

## 充実した生活を送るために





## 目次

■ てんかんがあっても充実した生活を送ることができます	4
■ てんかん発作が起こったらどのようにするか	6
■ てんかんをコントロールする	9
■ 自宅での安全性	10
■ バランスのとれた生活を送り、健康の維持に努める	11
■ 仕事を探す	14
■ 旅行について	16
■ 車の運転	18
■ メモ	20



## てんかんがあっても充実した生活を送ることができます

てんかんは、ごくありふれた脳神経系の疾患であり、人口の0.5%～1.0%にみられ、世界中で約5,000万人、国内では約100万人が罹患していると言われています。しかし、てんかんの患者さんがこれほど大勢いるにもかかわらず、多くの患者さんが今なお社会から偏見・差別を受けています。それは、ほとんどの場合、周囲の人々がてんかんについての正しい知識を持っていないことによって生じているのです。それでも、てんかん患者さんの多くは、発作をうまくコントロールできれば、生きること、働くこと、趣味を持つことができ、普通の社会生活を楽しみ、社会の一員として、生活できるのです。発作をうまくコントロールできれば、てんかんであるからといって幸せな人生をあきらめる必要はないということを多くの患者さんたちが証明しています。

- てんかんは「てんかん発作を繰り返し起こす病気」です。
- てんかん発作は、繰り返し、ほぼ同一の症状をもって出現します。(発作が1回だけの場合は、てんかんかどうか慎重に判断が必要です)。
- てんかん発作は、脳の電気活動の一時的な乱れによって起こります。発作の頻度は、年に1回にも満たないものから日に数回起こるものまでさまざまです。
- 抗てんかん薬は、脳の電氣的なバランスを回復させるために用いられ、発作の回数を減らしたり、できれば完全に止めることをめざします。
- 抗てんかん薬の選択は、思いつきで、適当に行われるわけではなく、てんかん発作のタイプや、薬に対する反応、副作用のなかたによって選択されます。抗てんかん薬の種類と用量は自分勝手に判断せず、主治医の指示に従って服薬して下さい。

- 生活の上で、または薬をのんだ結果、何か変わったことがあれば、主治医に伝えましょう。そうすることで、主治医は患者さんにもっとも適切な薬とその用量を決定することができるのです。

発作が原因で事故が起こることはまれとはいえ、実際に事故が起こることもあるため、患者さんとその家族や友人は安全に対して確信が持てず、不安を感じています。しかし、このことに対しては、比較的簡単に実行できるいくつかの安全対策をとることによって、ケガの危険性を減らすことができます。発作が頻回に起こる、または重症の場合は特にこの対策を行うことが重要です。

## てんかん発作が起こったらどのようにするか

発作を起こしている人を目の前にすると、何をしてもよいかわからない人が多くいます。親しい友人や家族に、あなたに発作が起こった場合の対処法を説明しておくといいでしょう。このセクションでは、てんかん発作に対する簡単な緊急時の対応について説明します。

### 発作は短時間で終わることが多い

発作にはさまざまな型があります。てんかん発作の持続時間はおよそ数秒から数分間のものがほとんどです。発作は1回でおさまるものもあれば次々と連続して起こるものもあります。意識を失い、周囲で何が起こっているのか気付かないタイプの発作もあります。しかし、多くの場合、短い時間で元に戻る人が多いのです。

### 発作後もうろう状態

大きな発作（強直・間代発作など）では、発作がおさまると、もうろう状態になることがあります。もうろう状態は発作そのものより長く続き、物にぶつかったり、熱いものに手で触るなど危険が伴うことがあります。

## 救急車を呼ぶ場合

ほとんどの発作は救急の医療処置を必要としません。通常は1～2分でおさまり病院へ搬送する必要はありません。

しかし、次のような場合は救急車を呼びましょう。

- 発作が10分以上続く
- 回復しないうちに次の発作が続いて起こる、または呼吸困難がみられる
- もうろう状態が続く、または完全な意識の回復が見られない
- 妊娠中か、または他の疾患がある
- ケガや病気の兆候がある
- 今までに発作を起こしたことがない場合(てんかん以外の病気の可能性があります)

## 発作が起こったとき、落ち着いて行動することが大事

- 目の前の人突然発作で倒れ、呼吸が止まり、顔色が土気色になっていくのを見ると最初はとても慌ててしまうかと思いますが、落ち着いて行動して、状態を良く観察してください。
- けいれんが体の一部にとどまり、全身に拡がらないときは、本人の安全に気をつけて、そのまま様子を見ます。また、全身にけいれんが起きた場合でも、普通は1分～数分で発作はおさまり、その後10～20分以内に意識が回復することが多いのでそのまま様子を見ていてかまいません。

