に設置されている「妊娠と薬情報センター」では授乳とお薬について、電話相談や対面での相談外来を設けていますので、悩まれた場合には一度ご相談ください。



■ 処方されたてんかんのお薬は、しっかり服用しましょう

分娩後の体の変化や、育児による睡眠不足や疲労などの影響を鑑みて、てんかんの主治医がてんかんのお薬の用量を変更することがあります。その場合も、処方されたお薬の用量を飲み続けましょう。

育児をがんばりすぎないことも大切です

睡眠不足や疲労によっててんかんの発作が起こりやすくなる場合があります。疲労をためないために、ひいては発作の悪化を防ぐため、母乳だけでなく、人工栄養で授乳を行うことも検討しましょう。特に夜間は人工栄養とする、パートナーやご家族などほかの人にミルクをあげてもらうなどして、睡眠を確保するようにしましょう。

もし発作を起こした場合、赤ちゃんへの外傷を防ぐため、赤ちゃんを抱くときや授乳中はやわらかい床など低い場所に座りましょう。また、赤ちゃんの入浴はてんかんのあるあなた一人で行わず、家族と協力するようにしましょう。さらに、各市区町村、民間が運営している産後ケアや産前・産後の家事や育児の支援などを受けられるサービスもあります。施設によってはソーシャルワーカーが福祉サービスなどとの連携を支援してくれることもあります。また、なんとなく気持ちが不安定になるなど、こころの不調を感じた際には、気軽に地域の保健センターの保健師に相談してみるのもよいでしょう。自分だけで抱え込まず、サポートを利用することも検討してみましょう。



医療関係者の皆様へ

ユーシービージャパン株式会社の製品情報およびてんかんの疾患情報につきましては、UCBCares® てんかんからご確認ください。

UCBCares®てんかん
(<https://hcp.ucbcares.jp/epilepsy>)



本資料「てんかんと共に生きるあなたへ④」のPDFはこちらから。

