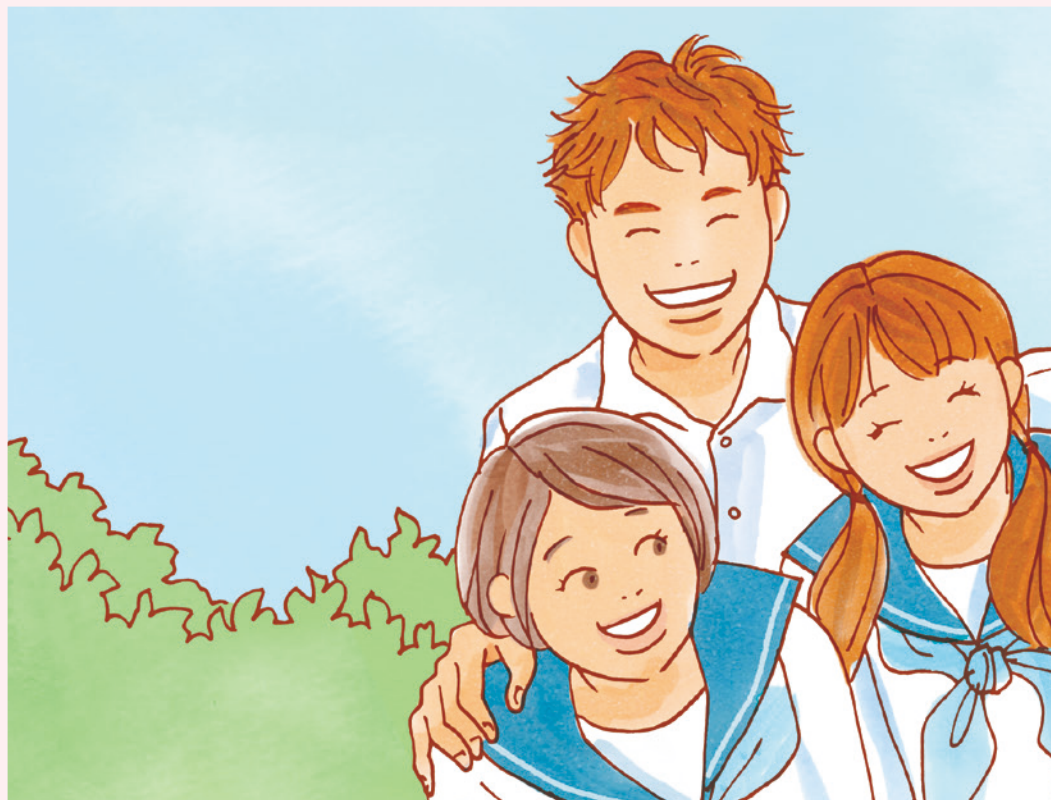


てんかん治療をはじめるあなたへ

監修 大宮西口メンタルクリニック 副院長 浜野 晋一郎 先生





てんかんがあるのはあなただけ

- てんかんは、発作を繰り返す脳の病気です。
- ごくありふれた病気で約100人に1人の割合で発症し、

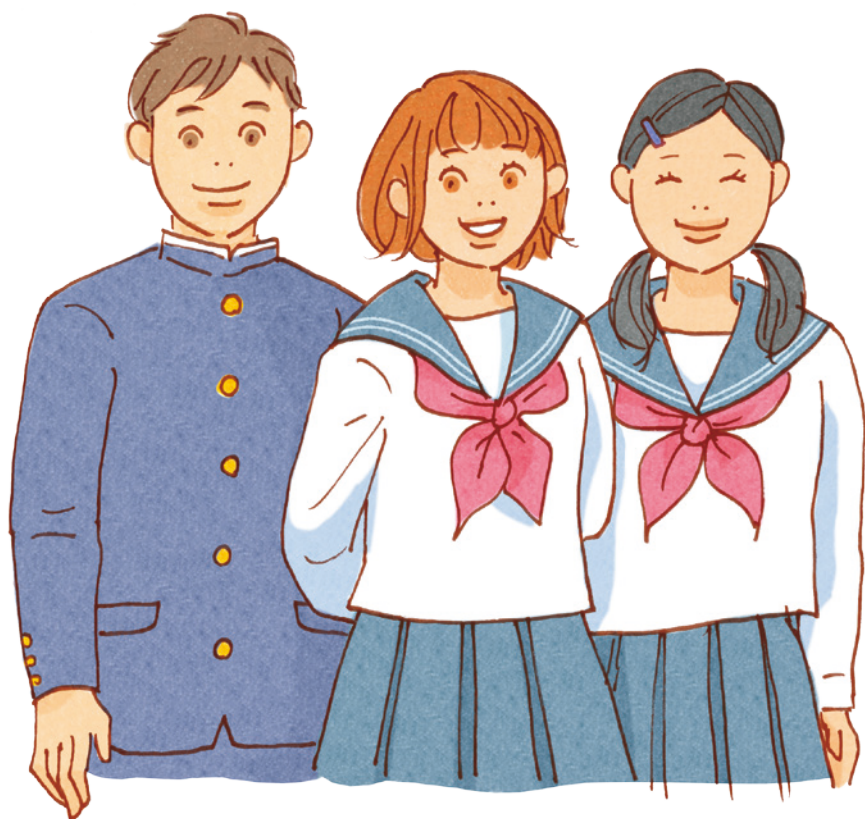
国内のてんか
約100



ではありません。

日本では約100万人がてんかんのある人といわれています。

ん患者さん
万人



てんかん発作をうまくコントロールすることが大切です。

- 主治医の先生と一緒に、てんかん発作を上手にコントロールすることを目指しましょう。
- きちんと薬を飲むことで、約70%の人がお薬で発作を抑えることができます。発作を完全に抑えられない場合でも、回数を減らしたり、症状を軽くすることができます。
- 治療による副作用を最低限に抑えることも大切です。何か気になることがあれば、主治医の先生に相談するようにしましょう。

てんかんのない人と同じ生活を送れます。

- お薬で発作がきちんと抑えられれば、てんかんのない人と同じ生活が送れます。

勉強、運動、遊び、恋愛 etc

大人になれば

車の運転*¹、進学、就職、結婚、出産*² etc