ただ、けいれんが長時間にわたって止まらないときや意識が戻らないうちに再びけいれんが起きる場合には(けいれん重積)、すぐに治療を受けなければならないので、病院に連れて行きましょう。

## 発作が起こったらやるべきこと

- 危険な場所（道路、階段など）で倒れた場合は安全な場所に移動させます。
- 横にして、周囲の危険物を除き、けいれんによって体を打撲しないようにします。
- 呼吸しやすいように服のボタンを外し、ベルトをゆるめます。
- てんかんの様子を観察し、おおよそどのくらいの時間発作が続いたかみます。

## 発作時の注意

- けいれんの最中は名前を呼んだり、体を押さえたり揺さぶったりしないようにします。
- 舌をかまないようにと、けいれんの最中に口の中に指、タオル、スプーンなどを無理に突っ込まないでください。無理に硬いものをさし込むと歯が折れたり、口の中を傷つけたりしますし、指を入れると噛まれてけがをすることがあります。物をさし込むより、下あごを下から軽くあげ、けいれんの際に舌を噛まないようにしてあげましょう。

## 発作後の注意

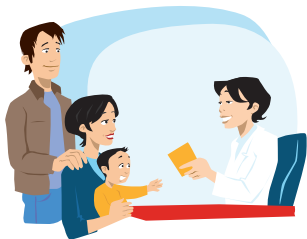
- てんかん発作後、深い呼吸で眠りにつくことがあります。発作は脳に過剰な電気活動が起っている状態なので、発作後は脳を休ませることで元に戻ることができるのです。
- 発作後に寝てしまった場合はそのまま眠らせてください。発作後に食べ物を吐いたときには、吐いたものが気管に詰まって呼吸ができなくならないように、発作の後には顔を横にします。
- けいれん発作後にしばしば、もうろう状態となり、物にぶつかったり、ストーブや危険なものに触れたりすることがあるので周囲の人が軽く寄り添って保護してあげましょう。



## 周囲の人に対する配慮

発作が起こると周りの人は大変驚くのと同時に、興味本位で見えてしまうこともあります。特に学校などで発作を起こした場合、それを見ていた子ども達に対する教育・指導が大切です。教育のよい機会ととらえ、てんかんについてきちんとした説明をしてあげましょう。

## てんかんをコントロールする



てんかんのコントロール法を少し変えるだけで、日々の生活の質(QOL)が著しく改善することがあります。「てんかん日誌」をつけておくと、発作がコントロールされているかどうかをチェックでき、副作用の有無を知るのに役立ちます。そうすることによって、次の受診時に、その内容を忘れずに医師に伝えることができ、あなたにもっともふさわしい抗てんかん薬の選択と、発作をどの様にしたら止めることができるかを主治医と患者さんがいっしょに探ることができます。てんかんの症状は人それぞれで異なり、薬に対する反応のしかたも人によって違います。最も重要なことは、治療の選択を、あなた自身が主治医といっしょに考えるということです。

## 自宅での安全性

自立し、自分の居場所を持つことは素晴らしいことです。いくつかの簡単な安全対策を取ることによって、安全性に大きな違いが出ます。

### 自宅での工夫

- 料理中に発作が起きてやけどなどしないように、熱いものやガスなどを台の奥の方におくなどの注意をしましょう。
- 包丁は使用時以外、引出しの中にしまっておきましょう。
- お湯と水が別々になっている蛇口の場合、まず冷水を出してから、熱湯を出すようにしましょう。
- 高温でアイロンをかける必要のある衣類や生地は買わないようにしましょう。
- 入浴中の発作が不安な場合は、シャワーで済ませましょう。
- 誰でも同じことですが、壁に絵を掛けたり、電球を換えたりするときは、安定した踏み台を使いましょう。
- 階段の上り下りの際には手すりを使いましょう。

# バランスのとれた生活を送り、健康の維持に努める

誰でも同じことですが、てんかんの患者さんも健康のためにバランスのとれたライフスタイルを維持することが重要です。簡単な方法をいくつか挙げます。

- 自身や家族、友人との時間を楽しむようにしましょう。
- 睡眠を十分に取り、仕事量やストレスを軽減しましょう。
- 過量のアルコール、大きな音など、刺激となるものを避けましょう。



