

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。