

# てんかんセンターだより No.3 ～発作が起きた時、どうしたらいい?～



いつ起こるか分からない発作に、不安を抱えているご家族も多いと思います。発作のことを考えると、どうしても心配になりますよね。いざというときに少しでも落ち着いて対応できるように、発作時の対応のポイントを見てみましょう！

## 発作時の対応

### 1. 安全を確保する

→周囲の危ないものを取り除きます。

### 2. 横向きに寝かせる

→口の中のものや舌が気管に詰まらないようにします。  
横向きにするだけで呼吸を助けることができます。  
舌を噛まないように顎を持ち上げると良いです。

体の向きを変えるのが困難な場合は、顔だけでも横向きにしましょう

### 3. 時間を計る

→発作が5分以上続く場合は、救急要請が必要になるため、時間を計ることが大切です。

### 4. 発作を観察する

→**発作の始まりはどのような様子だったか(とても重要です)**

・突然倒れた、うなり声が出た、ぼーっとしていたなど

→**発作中はどのような様子だったか**

・呼びかけに対して反応はあるか、手足や目の動きはどうだったか、全身が硬直していたなど

→**発作後はどのような様子だったか**

・頭痛や嘔吐があった、強い眠気があった、回復までにどれくらい時間がかかったかなど



体の横を上向きにして寝かせる



あごをあげさせて  
手で支える

足を組ませ、  
上側の足を前に出す



可能であれば、発作の様子をスマートフォンで撮影しておくことで、医師が発作の種類や治療を判断する手掛かりになります。



### 1. 大きな声で名前を呼ぶなどの刺激を与えない

→発作が治まるわけではないため、発作の観察をしましょう。

### 2. けいれん中は体を押さえたり、揺さぶらない

→無理に体を押さえると、本人や周りの人がケガをすることがあります。

### 3. 口に物を入れない

→歯や口の中を傷つけたり、呼吸の妨げになったり誤って飲み込む危険があります。

### 4. 水を飲ませたり、薬を飲まない

→誤嚥の危険があります。ブコラムなど発作時に使用する薬として医師から指示されている場合は、その内容に従ってください。

## 入浴中の発作

### 1. 顔を水から上げ、顎を持ち上げるように支える

→呼吸ができるようにします。

### 2. 発作中は刺激せず見守る

→水の外へ出そうとしなくて良いです。発作が収まったら引き上げましょう。

### 3. お風呂の栓を抜く

→うまく顔を上げられない時は、栓を抜きます。

### 4. 呼吸をしていなかったり、大量のお湯を飲んだ可能性がある

→お風呂の栓を抜くと同時に救急要請する。



## 発作後

### 1. 寝てしまったら、無理に起こさず見守る

→発作後は、脳細胞が疲れています。すぐに元気になることが難しいため、休めることが大切です。

### 2. 呼びかけへの反応や言葉の理解はどうか

→呼びかけに対し反応するか、会話が成立するかを確認します。

### 3. もうろう状態になっていたり、興奮していないか

→発作後の強い興奮や混乱が長く続く場合、別の発作が続いている可能性やまだ発作が持続している可能性も考えられるため、医療機関へ相談しましょう。

### 4. 教育現場では、目撃した子どもたちへの教育・指導

→「すぐに元気になるから大丈夫だよ」など声掛けをし安心を与えることや、「またこういうことがあったら、すぐに大人に教えてね」と指導する。