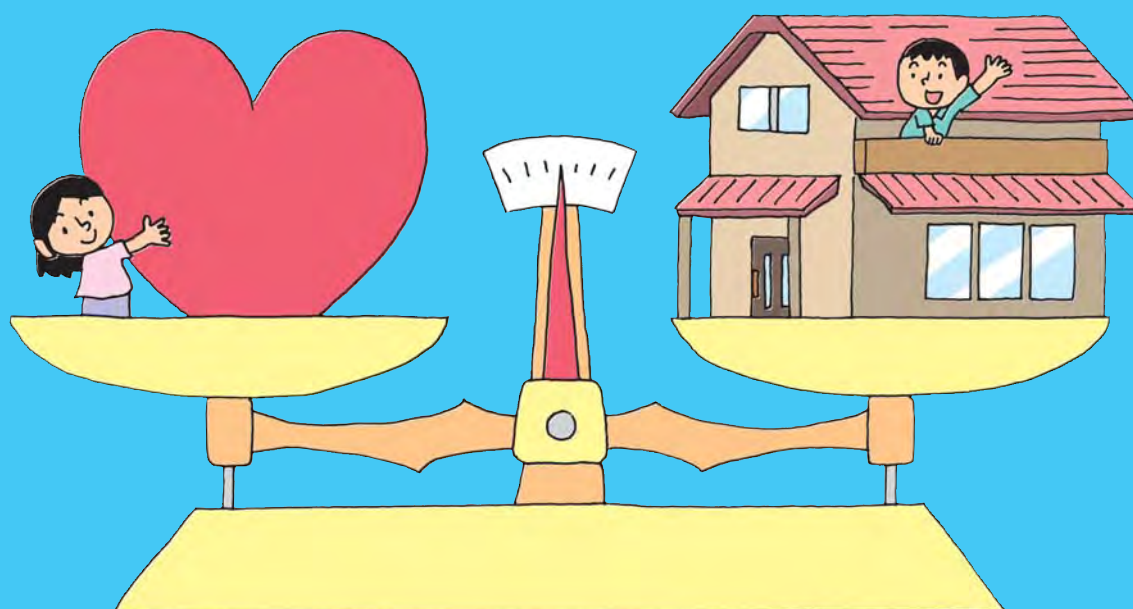


てんかんのある人の 暮らしの工夫 ハンドブック



「てんかん」とは、脳の中で嵐（電気的な興奮）がおこり、それが発作となつてあらわれる病気です。出産時の低酸素脳症や交通事故によるものなどいろいろな原因がありますが、多くの場合はよくわかりません。日本では約 100 万人の患者がおり、てんかんによって生活に困難さを抱えている人もいます。このパンフレットには、発作による事故を防ぐための工夫やアイデアをいろいろ紹介しています。てんかんのある人やその家族にとって役立つものになれば幸いです。

生活スタイルを見直そう！

食事

食事中に発作がおこり、転倒すると大きな事故につながる場合があります。椅子に座っているよりも床に座っている方が、転倒時の頭部への衝撃は軽減されます。



食事中に発作がおこった場合は、テーブルなどに頭をぶついたり、椅子に座っていれば床に転落すること考えられます。あらかじめ、床に座る生活スタイルで食事をするようにすれば、転落による事故を軽減できると考えます。



てんかんのある主婦やひとり暮らしの人などの場合、調理中に発作がおこると大変キケンです。ひとりでも安全に調理ができるように電子レンジを積極的に活用したり、調理済み食材の宅配サービスなどを利用することを検討しましょう。

入浴

ひとりで入浴中に発作がおこると大変キケンです。必ず入浴前には家族の誰かに声をかけておきましょう。また、シャワー浴など入浴方法を変更することで安全性を高めることができます。



洗い場で洗髪や洗体をする時、椅子に座っておこなうことが多いと思いますが、直接洗い場の床に座ってなるべく床に近い場所でおこなう動作をオススメします。転倒時の頭部への衝撃が大きくなってきます。背中を壁につけるとより安全です。



浴槽内のお湯は少なめにしておけば、浴槽内で発作がおきた場合もおぼれることを防ぐことができます。また、シャワー浴やミストサウナ浴などの入浴方法も検討しましょう。体調の悪い時はあえて入浴を控えるという選択肢も残しておきましょう。

その他

毎日の生活スタイルを変えることは面倒で時間もかかります。本人や家族がひとつひとつの動作を意識しながら改善に取り組むことが大切になります。はじめから全部実施しようとせずに、優先順位をつけながら考えましょう。



歯磨き、洗顔、手洗い、ドライヤーで髪を乾かす時など、洗面化粧台の前で立っておこなうことが多いと思いますが、椅子に座っておこなうことを心がけましょう。体調があまりよくない時などは床に直接座ってドライヤーをかけるようにしましょう。



自宅ではテレビをみて過ごす人も多いと思います。しかし、その娯楽のテレビが凶器になることもあります。転倒時にテレビにぶつかる大きなケガにつながります。テレビは壁面上部に取り付け、テレビを見上げながら視聴する方法もあります。

