



## 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



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

## 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、家に引きこもりがちになっ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

さらに詳しい情報は  
ホームページで!



< 正解 Ⅲ 睡眠不足 >

## クイズの解説

睡眠不足はてんかん発作を起こしやすくします。十分な睡眠と規則正しい生活を心がけましょう。

てんかんのある子どもの**運動**は、以前は発作を起こしてケガをする危険性から、禁止や制限することがありました。しかし現在では、成長発達する子どもにとって、体力づくりや精神面での成長に必要な活動であると考えられ、すすめられています。ただし、発作を起こした場合に生命に危険が及ぶことが考えられる水泳や登山などには注意が必要です。保育園や学校でのプール活動については、主治医に相談してください。プール活動が可能な場合でも、子どものてんかん発作を十分に理解している大人が見守ることが大切です。

**旅行・レジャー**については、発作が抑えられていれば、十分に可能です。ただし、遊園地のジェットコースターなど刺激の強い乗り物などは、場合によっては発作を引き起こすことがあるので避けましょう。また、旅行中も疲労がたまったり、睡眠不足にならないように、余裕をもったスケジュールが立てられるとよいですね。

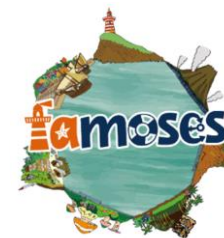
**睡眠不足**は、てんかん発作を起こしやすくする要因の一つです。それは睡眠が不足することで疲労が増し、体のリズムが乱れるためと考えられています。過度な睡眠は不要ですが、子どもでは8~10時間、成人では6~8時間の睡眠時間が必要です。日中はよく体を動かして、夜はぐっすり眠るという規則正しい生活をおくるように心がけましょう。

てんかんの子どもが病気を自己管理でき、自立できるように支援する**famoses (ファモーゼス)**というプログラムがあります(右参照)。同じ悩みを抱える人と交流する場であり、他の方の思いや考えを聞ける場でもあります。自分の病気を理解することが安心への一歩です。薬を規則正しく服用し、医師や学校と協力しながら、子どもが普通に日常生活を送れる環境を大事にしたいですね。

## てんかんのある子どもと親と家族のための学習プログラム famos (ファモーゼス)

てんかんのある子どもや親・家族が、それぞれほかの子どもたちや親たちとトレーナーを交え、病気の知識や病気と向き合う方法について学ぶプログラムです。親や家族がてんかんの知識や対処法を得て、不安を軽減することが、科学的に証明されています。

famosesは子どものコースと、親と家族のコースに分かれています。子どものコースは8~12歳ぐらいが対象で、バーチャルな船旅で、ほかの子どもたちと協力しながら、それぞれの島でてんかんに関する多くのことを学ぶプログラムになっています。



### Famoses (ファモーゼス)

現在、famosesプログラムは、静岡てんかん・神経医療センターで実施されています。詳しくはホームページ (<https://mosesjapan.com/fa>) をご覧ください。