



# てんかんセンターだより No.4 ~みなさんからの質問にお答えします~

埼玉県てんかん診療拠点機関では、てんかん診療コーディネーターが、日々さまざまな相談に対応しています。また、年3回開催している「なんでもWEB相談会」でも、患者さんやご家族から多くの相談をいただいています。今回は、その中からよくいただく質問についてQ&A形式でお答えします。

**Q1** 発作がいつ起こるか分からず、心配で一人にすることができません。

**A** 特に全身けいれんや転倒発作が頻回に起きている時や、薬の変更直後、環境が変わった直後は、一人になる状況を避けると安心です。歩行時は手をつないだり、すぐに支えられる位置で見守りましょう。発作が落ち着いてきた時は、状態に合わせて少しずつ1人で過ごす時間を広げていくとよいでしょう。



**Q2** 病気や生活のことで、不安や困りごとがあり、誰に相談したら良いか分かりません。病院以外にも相談できる場所はありますか？

**A** まずは、かかりつけの病院へ相談してみましょう。病気のことでだけでなく、日常生活や将来への不安なども相談してみると良いと思います。利用できる制度、学校や仕事のこと、生活上の困りごと、こころの悩みについては、**保健所(保健センター)**や**精神保健福祉センター**へ相談できる場合もあります。「どこへ相談したらよいか分からない」という時も、一人で抱え込まず、相談してみましょう。

**Q3** 薬を飲んでから眠気やふらつきがあるのですが、このまま飲み続けても大丈夫でしょうか？

**A** 眠気やふらつきは、てんかんの薬でみられることがある副作用です。薬の種類によって程度は異なり、服用を続けているうちに1~2週間ほどで慣れることもあります。ただし「朝起きられず学校や職場に遅刻する・集中できない」「ふらついて転びそうになる」など、**生活に支障が出る場合は、早めに医療機関へ相談してください。**

## 主な副作用



眠気・ふらつき

飲み始めや増量時に起こりやすいです



気分の変化

イライラや落ち込みが見られる可能性があります



体重の変化

増加や減少が見られることがあります



薬疹(発疹)

発疹が出た場合は、医療機関へ相談しましょう

**気になる症状がある場合は、自己判断で中止せず主治医や薬剤師へ相談しましょう**

**Q4** 発作が起きた時の記憶がなく、病気のことを子どもにどのように伝えたらいいか悩んでいます。話した方がよいのでしょうか？

**A** 基本的には、お子さん自身の病気のことで、どこかの時点でお伝えすることをおすすめします。**将来、自分の病気を理解し、必要な治療を続けていくために大切なことだからです。**

伝える時期に決まりはありませんが、小学校高学年頃からお子さんの理解に合わせて少しずつ話していくとよいでしょう。病気のことだけでなく、発作の症状や対応方法など、伝えたい内容はたくさんあります。一度にすべてのことを伝えることは難しく、お子さんに合った情報を適宜伝えていきましょう。伝え方や時期に迷ったときは、主治医とよく相談してください。



**Q5** 発作が起こるたびに脳へのダメージがあるのではないかと心配になります。

**A** 発作による脳への影響は、持続時間が重要です。短時間の発作(5分以内)では、脳への障害は生じないと考えられています。一方、発作が5分を超える場合、「てんかん重積状態」に移行する可能性があります。30分以上持続すると、脳障害や脳委縮を生じるおそれがあります。大切なのは、**発作が長引く前に適切な対応を行うこと**です。いつもより発作が長い時は、救急車を呼んで病院を受診しましょう。また、自宅で使用できるてんかん重積状態に対する薬を処方されている場合は、適切に使用することで脳をダメージから守ることができます。



**困ったことや不安なことがあれば、いつでもご相談ください。一緒に解決策を考えていきましょう**

## 埼玉てんかんなんでもウェブ相談会

てんかんに関する不安やお困りごとについて、専門スタッフへ相談できます。6月・9月・12月の年3回開催しています。

埼玉医科大学病院の「てんかんセンター」ホームページでは、相談会のほか、YouTubeチャンネルやイベント情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

