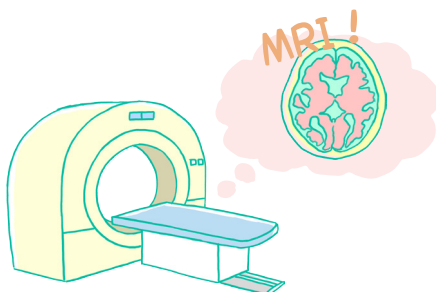


### 3. 青年～中年期

#### この時期のてんかんの特徴



小児期や思春期からのてんかんではなく、18歳から30代前半ではじめて発作を発症したのであれば、焦点性てんかん、全般性てんかんのどちらも可能性があります。例えば、全般性てんかんでよく見られる全身性のけいれん発作を生じた場合でも、実は焦点性てんかんであるかもしれません。これらの区別が正しくないと正しい治療が始められません。医師は症状を聞いて、検査結果を踏まえ両者を区別して、適切な治療薬を投与開始します。



一方で、30代後半～40代以降の成人期に発症したてんかんの場合は、まずは焦点性てんかんであると考えべきでしょう。

焦点性てんかんの場合は、年齢に関わらずその原因をきちんと調べることも必要です。時に、てんかんの症状を来し得る別の病気が隠れている可能性があります。必ず神経系の専門家を受診し、MRIなどの必要な検査を受けてください。

原因にもよりますが、全般性てんかんであっても焦点性てんかんであっても、成人期以降に発症したてんかんの場合は、生涯にわたっての治療薬服用が必要になることも考えてください。



## 家庭・社会生活におけるアドバイス

### 進学のこと

この時期にてんかんを持つ人にとって、必ず心配に思うことの一つは進学や就職などの進路です。入学試験は当然誰にとっても関門ですが、てんかんがあること自体は大きな障害にはならないでしょう。試験勉強は避けて通れないことですが、直前に頑張りすぎて寝不足や疲労がたまると発作が起きやすい状況になるので、計画的に受験の準備を心掛けてください。入学試験や修学において、発作が起きた時の対処方法や配慮などがある場合は、あらかじめ学校へ相談し、必要に応じ診断書等を準備してください。それによって不利益を被ることはありません。多くの大学等には、障害者支援や保健管理を担当する部門や部課があり、相談や支援の窓口となっています。

将来の仕事に役立つ知識や資格の習得、あるいは小さいころからずっと抱いてきた興味など、大学や専門学校への進学の動機は様々と思います。アルバイトやサークルなど、学生生活で社会の一部を学ぶことも多いと思います。楽しく、実りある学生生活を過ごしてください。



## 就職のこと

日本ではてんかんや障害を持つ多く人がいろいろな場所や分野で働いています。中には発作が落ち着いている人もいれば、そうでない人もいますが、その状況や個人の能力で仕事を探すことができます。てんかんの場合、一番大切なことは自分の症状(すなわち発作)を正しく知ること、そしてそれを相手に正しく伝えることです。自分の症状をよく理解できていない場合は、発作症状の特徴や対処法、就職に関する注意点について十分に説明を受けてください。

### てんかんの症状がほとんどなく、治療で発作が抑えられている場合

てんかんのない人と同じように就職活動をしてください。採用試験における履歴書等の提出時に健康状態を問われることがあるかもしれませんが、病気のことは隠さず、きちんと自分の状態について理解が得られるように説明した方がよいです。働きたい意欲、そして勤務態度や職業能力が評価されれば、きっと職場での信頼や協力を得られることができるでしょう。

### 発作が持続している場合

発作の症状や頻度次第では、就職がより困難となる場合があることは事実です。自分がやりたい仕事を見つけても、発作のため就職できないこともあるでしょう。運転免許の有無、危険物の取り扱い、高所などの職場環境による制限もあります。しかしながら、そのような厳しい条件でも、個人の能力を生かせる場所が必ずあるはずで、地域では公共職業安定所(ハローワーク)、障害者職業センターなど、てんかんを持つ人も利用できる就職のための公的な支援機関があります。場合によっては医師の意見、例えば発作の誘因や起きやすい時間帯、発作時の対処法などについての

情報をふまえ、職種や勤務形態等に合う就職先を提案してもらうことができます。

### 発作頻度が多い、発作時に意識がぼんやりしたり、転倒したりする場合

精神障害者保健福祉手帳を取得でき、それを利用して障害者雇用枠での就職が可能になります。障害による能力的な問題や就労習慣に不安がある場合は、公的職業訓練や就労移行支援事業所（社会福祉法人や民間）等で就職のための技能獲得などのトレーニングを受けることができます。一般企業への就職が困難な場合は就労継続支援事業所（A型、またはB型事業所）で職業訓練を受けながら、定期収入（生活支援）を受けることができます。



