

てんかんとともに生きる 日常生活の注意点と工夫

国立精神・神経医療研究センター病院 看護部

原 稔枝



今日、お伝えしたいこと



- ・てんかん発作の観察
- ・てんかん発作と生活支援
- ・てんかんとともに生きる



てんかん発作の観察

てんかん発作の症状

意識消失

けいれん

手足のしびれ

手足のピクつき

パタンと倒れる

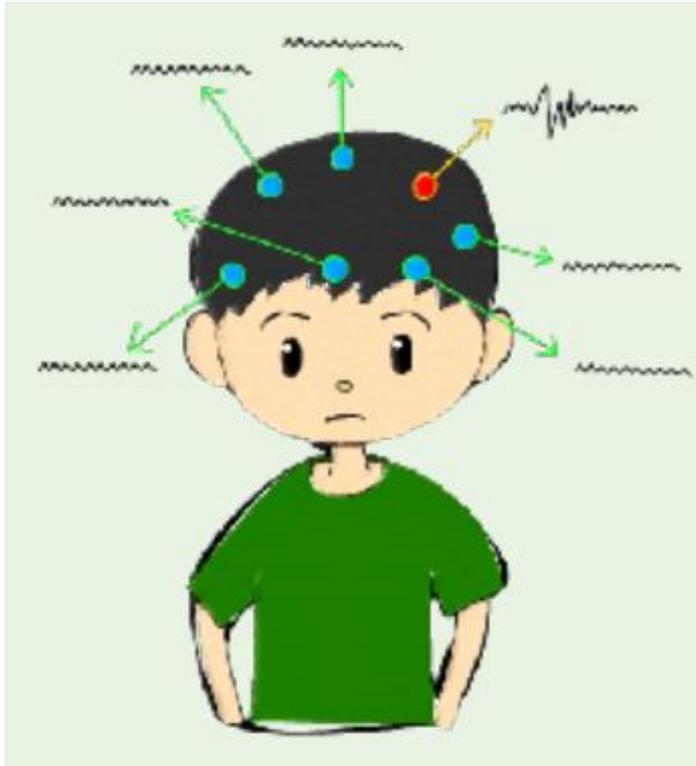
眼球偏視

笑う



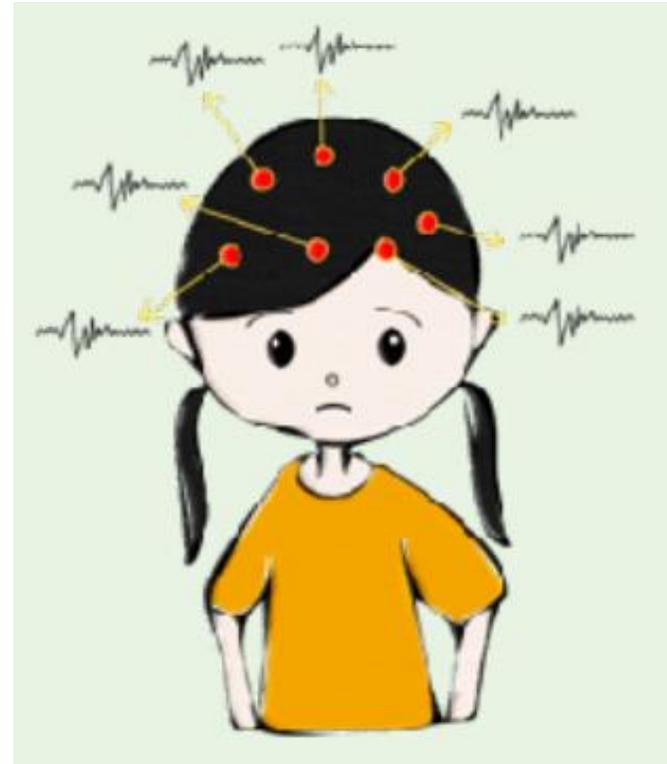
さまざまな発作がある

焦点起始発作



脳の一部分が
巻き込まれる

全般起始発作



脳の両側が
巻き込まれる

発作に出会ったら

まず、自分の気持ちを落ち着かせ

冷静になりましょう！

突然起こる発作ですが、ほとんどの場合は自然に
終わり、発作そのものが致命的になることは滅多に
ありません

発作の誘発因子

- 覚醒時 : すっきり目覚めている時か, 眠気がある時か
- 睡眠時 : 入眠時, 熟睡時, 寝起き
- 身体状況 : 発熱, 興奮, 過労, 寝不足, 月経など
- 生活場面 : 入浴, 食事, 運動, 休息
- その他 : テレビ, ゲーム, 閃光, 大きな音など

誘発因子がわかると, 危険な状態の回避・発作コントロールに繋がる

発作時の観察ポイント

発作の始まり(前兆)

動作が止まる, 転倒する, けいれんしている部位, 眼球の向き
ムカムカする, 目がチカチカする

発作の進み方

けいれんの部位の変化, 身体の動きの変化, 顔色

発作後の様子

呼びかけへの反応, 名前が言えるか,

てんかん発作の対応

焦点意識減損発作(複雑部分発作)

症 状

- 無目的に歩き回る
- 意味のわからないことを言う
- 衣服近くにあるものをまさぐる
- 口をムニャムニャさせる
- 多くは発作中の自分の行動を覚えていない

対 応

- ・無理に行動制限をせず、観察しながら傍で見守る
- ・危険回避ができないので、傍にいる人が危険物を取り除く
