

日常生活での注意点

○服薬

当日飲み忘れに気付いたら、気付いた時点ですぐ飲む。
分からない時は医師に相談。外出時は数日分の薬を持ち歩く。



○発作をおこしやすくするもの

睡眠不足、ストレス、飲酒（お酒が抜ける時に発作が起こりやすい）
そのほか 【 光 / 生理 / 疲れ / 発熱 】



○入浴

一人で湯船に入らず、シャワーだけにする。
浴槽に入る時は誰かと一緒に、そばにいてもらう。



○運転

基本的に発作がある人の運転は法的に禁止されている。
ただし、自家用車は2年間発作がなく、医師の診断書があれば可能。
例外があるため、主治医に相談。



○スポーツ

海、川は避ける。
プールは常に誰かが自分だけを見てくれる状況であれば良い。
スキューバダイビング、スカイダイビング、クライミングは危険。



○火の使用

揚げ物はやめる（可能であればIH使用）



○場所

駅のホームの端を歩かない



発作が起こった時

- 周囲の危ないものを取り除く
- けいれん中は体を押さえない
- 口の中に割りばしやタオル、指を入れない
- 発作後は顔を横に向ける（口の中のものが気管につまらないように）



どんな時に病院に行くか

普段と同じ発作なら様子を見る。下記の場合は病院に行く。

- 発作がいつまでも治まらないとき（長く続く、繰り返す）
- 発作や発作後の状態が、いつもと様子が違うとき
- 発作の後、意識が戻らないとき
- ケガをしたとき



そのほか

○自立支援医療制度

外来診療【診察＋検査＋薬代】が1割負担に減る（診断書が必要）
○精神障害者保健福祉手帳（生活支援）、障害年金（経済的支援）
発作や精神症状のために日常生活や就労が困難な方のための制度。
詳しくは主治医やケースワーカーに相談。

○保護帽

頭を保護する帽子（パンフレットあり）
倒れたり、意識がなくなる発作の方は特にお勧め



○発作カード

自分がてんかんである事を伝えられるカード。医療機関でもらえる。

○精神症状

気分の落ち込みやイライラ、幻聴などが出たら、主治医に相談。