## てんかんのある人は お酒を飲んでもよいか？



てんかんのある人の場合、かかりつけの医師からお酒は控えるように指導されるかもしれません。しかし、家族や友人、職場の気の知れた仲間たちと、一杯や二杯のお酒を楽しむことは全く構いません。それ自体によって発作が起こりやすくなることも通常はありません。では、なぜ医師はお酒を控えるように指導するのでしょうか？お酒を少々飲みすぎってしまったとき、つまり酔っぱらってしまったときに、つい眠ってしまったり、気分がおおらかになってしまったりした経験もあるでしょう。そういう時、もしかするといつもの薬の服用を忘れたり、「今日はいいや」とスキップしてしまったりするかもしれません。また、夜更かしするほど“飲み”に付き合うと睡眠不足の危険もあります。したがって、たまにお酒は飲んでもよいですが、規則正しい服用と睡眠は守るということを絶対に忘れないでください。飲酒と服用を一緒にすると眠気等の副作用が若干普段よりも顕著になるかもしれませんので用心しましょう。自分の病気について知っている家族や友人たちと飲むことで、もしもの発作の場合にも安心できると思います。

ほぼ毎日習慣的にお酒を飲むという人の場合は、てんかんがあることに関係なく、健康を考慮して飲酒を控えるべきです。一度に大量のアルコールを摂取することは急性中毒症状を引き起こすこともあり、絶対に避けなければいけません。「お酒に強いから大丈夫」と自信を持っている人でも、そのような大量飲酒は、精神的な依存症にとどまらず、場合によっては生命にかかわるいろんな病気の原因にもなり得ます。実は、てんかんでなくても、アルコール暴飲を繰り返すことで、酔いがさめた時（あるいは急に中止した際に）に離脱状態というけいれん発作を起こすことも知られています。

ちなみに、同じようにたばこについてもそれ自体がてんかん発作に影響することはありませんが、それとは関係なく自身や周囲の人の健康に対する悪影響の理由から、喫煙を続けることはお勧めしません。

## 女性の悩み [妊娠、出産など]

てんかんを持つ女性の中には、月経、妊娠、出産、育児といった女性特有の悩みを抱える人もいます。

ごく一部の治療薬を除き、てんかんやてんかん治療薬の月経に対する影響は少ないとされます。もし生理不順や不妊で悩まれるようであれば、産婦人科を受診して他の原因も調べてもらってください。

### 妊娠について

てんかんの治療を受けていても妊娠、出産は可能です。ただし、妊娠を望まれる際は必ず医師に相談してください。多くの場合、「治療薬をきちんと継続すること」と、「妊娠前から葉酸という栄養を摂取すること」をアドバイスされるでしょう。

妊娠中に激しいけいれん発作が生じると、胎児が酸欠状態、それにより流産や早産、後遺症などの危険性があります。よって、妊娠が発覚したときの治療薬は継続することが原則です。さらに、妊娠中は薬の効果が変動する恐れがあり、産婦人科だけでなく、かかりつけの医師にも継続して受診してください。通常は産婦人科医とてんかんの治療医との間で情報共有が行われます。

一方で、一部のてんかんの治療薬が胎児の先天奇形発症確率を高めることが知られています。もし、計画的に妊娠をすることができるなら、担当医師に相談したうえで、事前にそのような薬の変更や減量を行える場合があります。ただし、発作がなく落ち着いている場合は、治療薬を変更するこ



とは症状出現のリスクになり得るのでその判断は慎重に行うべきです。何度も繰り返しますが、自分自身で勝手に治療薬をやめたり、減量したりはせずに絶対に医師へ相談してください。てんかんの有無の関わらず、妊娠を希望するすべての女性は、胎児奇形発生予防の観点から、妊娠前からの葉酸の摂取が推奨されています。

## 出産について

出産のときも、いわゆる逆子や多胎、前置胎盤などの産婦人科的理由で帝王切開となることを除き、自然分娩(経膈分娩)となります。ただし、てんかん発作が落ち着いておらず、発作症状が全身けいれんであるとか、てんかん重積状態の既往がある場合は、分娩時に発作が起きた場合の対応を考慮され、総合病院での出産を考慮されるかもしれません。

## 授乳について

授乳に関しても母乳を与えることを避ける必要はありません。しかしながら、一部の治療薬は母乳内へ移行し、赤ちゃんに眠気や哺乳力低下などを起こすことがあるので、

医師はそれに応じた指導を行います。赤ちゃん中心の生活となると、どうしても生活が不規則になりがちです。薬の飲み忘れや睡眠不足は発作の誘因にもなるので、家族の理解やサポートについても事前に話し合っておくことが望まれます。