- ・名前を呼んだり、今居る場所を聞くなど意識の回復を確認する
- ・意識が戻ったことを確認し、通常の生活に戻る
- ・発作を繰り返す場合は、目を離さない(発作重積の可能性)

てんかん発作の対応

強直間代発作

- 症 状**
- 全身が硬くなり、細かなけいれん後、ガクガクとした動き
 - 顔色不良
 - 呼吸回復時、口の中の唾液を噴出する
 - 発作後眠りに入る事が多く、もうろう状態になることもある

- 対 応**
- ・危険な場所であれば安全な場所に移動
 - ・転倒により頭を床に打ち付けないように保護する
 - ・けいれん中は無理に押さえ込まず見守る
 - ・けいれんがおさまリ、呼吸が戻ったら唾液でむせないように顔を横に向ける
 - ・眠った場合は、無理に起こさない
 - ・発作後の回復には個人差があるので、普段の対応を目安に起こす
 - ・もうろうで動き回る場合は、行動制限せず観察しながら傍で見守る

発作の記録

- 発作を**ありのまま**観察し記録する(症状や時間)
- 発作が起こったときの状況・時間帯(誘発因子)
- アプリの活用



主な機能

<p>発作の記録・管理機能 発作記録機能は、すぐに発作を記録できること、また、医師に相談できるように詳しく記録できることを重視して開発した機能です。 詳しく見る></p>	<p>服薬履歴機能 服薬履歴機能は、処方された抗てんかん薬について、今どの薬を飲んでいるか、過去にいつどんな薬を飲んでいたらかを記録・閲覧できる機能です。 詳しく見る></p>	<p>Dr.とつながる機能 Dr.とつながる機能は、nanacara for Doctorを導入している病院の診察時に、記録した発作動画・発作記録をその場で医師と共有できる機能です。 詳しく見る></p>
<p>毎日の体調記録機能 スタンプ形式で簡単に毎日の体調を記録することが可能です。振り返った時に日頃の体調と発作の関係を確認することが簡単にできます。 詳しく見る></p>	<p>睡眠時間記録機能 簡単な操作で睡眠時間を記録することが可能です。睡眠は発作発生に影響を及ぼすと考えられる医師も多く、記録が重要なデータになります。 詳しく見る></p>	

