



てんかん

脳の神経の一部が活発に活動しすぎるために、「てんかん発作」が繰り返し起きる病気です。てんかん発作は、神経の機能（はたらき）に対応した症状が表れます。身体の一部あるいは全身がけいれんしたり、また意識だけが失われるなど症状は様々です。

てんかんは100人～200人に一人の割合で生じ、日本には約100万人にてんかんがあると推計されています。遺伝病ではなく、どの年代でも見られる身近な病気で、薬や外科治療によって発作のほとんどはコントロールできます。

サポート方法

1. 危険を避ける…意識の失われる発作では、危ないものを遠ざけましょう。倒れる危険性のある場合には、頭を床に打たせないようタオルなど、やわらかいものを敷いてください。
2. 動作に自然に寄り添う…発作が起きている間は無理に動かさないようにしてください。意識がなくて歩き回るときは、後ろからついていくなど、自然に寄り添ってください。
3. 発作の様子を詳しく見ておく…発作を詳しく見ておくと、病気を知らず手がかりになります。意識が回復しないのに次の発作が連続して起きる、発作が10分以上続く、といったときには、病院での受診が必要です。



こんなサポートがうれしい！

「てんかん」について正しく理解してください。

てんかんのある人は、学校や職場、家庭や地域において、様々な悩みを抱えて生活しています。周囲からの正しい理解が得られず、「差別」や「誤解」「偏見」が問題になりやすい病気です。てんかんについて、正しく理解し、サポートしてください。

発作が起こったら、まずはあわてず見守ってください。

まず、あわてずに見守りましょう。周りに熱い物や、とがった物があれば遠ざけた上で、無理に体を動かさず、発作の様子を詳しく見ておきます。

発作のときは、体を押さえたりしないでください。

発作が起きているときは、名前を呼んだり、体を押さえたり、揺さぶったりしてはいけません。「舌をかまないように」と、口の中に指、タオルなどを入れてはいけません。自然に回復するまで待ちましょう。発作の後、眠ってしまったときにも、そのまま様子を見てください。

疲れすぎたり、寝不足が続くと発作が起きやすくなります。

薬は絶対に飲み忘れてはいけません。テレビゲームの強い光、寝不足、疲れ、発熱、飲酒、ストレスで発作が誘発されることがあります。健康を保つために、良い生活習慣を身に付けることが大切です。周りの人は配慮をお願いします。

たとえば、こんなことがあります。

現在の治療で、約8割の人のてんかん発作が抑制されています。子どものとき「てんかん発作」をよく起こしていた人も、大人になって治療と薬でほぼ発作はおさまり、差し支えなく生活している人も少なくありません。それでも、スポーツクラブの利用を断られるケースがあります。正しい理解をしてください。