## 自動車運転

現在の道路交通法では、「一定の病気等」により、自動車等の安全な運転に支障を及ぼす症状がある場合は運転免許の取得、所持はできません。この「一定の病気等」にはてんかんも含まれ、発作時に自ら危険回避ができないような症状、例えば意識がぼんやりする、行動異常、けいれんなどを呈する場合に、自動車事故を引き起こす可能性があるからです。したがって、上記症状を呈するてんかんと診断された場合、その時点で自動車運転は控えるべきです。



運転免許の取得や更新の際には必ず質問票による「一定の病気等」に関する症状の確認があり、これをもとに運転免許の取得や所持を公安委員会が判断します。これはあくまでも自己申告ですが、もしこの質問票に虚偽の申告、たとえば「てんかんを理由に運転を控えるように医師から助言を受けているかどうか」に対し虚偽の申告をして、交通事故を起こした場合は罰則を受ける可能性があります。同じく、法律見解や保険会社の判断によっては、自動車保険の対象とならない可能性も想定されます。てんかんのある人が運転できるかどうかはこのように道路交通法で定められているもので、国民誰もが守るべき法律です。たとえば「車がないと不便」といった個人の理由は例外や除外の対象にもなりません。

一方で、この法律ではてんかんのある人がすべて運転を禁止されているわけではありません。てんかんを理由に一旦運転免許が取り消し措置となった場合でも、本人の申告と医師の意見（通常は臨時適性検査）をもとに、治療等によってこれらの症状を呈していないと判断された場合は、公安委員会の判断のもと運転が可能となります。これもまた法律として細かい基準が定められていますが、簡潔に言うと「治療により運転に支障のあ



る発作が2年以上ないこと」が最低限満たす条件です。3年未満にこれらの基準を満たせば、再度の運転免許試験は不要で、適性検査のみで免許を再取得可能です。

もちろん、これらの法的条件を満たす場合であっても、状況によっては、例えば指導された治療薬の服用が規則的でなかったり、生活習慣が整っていなかったり、今後の症状悪化の懸念がある場合は運転が許可されません。また、医師が「てんかんを理由に運転を控えるよう指導」しているにもかかわらず、公安委員会へ未申告、または虚偽の申告をして、それを守っていないことが発覚し、改善が見込めない場合は、直接公安へ届け出(通報)する場合があります。

てんかんの診断により運転を控えるよう指導された場合、それに従う必要は当然ありますが、公安委員会へ自己申告を直ちに行う必要性については法律で定められていません。しかしながら、自らの意志がよほど強くなければ、運転免許が手元にあると「ちょっと近くだけなら」などと運転をしてしまう心配は残るでしょう。その場合は公安委員会の運転適性相談窓口へ相談して、アドバイスを受けてください。運転が許可された後も、てんかんの症状とは関係なく交通事故にあう可能性はあります。その時に、自分はきちんと申告し、運転の許可を受けているということを証明するためにも(自分の立場を守るという意味でも)正しく自己申告することをお勧めします。



メモ.16

## てんかんのある人が取得できない 免許や資格はあるの？

仕事や就職先を選ぶときに資格の取得をめざすこともあるでしょう。てんかんがあると法律上就けない職種や取得できない資格はほかにもあるのでしょうか。

自動車運転免許については別記した通りで、症状次第で取得、所持できます。ただし、大型免許や旅客自動車等を運転する第2種免許はてんかんが完治して

いない場合は取得、所持できません。飛行機の操縦士など航空機に乗り込んで運航を行うものは視力や身体の疾患の有無など身体検査基準が厳格に決められており、その中に「てんかん、またはその既往がない」ということが含まれています(航空法)。同様に船舶に乗り込んで働く船員も、健康検査に合格する必要があるが、てんかんがある場合は「船内において治療の見込みがなく、かつ、船内労働に適さないと認められる者」は不合格となります(船員法)。狩猟に用いる猟銃や射撃など運動競技で用いられる拳銃等の所持には免許が必要で、発作が再発するおそれがないもの、発作が再発しても意識障害がもたらされないもの及び発作が睡眠中に限り再発するものを除き、てんかんがあると取得できません(銃砲刀剣類所持等取締法)。昔は、ハサミのような刃物を扱う美容師や理容師の免許もてんかんがあると取得できなかったのですが、現在は法律上の制限はありません。

以上は、あくまでも法律上の規定です。てんかんの発作症状や頻度などによっては一人一人で適格性が異なる可能性もあります。まずはかかりつけ医と相談をした方がよいと思われます。