## 安全性を確保するために

### ■入浴

てんかん発作の中で最も注意が必要なのが入浴中の発作です。

### 入浴の際の注意

- お湯はなるべく少なめに張りましょう。
- 家庭や施設では必要な注意・監視をおこたらないようにしましょう。
- 長風呂はしないようにしましょう。
- 一人暮らしの場合はシャワーだけにするのがよいでしょう。
- お湯と水を別々に出す方式の蛇口は、熱湯を先に出したあとに発作が出たり、発作時に蛇口に体が当たって熱湯が出てしまったケースもあるので注意が必要です。
- 上と同じ理由で、風呂釜でお湯を沸かす方式(追いだき)の場合も注意が必要です。

## 入浴時に発作が起こったときの対処

- まずお湯から顔をあげ、呼吸が可能な状態にします。
- うまく顔があげられない時は迷わず浴槽の栓を抜き、排水します。
- 呼吸が止まっていたり、大量にお湯を飲んだり、生命の危険があるときは浴槽の栓を抜くのと同時に救急車を呼びます。

## ■水泳

てんかん発作があるひとが、水泳や他のウォータースポーツをするときは、あなたがてんかんを持っていることを知らせ、発作が起きた場合の対処法を知っている人に必ずそばにいてもらうようにしましょう。

## 水中でけいれんが起きた場合

- まず体を支えて水面から顔を出すようにします。
- けいれん中は水の中で体を支え、無理にプールから引き上げようとしないようにします。
- けいれんがおさまったら、できれば意識を回復した後にゆっくり水から引き上げるか、自分で上がってもらうようにします。
- すでにおぼれている状態であれば、ただちにプールから引き上げて救急車を呼んでください。
- プールから上がるまでは必ず介助者がそばにつき、連絡などのためにその場から離れるときは違う人に介助を引き継ぎます。
- プールサイドでの転倒にも注意が必要です。転倒する発作の多い人は必ず腕を組んで移動するなどの注意をします。

## ■その他のスポーツ

- 発作がうまくコントロールされていて、薬の副作用がなければ、スポーツをすることに何の支障もないはずです。
- ただし、危険性の高いスポーツ（山登り、パラグライダー、ハングライダー、ダイビングなど）はお勧めできませんが、地上でのレジャーやスポーツのほとんどは可能ですし、むしろお勧めします。いろいろな活動の中から、新しい人たちと出会う機会を持つことができるでしょう。
- どのようなスポーツをする場合でも、すべての安全警告（自転車に乗るときはヘルメットをかぶる、スキーをするときは適切な服装をするなど）に従いましょう。  
特定のスポーツについて、疑問に思うことがあれば、医師に相談しましょう。



## ■食事中

- 食事中にけいれんが起きると、食事がのどに詰まってしまうと思うかもしれませんが、飲み込む力の弱い人以外はほとんどそういう事故は起こりません。ですから、けいれん中に無理に口の中から食べ物を出そうとしなくてもかまいません。
- むしろ食事中のけいれんで注意することは、テーブル側に突然倒れることで食器をひっくり返し、やけどをすることです。そのため、熱い物を入れた容器は遠くに置くなどの注意が必要です。

# 仕事を探す

## 仕事に就く場合の問題点

仕事に対する適性と好みがあつて、その仕事にふさわしい資質があれば、ほとんどの人はどんな仕事でもできます。

しかし、発作によって意識がなくなる場合には、他の人にも危険が及ぶような職業（パイロットや高所で仕事をする作業員など）は適当ではありません。

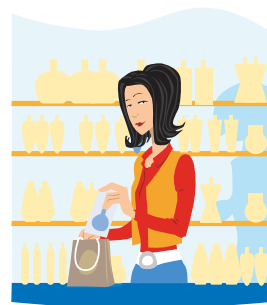
てんかんの治療には、できるだけ規則正しい生活を送ることが重要です。職業を決めるときには、仕事の内容や勤務条件も考慮しましょう。その際に、仕事の内容を自分の発作との関係で考えましょう。

たとえば、状態が良ければコンピューターを使った仕事が出来ます。その場合は、コンピューターのスクリーンがてんかん発作を引き起こすことがありますので、ぎらぎらした光や映像を避けるようにしましょう。また、刺激的な光を弱めるために、画面にフィルターをつける方法を考えることも上手に仕事をするひとつの方法です。

また、日中の発作が続いている場合は、残念ながら、仕事の選択は、かなり制限されてしまうのが現状です。てんかん患者向けの特別な社会復帰プログラムなども検討してみましょう。



てんかん発作だけでなく、知能障害や身体障害などの合併症のために、職業の選択に制約を受ける場合や法律で就職できる職種が限られている場合もあります。これらの障害があり、健康な人と同じように社会生活を送ることが難しいときには、「公共職業安定所」または「地域障害者職業センター」に相談してみる方法もあります。