*1 発作がきちんと抑えられているなど、一定の条件を満たせば運転免許も取得できます。詳しい条件などは各都道府県免許センターの「安全運転相談窓口」にお問い合わせください。

*2 妊娠、出産に関する注意事項に関してはP11もご参照ください。

日常生活での注意事項

てんかんだからといって特別な制約を受ける必要はありません。

ただ、てんかんのない人とほとんど変わらない生活を送るためには、日常生活で気をつけなくてはいけないこともあります。よく確認しておきましょう。

規則正しい生活を送りましょう。

睡眠

- 睡眠不足はてんかんの発作をおこりやすくする原因になるので、睡眠不足にならないように注意してください。



食事



- 医師からの指示をよく守りバランスのよい食事を心がけましょう。
- コーヒーなど、眠れなくなるような飲み物は寝る前には飲まないようにしましょう。
- 発作をおこした時に、目の前に熱い食べ物があると危ないので、熱い食べ物は少し離れたところに置くなどの配慮をしましょう。

入浴中の事故には気をつけましょう。

● 入浴中に発作がおこると危ないので、次のことに気をつけてください。

- ・ 家族がいない時には、シャワーのみにするなど湯船に入らない。
- ・ 浴室のカギはかけない。
- ・ お湯はいっぱいに入れない。
- ・ シャワーをあびる時にも、お風呂の蓋をしめる。