転倒による二次被害を防ごう！

床



廊下や居室の床材は厚めのクッションフロア（CF）に変更することをオススメします。CFは、フローリングの目地や畳の目などの小さなくぼみがないので、発作中または発作後の嘔吐や失禁などがあった場合でも水拭きができ、衛生的です。

壁



転倒による被害を最小限にするために、壁にクッション材を貼ると衝突による切り傷等のケガを軽減する効果が期待できます。クッション材をハサミやカッターで切って、ドア面や枠の出っ張りなどに貼る事も可能です。

手すり



壁についている手すりの出っ張りが転倒時に凶器になることが考えられます。手すりにウレタン等のクッション材を巻いておくことで衝撃を抑える効果が期待できます。ただ、手すりの太さが太くなるので、手すりの使い方には注意が必要になります。

ドアノブ



ドアのノブ（とって）部分は出っ張っているため、手すり同様に転倒時に顔や頭が当たると大変キケンです。既に付いているレバーなどのドアノブを取り外し、出っ張りの少ない掘り込み式のとってに変更しておくことで安心です。

段ボール家具



発作による転倒のリスクが高い人には、家の中の家具が凶器になります。なるべく角や出っ張りの少ないデザインや段ボール製の家具などを選ぶようにしましょう。また、家具自体を減らして収納を有効に活用する方法も検討してみましょう。

①クッション材を使う。

②出っ張りを無くす。

③片付けや衛生面にも

配慮した仕様にする。

入浴環境を考えよう！

日本人の多くは毎日入浴することが習慣になっています。入浴には「温熱作用」「水圧作用」「浮力作用」などの効果があり、温まって疲れが取れたり、血行がよくなったり、気分をリラックスさせることが期待できます。

しかし、てんかんのある人が入浴中に発作がおこると、溺水など命に関わる大きな事故につながります。事故はほんのちょっと油断した時におきます。ここでは、ハード面の配慮を中心に紹介しています。まずは現在の入浴環境を見直してみましょう。

ドア

浴室のドアが開き戸（内開き）の場合は、ドアが邪魔になり洗い場で倒れている人を救出することが大変になります。ドアは出っ張りが少なく邪魔にならない折れ戸が適しています。新築時や大規模に改造する場合は、折れ戸よりも引き戸が望ましいでしょう。

タイマー

ひとりで入浴する場合は、入浴前に家族に伝えることが大切です。また、長時間の入浴にならないように水に濡れても大丈夫なタイマーを持ち込んだり、浴室の音が居間などで聞こえるようなモニター機器などを導入してもよいでしょう。

湯量

浴槽につかっている時に発作がおこってしまうと一瞬の溺水でも誤嚥性肺炎になることがあります。浴槽内のお湯は少なめにしておきましょう。また、浴槽内で発作がおきた人を救出する場合、引き上げるのが大変な時は、まず栓を抜いて溺水を防ぎましょう。

床

洗い場の床がタイルなどの硬い素材の場合は、バスマットなどを敷き詰めましょう。また、新築時や大規模に改造する場合は、クッション性のある床材の洗い場しておくといでしょう。万が一、転倒しても被害を最小限にすることができます。



洗い方

洗髪や洗体の時に椅子に座って洗うよりも直接洗い場の床に座って洗うようにしましょう。特に体調が悪い時などは、さらに背中を洗い場の壁にくっつけておくと、万が一、発作による転倒が起きた時でも頭部への衝撃が少なくなる場合があります。

温度

てんかん患者に限らず、入浴事故の多くは冬場におこりやすいと言われています。浴室や脱衣所の温度が極端に低いと、急激な血圧変動により意識障害や心筋梗塞などにつながる可能性があります。浴室や脱衣室には暖房器具などを導入しておきましょう。

浴槽

クッション性のある浴槽（ソフトバス等）が開発されていますが、まだ一般的ではありませんのでショールーム等で体験してから決めるようにしましょう。滑りにくさや耐久性など今後さらに開発が進み、普及していけば選択肢にいてもよいかもしれません。

シャワー浴

入浴中の事故を防止するには、体調の悪い時などはなるべく浴槽利用を避けることです。シャワー浴などをオススメします。また、最近では浴室内を暖かいミスト（霧）で満たして楽しむミストサウナ浴などが体の負担が少ないため、注目されています。

【参考文献】 西村 顕：てんかんのある人が暮らしやすい家、第 41 巻、第 7 号、pp.4-9、(公社)日本てんかん協会情報誌「波」、2017.7
西村 顕、本田 秀夫：知的障害・発達障害のある子どもの住まいの工夫ガイドブック、中央法規出版、2016.8

協力：公益社団法人日本てんかん協会 神奈川県支部 企画・作成：横浜市総合リハビリテーションセンター研究開発課

担当：西村 顕（一級建築士・工学博士）

このパンフレットで使用している写真の無断転載・無断複製はご遠慮ください。イラスト／堀江篤史 発行／一般財団法人 保健福祉広報協会 2017 年 9 月