

「てんかん」でお悩みになっていませんか？

「てんかん」についてアドバイスをいただきました。

発作抑制には、生活リズムの安定が重要

これまで「てんかん」という病気の「診断」と、その治療に使われる「抗てんかん薬」について、ご説明させていただきました。今回は、てんかん発作抑制には、生活リズムの安定がとても重要だ、というお話です。てんかん発作がなかなか治まらない患者さんの中には、生活リズムが不安定な人が、少なからずみえます。発作が多いから生活リズムが安定しないのか、生活が不規則だから発作が出やすいのか、いろいろな場合が考えられます。

①睡眠の前後に注意

てんかん発作は、地盤の非力なところに出現する火山の噴火のように、覚醒レベルの低い時を狙って出て来ます。具体的に言いますと、寝入りばな（入眠時）、目覚めかけ（出眠時）、食事あるいは入浴などでホッとしたとき等です。睡眠の前後が、好発時間帯ということになります。夜間の睡眠だけでは疲れが取れず、朝寝や午睡、夕寝をしますと、それだけ発作が出る機会が増えることとなります。また、鼻炎や鼻風邪で、抗ヒスタミン剤を服用しますと、薬による眠気で、茫としている時間帯が増え、発作誘発のリスクが増えることとなります。睡

眠・覚醒のリズム（概日リズム）が安定していないと、余分に発作を見ることになってしまいうのです。ちょっと発作が減ってきたからと言って、夜更かしをしたり、不規則な生活をしますと、すぐ発作は再発してきます。抗てんかん薬の効き目より、睡眠・覚醒リズムの安定の方が、「発作抑制作用が強い」と言っても過言ではありません。

②便秘は大敵

排便に関して、多くは便秘が問題になります。便秘傾向は、腹部膨満感により、眠りを浅くして、概日リズムの乱れを誘発します。また、一部の抗てんかん薬の副作用でもあり、高脂血症と高アンモニア血症の誘発因子ともなります。しかし、時に、重症の下痢では、薬剤の吸収が悪くなり、血中濃度の低下を引き起こす場合があります。

③過度の栄養も大敵

栄養に関しては、過食と極度の肥満が問題になります。ご存じのように、抗てんかん薬は、1日投与量を体重で割っ

て、体重1kg当たりの用量で、効き目を吟味するお薬ですから、過度の肥満患者さんの場合、ご本人のダイエットによる協力が無い限り、処方調整は、困難を極めます。

抗てんかん薬の初期治療で、簡単に発作が治まった場合には、よろしいのですが、難治性に経過しておられるてんかん患者さんでは、不摂生を続けておられる限り、発作抑制は非常に難しいと覚悟しなければなりません。基本的な生活習慣、特に「睡眠」「排便」「栄養」の3点に関しては、常に気を配っておかれる必要があると考えます。（場合によっては、てんかん発作以上に）



なかむらクリニック院長
ナカムラ ヒトシ
中村 仁 先生

昭和60年3月岐阜大学大学院医学研究科修了
昭和55年5月岐阜大学病院小児科脳波外来担当
昭和62年4月～平成3年3月国立てんかんセンター勤務
国立療養所長良病院てんかん専門外来担当を経て
平成20年5月12日てんかん診療専門「なかむらクリニック」開院
(てんかん診療歴30年)

てんかんQ&A

Q 現在、抗てんかん薬の投与を受けています。「3年間発作が止まったら、服薬を止めることができる」と主治医から言われましたが、本当でしょうか？

A それは「3年理論」という楽観的な考え方です。医師によって意見の分かれるところですが、私は、3年間の服薬で治った症例に出会ったことがありません。3年間の服薬で済んだとされる場合、「過剰診断」だった可能性が大きいと考えています。「3年理論」のせいで発作の再発を繰り返し、難治化された患者さんは、これまで何人も診てきました。せっかく早期に発作が止まったのであれば、焦らないことをお勧めします。

なかむらクリニック院長／中村 仁

てんかんは個人差の大きい病気です。患者様、お一人お一人にじっくりと時間をかけて、診断・治療しております。一度ご相談下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	/	○	○	/
午後 2:00～5:00	○	○	○	/	○	○	/

【休診日】木曜・日曜・祝日 ※土曜日午後も診療しておりますので、学校やお仕事を休まずに受診可能です。

●保険診療 ●デジタル脳波計完備

・お子様からお年寄りまでご利用いただけます。・紹介状は、必ずしも必要ではありません。



小児科・脳神経内科

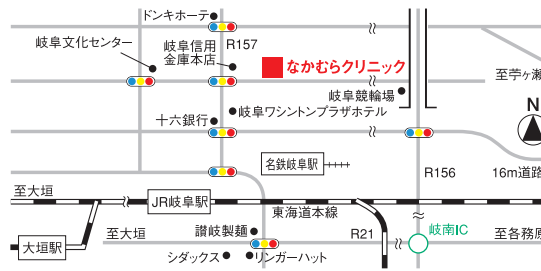
てんかん診療専門

てんかん診療のお作法

検索

なかむらクリニック

TEL.058-264-0860 完全予約制 〒500-8167 岐阜市東金宝町1丁目5番地 サンアド・テシガワラビル3F P有り(4台)



名鉄岐阜駅より
徒歩7分