

頭痛・てんかん・認知症・脳梗塞再発予防・手足のふるえやしひれ感を中心とした内科・神経内科の診療をしているさくらいクリニックの櫻井院長に「てんかん」について前号に引き続き教えていただきました。

楽しくお酒を飲むために! 知って欲しい「てんかん」とお酒の関係

アルコールと、てんかんの薬は似ています。そのため酔っているときは発作が起きたくなるのですが、問題は酔いがさめるとき。アルコールは短時間で抜けるため、体は薬を一気に抜かれる状態と似て、普段よりも発作が起きやすくなります。てんかん発作による駅のホームでの転落事故や帰り道での外傷となる可能性も。飲み会の帰りは、タクシーや迎えを呼ぶ、友達・同僚に自宅まで送つてもらうなどの方法を選び、一人で帰らないようにしましょう。



教えて

櫻井先生

てんかん編 -vol.2-



サクライ タケヨ
櫻井 健世
院長

日本神経学会 神経内科専門医
日本てんかん学会 てんかん専門医
日本臨床神経生理学会 認定医(脳波分野)
日本内科学会 内科認定医

前回、てんかんは100人に1人という身近な病気だとお伝えしました。あなたの身近にも、てんかん患者さんいるかもしれません。また、今までてんかんと診断されていない成人の方も、今後突然発作が起きて新たにてんかんを発症する可能性があります。まずは周りの人が発作を起こしたとき、落ちているしてるべき5つのことをお話しします。

★周りに危険な物があれば避けましょう

★発作が続いている時間を計りましょう

★倒れいたら体を横に向け、やわらかいものを頭の下に入れましょう

★口に指やタオルなどを入れてはいけません

★通常、発作は数分以内におさまる意識も20分以内に回復します

全身けいれん発作が起きると、体中の筋肉が収縮し息を全て吐き切った状態となります。発作が止まると今度は一気に吸うため、仰向きの状態ではツバや食ベカスが肺に入り肺炎となる可能性も。そこで、体を横に向けておくことで、そのリスクを減らします。

また、昔は「舌を噛まないようにはんカチを入れる、割り箸を噛ませる」と言っていた時期もありました。しかし、発作がおさまると同時に大きく深く息を吸うため、ハンカチを吸い込んで窒息する可能性があります。また、立て続けに発作が起きて口に入れた割り箸のために重大なケガとなる可能性があり増す。

こんなときはすぐに救急車(TT9)を呼びましょう!

- ★てんかんかどうかわからない人が発作を起きたとき
- ★全身けいれん発作が止まらないときや、発作が繰り返し起きるとき
- ★発作を起こした人がケガをしたとき、妊娠中のとき、他の病気をもつしているとき
- ★水の中で発作が起きたとき(肺の中に水が入っている可能性があります)

「てんかん」と結婚について

結婚相手の親御さんが「てんかんは遺伝するのか」と相談に来られることがあります。当院では人生に100%はないこと、病気のない女性でも妊娠・出産にはリスクがあることを理解していただいた上で、てんかんだけが特別なことではないと説明しています。

てんかんは、高血圧や糖尿病よりも遺伝の要素

赤ちゃんを産みたい人へ

・妊娠は計画的

今、この薬の種類や組み合わせが、あなたのてんかん発作を抑えるにはベストな薬だとしても、赤ちゃんにとってはそうではない可能性もあります。そのため、妊娠希望の方にはネガティブな影響が起こりにくくとされている薬にスイッチし、発作をコントロールした上で計画妊娠を推奨しています。まずは主治医に相談して下さい。

・葉酸を飲みましょう

ビタミンの一種である葉酸は、てんかんの有無に関係なく妊娠中に不足しがちです。てんかんの薬を飲んでいるなら児の奇形率や生まれた後のIQに影響するため必ず飲みましょう。一日の目安は0.4mg(妊娠中は0.6mg、授乳中は0.5mg)。葉酸の血中濃度を測り、サプリなどで補いましょう。

・葉酸を飲みましょう

妊娠中に体重が増えると、体の中の薬の量(血中濃度)が下がることがあります。妊娠中は積極的に抗てんかん薬の血中濃度を測り、薬の量を調整します。

出産後、家族へのお願い

薬をしっかり飲んでいても、睡眠不足になると発作が非常に起きやすくなります。夜泣きで起こされ母乳をあげる時期に睡眠不足となりやすいので、夜は旦那さんが赤ちゃんにミルクをあげるなどの工夫で、妻の睡眠時間を確保してください。子育てには家族の協力が大切です。

てんかんは、誰もがなる可能性のある病気です。もし、てんかんかもしれないと思ったときには、家族や発作の目撃者と共に小児の方は小児科を、成人は神経内科・精神科・脳神経外科を受診してください。

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	/	●	●	/	
14:00~17:30	●	●	/	●	●	/	
17:30~20:00	/	/	/	/	●	/	/



〒520-0832 大津市粟津町2-65第2久下ビル1F
■077-511-9119 ■077-511-9118
さくらいクリニック 石山 検索 駐車場 / 駐車数8台
取扱スタークリニーク ☎06-6534-6733



脳の疾患に強いクリニック

神経内科・内科

さくらいクリニック

初診の方はお電話で
ご予約ください。

クレジットカード
ご利用いただけます