記録をすることで担当医師との共有がスムーズに

nanacara

nanacaraについて サービス ニュース お問い合わせ

Before

発作や症状を言葉で正確に伝えるのは難しい

After

nanacaraで記録したデータを医師に共有

発作や症状をデータで正確に伝えられる

※nanacara for doctorへ自動で共有可能

アプリで毎日の記録が簡単に。さらに、データを医師に共有できるから、発作や症状を正確に伝えられる

事前に確認しておくこと

- 発作の**始まりの症状や表現**を把握しておく
- 発作が起きたときの**医師の指示(頓服)**を把握しておく
- 発作**重積**したことがあるか、またはしやすいか
- かかりつけ医、救急病院を決めておく

発作の群発・重積

けいれん発作が3～5分以上止まらない
けいれんはしなくても発作を何度も繰り返す



迅速に適切な治療が必要なため
救急車でかかりつけ医または病院へ



★普段から、どのような状態で病院へ行くか、医師と話し合っておくことが大切

発作の最中にしてはいけないこと

- 身体を押さえつける
- 大声で呼びかける
- 口の中に物を入れる
- 口の奥に指を入れる



発作と付き合うための考え方

発作の**誘発因子**を理解し、**最小限の制限**で生活する
いつ、どのような時に発作になりやすいかを知り
できる範囲で誘発因子を除去した生活を考える

「**できない**」ではなく「**どうしたらできるか**」





てんかん発作と生活支援

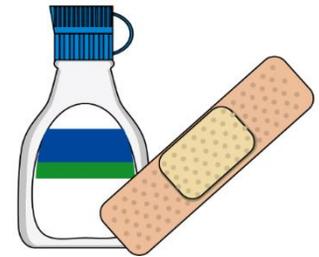
てんかん発作時の安全への配慮

てんかん発作で倒れた際、受傷しない
ような環境を予め整えておくことが大切



てんかん発作にともなう**危険**

- 転倒や激しい身体の動きによるケガ
- 唾液・食べ物 of 誤嚥・窒息
- 発作を起こした場所によるケガ
(入浴・水泳中の溺水、交通事故、食事 of 火傷)



*** その人の発作に応じて受傷対策を！！**

日常生活の工夫

プレイコーナー



肘掛のある安定した椅子とカバー



浴室環境の工夫

浴室



脱衣室



洗面所



入浴中の発作への対応

- 浴槽には一人で入らない！！
そばで見守る、適宜声をかける、シャワー浴とする
- 身体を支えて水面から顔を出す
- 浴槽の栓を抜く
- けいれん中は水中で体を支え、無理に引き上げない
- 発作が治まったら、ゆっくり水から引き上げる
- 溺れている場合は、ただちに救急対応