疲労やストレスをためないようにしましょう。

- 疲れそうな時には、きちんと休みましょう。
- ストレスがたまらないように注意しましょう。



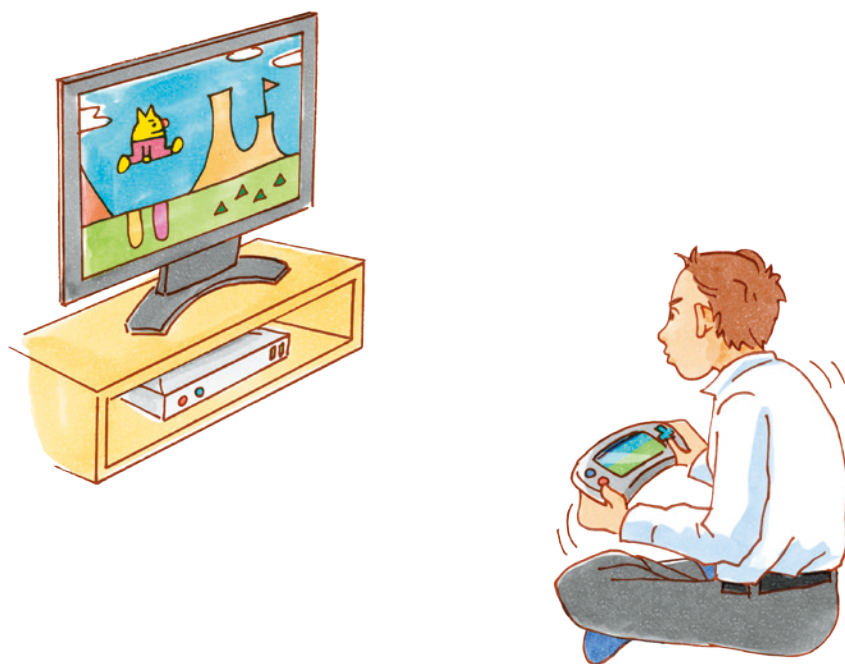
ほとんどの運動は行っても大丈夫ですが、 水泳中の発作には注意しましょう。

- ほとんどの運動は行っても問題ありませんが、運動のしすぎで、疲れたり、ストレスになったりしないように注意してください。
- 生活リズムが崩れないよう注意してください。
- 運動のなかでも水泳中の発作は溺れる危険があるので、特に以下のことに注意してください。
 - ・ 誰もいないところでは泳がない。
 - ・ 飛び込みや潜水などはしない。
 - ・ 助けに行きにくい海や川では泳がない。



テレビの視聴、パソコン、ゲームは 長時間連続して行うことは避けましょう。

- テレビの光が発作の原因になることもあります。テレビを見る時は明るい部屋で画面から離れて見てください。
- パソコン、ゲームなどをやりすぎないようにしてください。
- 睡眠不足など生活リズムが崩れないよう注意してください。



てんかんのお薬をきちんと飲む

てんかんのお薬について

- てんかんの治療では、主に「抗てんかん発作薬」と呼ばれるてんかん発作を抑えるお薬を用います。抗てんかん発作薬には、脳神経細胞の過剰な興奮を抑える働きがあります。
- 抗てんかん発作薬にはいくつか種類があり、次のような点にもとづいて、それぞれの方に合ったお薬を主治医が選択します。

主治医が抗てんかん発作薬を選択する時の主なポイント

- てんかん発作のタイプ
- 年齢、性別
- お薬に対する反応や副作用の有無
- ほかに服用しているお薬※ など

※てんかん以外の病気があり、ほかにお薬を服用している場合、お薬同士が影響し合わないよう考えて選ばれます。

- お薬の量やお薬を調整する期間は服用される方の状態によって主治医が決定しますので、指示に従って決められた量を服用してください。
ご自身の判断でお薬の量を増やしたり、減らしたりしないでください。
- てんかんのお薬は、毎日継続して飲むことでその効果を発揮します。次のような工夫で飲み忘れを防ぎましょう。
 - ・ 時計や携帯電話(スマートフォン)のアラームをセットする。
 - ・ 冷蔵庫など家の中の目立つ場所にメモを貼る。
 - ・ カレンダーや手帳にしるしをつけて服用状況を記録する。

あなたの将来のために

- てんかんの知識をきちんともって、服薬を含めた対応を適切にできれば、発作をきちんとコントロールし、普通の人と同じような生活を送ることができます。
- そのために、本冊子を活用しつつ、てんかんの正しい知識をもって、**自分自身でてんかんに向き合っていくこと**が大切です。

妊娠、出産に関して

- てんかんのお薬のなかには、胎児に影響を与えてしまう可能性のあるものもあります。あなた自身のため、生まれてくる赤ちゃんのため、妊娠、出産は計画的に行うようにしましょう。
- 妊娠を希望する際には、妊娠前にはてんかんのお薬の選択、用量調整を終えることが望ましいため、あらかじめてんかん診療の医師と相談の上、計画的に妊娠するようにしましょう。

てんかんの外科手術について

- 2種類以上のてんかんのお薬を服用しても、発作がコントロールできない場合、脳の外科手術を行う場合もあります。
- 小児では、成人よりも外科手術の結果がよいことが知られています。そのため、早い時期に外科手術が考慮されます。

医療機関名：

連絡先：

主治医名：

薬剤師名：



ユーシービージャパン株式会社