仕事に就くにあたって受ける医学的検査の際に、てんかん発作を持っていることを職場の医師に話しましょう。医師は、その職場があなたにふさわしいかどうか考えてくれるでしょう。

なお、医師は職業上知り得た秘密を他に漏らしてはならない義務を負っていますので、安心して相談しましょう。

雇用主や仲の良い同僚にてんかんについて伝えるかどうか、伝えるとすればいつ伝えるのかは、あなた次第です。

ただ、発作が起こった場合の対処法を同僚に知っておいてもらうほうが良いと考える人もいます。職場の誰に伝えるかを選ぶのもあなた次第ですが、法律上の義務はありません。

試用期間がある場合には、あなたがその仕事に適応でき、その仕事量をこなせるということを示すチャンスです。ただし、睡眠と栄養を十分に取り、ストレス過多にならないようにしましょう。

# 旅行について

旅行など楽しい行事は生活に潤いが出ますし、気分転換にもなりますので、てんかん発作が良くコントロールされていれば、積極的に出掛けましょう。交通機関（飛行機、自動車など）を利用すること自体は、てんかんを悪化させる要因にはなりませんが、ストレスや睡眠不足が発作を引き起こすことがありますから、次のことに注意が必要です。

## 旅行の前に気をつけること



- 規則的な生活を送り、抗てんかん薬の服用を指示どおり続けましょう。
- 出発が遅れたり、予期しない出来事に備え、旅程より長めの期間に対応できるように薬を携行しましょう。
- 睡眠リズムの変化や疲労は、発作を誘発する恐れがあるため、睡眠時間を十分とることができる、無理のないスケジュールを立てましょう。
- てんかんの状態についての説明と服用している薬を記載してある緊急カード（海外に渡航する場合は英語または訪問する国の言語で書かれたもの）を携帯すると、もしもの時に役立ちます。
- できれば、1人だけの旅行は避けましょう。
- 気候の厳しくない国でのんびりとした休暇を過ごしましょう（あまり冒険をしない）。
- ジェットコースターやお化け屋敷などの精神的不安・緊張を著しく高める遊びは避けましょう。





## 主治医にお願いすること（海外旅行）

- 海外旅行に行くときは、病名とのおんでいる薬の内容を一般名で書いた英文の証明書を書いてもらいましょう。税関で、抗てんかん薬が覚せい剤などではないことの証明になるとともに、万一、外国で医師に診てもらう場合に役立つからです。

## 薬について

- 薬は予定より多めに持参しましょう。
- 現在のおんでいる薬の処方せん、家・病院への連絡方法を書いたメモを身につけておきましょう。
- 便秘・発熱・睡眠不足対策のため、緩下剤、解熱剤、睡眠剤なども持って行った方がよいでしょう。

## 同伴者にお願いすること

- 発作の症状や発作が起こったときの対処方法を同伴者に教えておきましょう。

## 車の運転

てんかんの患者さんが自動車を運転できるかどうかについては、国によって違います。現在までの一定期間に発作が起こっていないければ、運転を許可される国もあります。

日本では、2002（平成14）年6月に施行された道路交通法によって、次のような一定の基準を満たせば申請が可能になりました。



- 1) 過去5年以上発作がない患者
- 2) 過去2年以上発作がなく、今後も数年間は発作を起こす恐れがないと医師から判断された患者（数年後に臨時適性検査が必要）
- 3) 1年間の経過観察で、意識障害や運動障害を伴わない発作しか起こしていないと医師から判断された患者
- 4) 2年間の経過観察で、睡眠中の発作しか起こしていないと医師から判断された患者

詳しくは、主治医、最寄りの警察署や運転免許センターに問い合わせてください。



運転免許を取得した後も、必ず定期的に検査を受け、健康上少しでも変わったことがあれば医師に報告し、運転が可能かどうか確認しましょう。たとえ運転を許可されなくても、がっかりしないでください。健康状態が改善すれば、また申請できます。

次のような運転時の安全上の注意は、一般の人と同じです。

- アルコールを飲んで運転しないこと
- 疲れているときは運転しないこと
- 長距離運転を避ける
- 夜間の運転を避ける

運転したくないとき、抗てんかん薬をのみ忘れたとき、または発作が起こる予感がするとき  
は他の人に運転を任せましょう。運転について少しでも疑問に感じるがあれば、医師に  
相談しましょう。



A series of 18 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.







**ユーシービージャパン株式会社**