食事時の安全への配慮

熱湯は避ける

プラスチックの食器

家具にカバー

ひじ掛けのある椅子



食事中のけいれん発作への対応

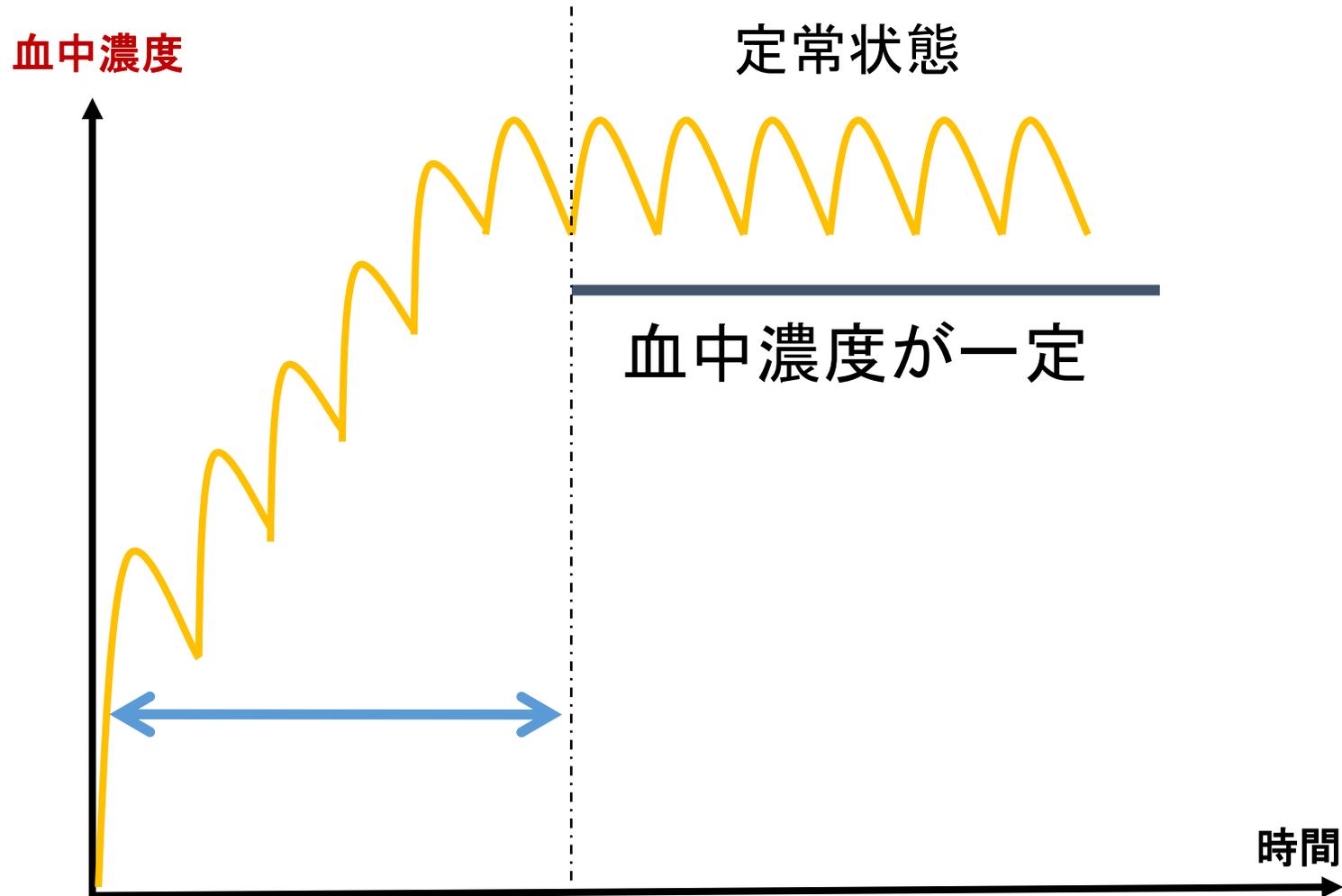
- 口の中に食べ物が残っていても**無理に出そうとしない**
指やタオルなどを口に入れると、窒息や口腔内を傷つける危険大
- 発作が止まったら**、顔を横に向けて食べ物を出す
- 顔色が悪い、明らかな窒息の場合はただちに救急対応

規則正しい生活と規則正しい服薬の必要性

- 規則正しい生活習慣を身につける
- 体重を維持する(薬の効果が変化するため)
- 規則正しい服薬(決められた時間・量)を守る
- 自己判断で薬を増やしたり減らしたりしない



