

4. 日常生活での注意点

日常生活での注意点は個々によって大きく異なるかもしれません。自宅は発作による事故の最も一般的な場所であり、生活状況や家庭環境だけでなく、発作の症状や頻度によってその予防対策を立てる必要があります。



たとえば、「治療薬で発作が抑えられている人とそうでない人」、「発作の前触れや症状を自覚できる人とそうでない人」、「発作の症状で倒れる人とそうでない人」、「移動などの日常動作にお手伝いを要するかどうか」などによってご自身や周りの方の準備や対応も変わってきます。以下にいくつかの状況を想定して説明しますが、まずはかかりつけの医師や看護師などへ相談し、個別に対応してください。



シャワーや入浴

シャワーや入浴がてんかん発作を引き起こすことは通常ありません。しかし、浴室には硬い床や浴槽、鏡、蛇口、そして熱湯など、発作時にけがにつながるものがたくさんあります。加えて、お湯を張った浴槽内で生じたけいれん発作では、たとえそれが浅くても、溺れる危険もあります。

プライバシーと安全を両立させなければいけません。発作が頻回であったり、転倒したりする危険がある場合は、誰かにそばにいてもらうなど配慮した方がいい場合もあるでしょう。

一人暮らしや、自宅であっても一人で入浴する場合

一人暮らしや、自宅であっても一人で入浴する時などは、湯船にはお湯をためず、椅子に座ってシャワーを浴びの方がよいかもしれません。扉の動く向きによっては、浴室内で倒れた時に外から入れなくなることがあります。発作が起きた時のけが防止や家族が気づきやすくするために、扉のカギは閉めずに脱衣場や浴室の床に滑りにくく柔らかいマットをしいてもよいかもしれません。

もし、浴室で発作が起きた場合もまずは安全確保が優先です。浴槽のなかでけいれんしているのに気付いた場合はすぐに浴槽外に抱え上げてください。発作が止まっても、咳き込んだり、息苦しそうだったりする場合は、誤飲や誤嚥の可能性があるので救急車を呼んでください。

私たち日本人はお風呂につかって体や心の疲れを癒す習慣があります。上述のように色々制限があり不便な場合もありますが、時には家族や友人と一緒にいてもらい、ゆったりと温泉につかることで気分転換できることもあるので、ぜひ検討してみてください。



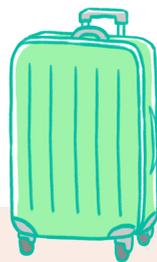
運動やスポーツ

運動やスポーツをすることは健康維持にはとても大事なことです。脱水や熱中症等の体調不良の影響で発作が起きないように注意は必要ですが、基本的にてんかんを持つ人が運動やスポーツを制限する必要はありません。しかし、スポーツの種類によっては、少々の対策が必要かもしれません。発作でなくとも、自らバランスをくずしたり、人との接触で転倒した

りする可能性のあるスポーツの場合は、ヘルメットや防具(腕や脚のサポーターなど)を装着するのがよいでしょう。頭部への強い衝撃は、てんかんのない人でも脳震盪による意識障害やけいれん発作を生じることがあります。発作で、意識がぼんやりとなったり、意図しない行動をしたりする場合は、ボールなどがぶつかる懸念があります。症状によっては、スポーツの監督者、保護者、そしてチームメイトにきちんと症状を伝えておくことも大事です。そうして周りとの信頼や協力を築くことでさらにチームの輪がまとまることも期待できるでしょう。実は世界で活躍するトップアスリートの中には、てんかんの持病がある人もいます。

趣味や健康維持の運動も基本的に制限する必要はなく、公園をジョギングすることやスポーツジムで運動することはもちろん可能です。ただし過度な運動は、体調不良の原因になりますので、小さな運動から徐々に体力をつけていってください。しっかりと水分摂取や休憩を取りながら、楽しむ運動を心掛けてください。

基本的にスポーツの制限はないと理解してよいですが、その人の症状や活動内容によっては制限がある場合もあるので、かかりつけの医師と相談して行うのが勧められます。



外出、旅行、移動

買い物に出かけたり、近所を散歩したりすることはもちろん基本的に制限する必要はありません。ただし、発作が十分に抑えられていない人が一人で外出する場合は、移動する経路の安全情報、人通りとか、交通事情とか、がけや溝など転落の危険がないか等の環境評価を行ったうえで、あらかじめ行動範囲を決めた方がよいかもしれません。一般的な交通手

段、自ら運転しない自家用車や、バス、電車、タクシー、航空機、船舶などの公共交通機関の利用についても基本制限はありません(自家用車の運転については別項P58を参照)。ただし、駅のホームや船舶の甲板などでの転落の危険には十分注意が必要です。

旅行に出かける場合

旅行に出かける場合は、発作時の対応、特に交通機関や宿泊施設での対処法(緊急時の医療機関へのアクセスや回復のための場所の確保も含めて)を同伴者と事前に打ち合わせておくことが望めます。かかりつけの医師から緊急時のお薬などの使用を指導されている場合もきちんと準備しておくのがよいでしょう。もう一つ大事なことは、柔軟なゆとりのある旅程を組むことです。家族や友人とゆっくと楽しんで、いい思い出を作ってください。



ストレスは発作を引き起こす？

ストレスには身体的なものと精神的なものがありますが、ここでは精神的、もしくは感情的なストレスについて話しましょう。ストレスとは自分にとって「嫌な」事に対する心の反応で、てんかんがあろうとなかろうと、誰もが大きなり小なりそれを抱えて過ごしています。不安、恐怖、不満、場合によっては怒りなど、出てくる反応はそ



れぞれで、うまくそれをかわせる人もいれば、そうでない人もいて、うつ病などの気分障害の引き金にもなることがあります。実は、てんかんを持つ人では、そうでない人よりもうつ病になるリスクが高いことが知られています。てんかんのある人の場合は、「発作が起きる」という不安や恐怖、「てんかんであるために我慢しなければいけない」という不満などでストレスが溜まっているかもしれません。他にも、てんかんは脳の病気である故に、脳の機能障害（併存症）としてストレス自体をうまく処理できない可能性もあります。ストレス自体が発作を引き起こすかどうかは不明です。しかし、慢性的にストレスがある状態では心身ともに健康ではなく、寝不足があったり、気分的な理由で治療を中断してしまったりすることで、発作を引き起こす可能性があります。誰も人生においてストレスをゼロにすることは不可能です。しかし、それを自分自身で和らげたり、うまくかわしたりすることができない場合は、専門的な精神科治療や心理療法を行うことも必要かもしれません。