

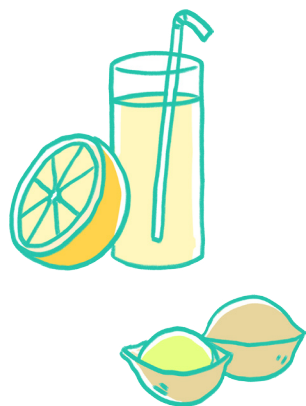
2. 生活リズム [食事と睡眠]

病気があろうとなかろうと、睡眠、休養、食事など規則正しい生活を送ることが健康にとって大事なことは同じです。てんかんの治療中にもそれらの時間を調整し、規則正しく行うことは重要です。学校や仕事、家族や仲間との余暇の時間など、毎日がスケジュール通りに過ごすことはほぼ不

可能ですが、てんかんの治療中の場合は食事や服用の習慣、睡眠時間の確保だけは守るようにしてください。



通常、治療薬は食後か睡眠前に服用するので、習慣化しやすく、薬の副作用も軽減することができます。食欲がない場合は、できるだけ食事を抜くのではなく、少量でもいいので食べ物や飲み物を摂取し、きちんと決められた回数の服用を行ってください。万が一、服用時間が大ききずれた場合も、必ず時間を調整して一日の服用回数を守ってください。



一般的な食材であれば、てんかんの治療中に摂取してはいけないものはなく、神経質になる必要はありません。グレープフルーツジュースがてんかんの治療薬の効果に影響することや、ぎんなんに含まれる成分がけいれんを引き起こすことなどが知られていますが、大量でなければ基本問題ありません。気になる時は医師へ相談してください。

逆に、これを食べるとてんかんによいとされるものも知られていません。比較的特殊なてんかんの治療法で、ケトン食療法というのがありますが、厳密に栄養状態を観察しながら行いますので、必ず医師や栄養士の指導の下で行ってください。

いずれにせよ、てんかんがあるからと言って深く考える必要はなく、食事をおいしく、バランス良く、そして楽しく摂ることが健康につながるでしょう。

睡眠や休養を十分にとることもまた、健康に最も重要なことで、これはてんかんに限ったことではありません。しっかりと脳や体を休めることは、単に体力の回復ではありません。学習、記憶、感情といった脳の働きの成長やメンテナンスにもとても重要です。加えて、てんかんの場合は、睡眠不足があると発作が起きやすくなるために、しっかりと睡眠時間を管理してください。必要な睡眠時間は個人や年齢によっても異なりますが、成人の場合は1日に少なくとも6-7時間は必要とされます。暮らしの中では、どうしても無理をしないといけないときが当然あるとは思いますが、そういう時は用心して翌日の活動を抑える、誰かと一緒に行動するなどの対応も考えてください。



3. 治療薬の服用を守る

てんかんの治療薬は発作が起きるのを予防するための薬です。指示された量と回数をきちんと守って、毎日服薬することで効果を期待できます。風邪薬などと違って、



、「最近は症状ないから減らそう」とか、「止めてみよう」という自己判断で服用を減らしたり、止めたりしてはならず、予想外の発作症状、特に救急治療を要するてんかん重積状態などの原因にもなりますのでとても危険です。もし、副作用がきつくて服用を減らす場合も必ず医師の指示に従ってください。



もし、うっかり、もしくは何か特別な理由で服薬できなかったときは、気が付いたときに、たとえ食後でなくてもその1回分をすぐに服用して構いません。そして、その次の服薬の時間を少し後にしてもよいので、必ず決まった回数を服用してください。例えば、1日2回の服用のうち朝の服用ができずにお昼になってしまった場合は、まずお昼に1回、そして夕の分を1～2時間ずらして服用するとよいでしょう。この際、ふらつきや眠気など

の副作用を少々普段よりも感じるかもしれませんが、早めに就寝するなど工夫し、生活と服用の習慣を元通りに戻すことが大切です。

服用忘れ、不規則な生活、寝不足などで発作が起きた場合は、治療も上手くいけません。

てんかん発作の頻度が低い場合、治療薬の効果を確かめるには長期間服用し、それが十分な治療であるのかを確認します。ところが、服用忘れ、不規則な生活、寝不足などで発作が起きた場合は、それらが発作の原因なのか、それとも治療薬自体の効果が無いのか判断が難しくなります。前者であれば医師は生活指導を再度行い、後者であれば治療の変更を行います。したがって、治療方法を早く決定し、安定した生活を送るためにも、服用忘れ、寝不足などを避け、正しい生活習慣を確立させることが重要になります。