薬の血中濃度が安定することで発作に効果がある



服薬管理の工夫

- *「なぜ薬を飲むのか」を理解し
自分で忘れずに服薬できる方法を身につける



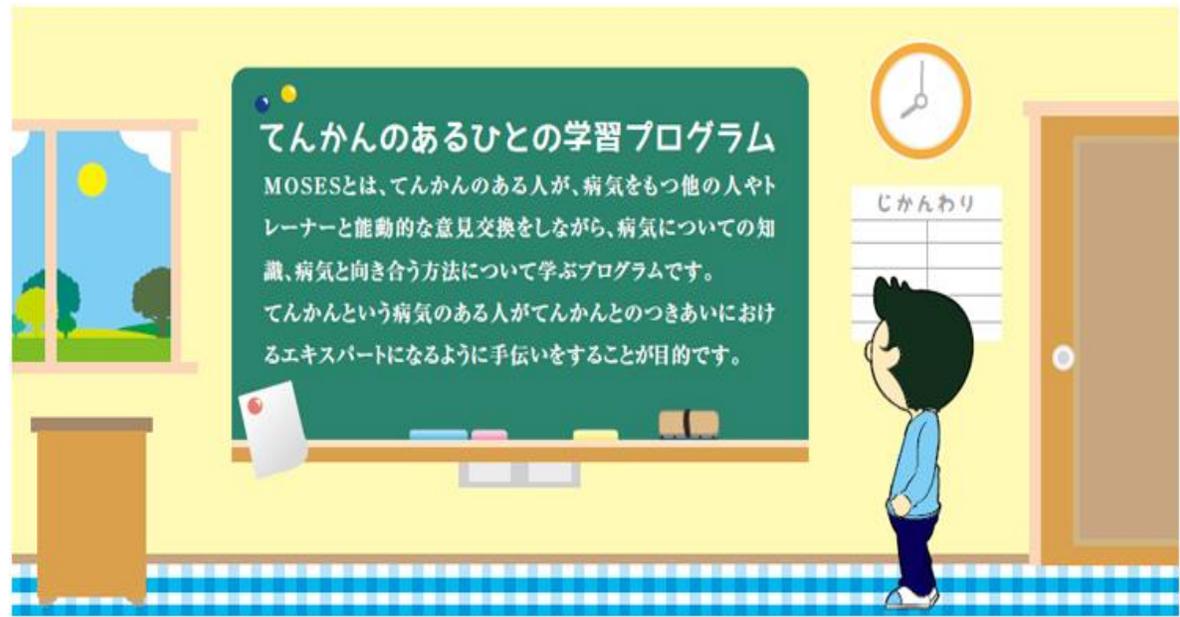


てんかんとともに生きる

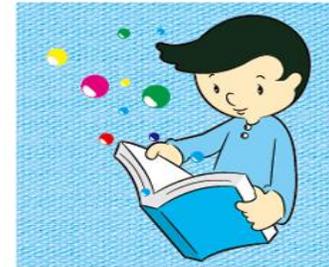
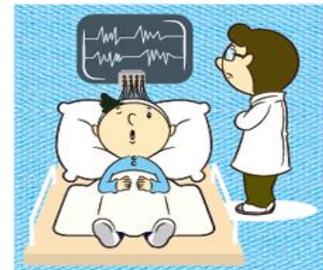
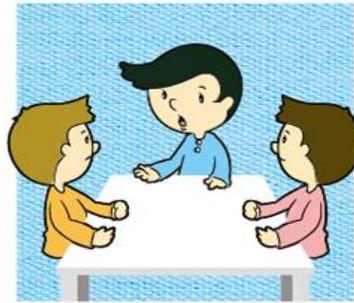
周囲への理解への対応



- 周囲へ病気を正しく伝えられるように、医師や看護師に伝え方を相談してみる（医療者に説明してもらう）
- 病気を肯定的に伝える
- 本人、家族がてんかんを正しく理解し受け止める
- 自身がてんかんのプロフェッショナルになる



- てんかんとともに生きる
- 疫学
- 基礎知識
- 診断
- 治療
- 自己コントロール
- 予後
- 心理社会的側面
- てんかんのネットワーク



まとめ

- その人の発作を知りその人に合った対応方法を本人、家族と話し合い、周囲にもわかりやすく伝えましょう
- 発作があった時に安全を確保できるよう環境を整えましょう
- 発作があるからといって、過剰な制限は不要です。出来ないではなく、どうやったら出来るかという視点で話し合うことが大切です
- てんかんの正しい知識と理解をもち、みんなで支えあう社会にしましょう

