

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。