



## 健やか豆知識

第23回

Q. てんかんのある子どもが、  
日常生活で避けるべきことは  
何でしょう？

- Ⅰ 運動 Ⅱ 旅行・レジャー Ⅲ 睡眠不足



## 子どものてんかんは親と子で病気を理解し、向き合しましょう

てんかんは、突然、脳が興奮して発作が起きる病気です。1,000人のうち5～8人に発症するといわれ、決して珍しい病気ではありません。乳幼児から高齢者のいずれの年齢層でも発症し、特に小児と高齢者で発症率が高くなります。子どものてんかん症状は、高齢者と比べて発作の回数が多く、毎日の生活や保育園などの集団生活に影響する場合があります。

日常生活で気を付けることは、薬を忘れずに飲み、生活のリズムを一定に保つことです。規則正しく抗てんかん薬を内服することで発作が起こりにくくなり、安定した状態が数年続くと、一部の人では薬をやめることができるようになります。また、「睡眠不足」は体のリズムを乱し、発作につながりやすくなることから、睡眠をしっかりと脳を休め、疲れをためないようにしましょう(成人:6～8時間、子ども:8～10時間)。「運動」による適度な緊張はけいれん発作を抑制し、「旅行・レジャー」などの楽しい行事は生活に潤いを与え、気分転換にもなります。症状について主治医と相談のうえで、適度な運動をしたり、十分に余裕を持った計画を立て、旅行・レジャーを楽しんだりしましょう。

てんかんは治療をすれば、7割の人は発作が起きないようになります。しかし中には発作は収まっているものの、自分がてんかんであることに葛藤を抱き、学校に行けなくなったり、家に引きこもったりしてしまう子どももいます。そうした心の問題を抱える前に、親と子がてんかんという病気を理解し、一緒に治療に取り組むことが大切です。医師や学校とも協力して、子どもが普通に日常生活をおくれるような環境をつくってあげましょう。

監修 高橋 幸利 静岡てんかん・神経医療センター 院長

< Ⅲ 掘玉 >

さらに詳しい情報は  
ホームページで!



高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —  
高田製薬株式会社