



発作ノート

ノートの意義

- ◎主治医と協力しながら患者さんやご家族の方が、
自分で作成してみましょう。
- ◎自分の病気の大切な記録となりますので、大事に保管・
整理してください。
- ◎医療機関にかかれる時は、このノートを医師にお見せ
下さい。発作の治療には医師と患者様のコミュニケーションが欠かせませんので、気になることは何でも医師に
お伝え下さい。
- ◎医療機関では、この発作ノートで情報を共有させていただきます。個人情報 は 専門職として守秘します。

てんかんとは・・・

てんかんとは、種々の成因によってもたらされる慢性の脳疾患であって、大脳ニューロンの過剰な発射から由来する反復性の発作(てんかん発作)を主徴とし、それに変異に富んだ臨床ならびに検査所見表出がともなうものである。

つまり

- 1、様々な原因によって起こる。
- 2、年月の治療が必要である。
- 3、脳波の異常である。
- 4、繰り返す発作が主な症状である。
- 5、様々な発作症状がある。
- 6、検査の結果も様々である。

(WHO の定義)

発作時の対応

- ① 周辺に危険が無いかをチェックし、手足が当たって怪我がないように気をつける。
- ② 衣類がきつくないかチェックし、きつそうな所は緩めてあげる。
- ③ 口の中に物を詰めないこと。
- ④ 発作時の状況を確認してもらう。

例えば・・・

- ・どこで何をしている時に起こったか？
- ・体のどの部分から始まったか？（発作の推移）
- ・手足の動きに左右差がなかったか？
- ・顔色はどうだったか？
- ・眼球あるいは頭部は左右どちらに向いていたか？
- ・言葉を話していたか？
- ・発作は何時頃起こったか？
- ・発作の持続時間は何分ぐらいだったか？

- ⑤ 発作後の状態を確認してもらう。

例えば・・・

- ・意識はもうろう状態だったか？
- ・周りをうろうろしていなかったか？
- ・眠っていたか？
- ・何分後目は覚めていたか？
- ・声かけして応答があったか？
- ・怪我はなかったか？
- ・嘔吐がなかったか？⇒ 右側臥位にしてあげて吐物による窒息を避ける。

- ⑥ 緊急時の対応

例えば・・・

- ・主治医からの依頼⇒ ダイアアップ坐剤を挿入するなど。

ケガや事故の回避

危険の発生源	対応方法(個人差はあります)
風呂	一人では入らない、シャワーですます。
	シャワーは温度制限付きで、椅子に腰掛ける。
	お湯は浅めにはる。
調理	付き添ってもらう。電子レンジを活用する。
ベッド	睡眠中の発作が多いときは使用しない。
ストーブ	防御柵をつける。
熱湯	安全つまみのついた断熱ポット等を使用する。
ドライヤー	スタンド等に固定して使用する。
アイロン	一人では使わない。
転倒	保護柵、家具の鋭角を保護、床マット等を使用。
タバコ	火事に気を付ける。

発作の症状

発作型

単純部分発作

複雑部分発作

強直間代発作

強直発作

欠神発作

ミオクロニー発作

その他()

()歳()月より

発作頻度

発作の特徴

(長く発作がない場合、最後の発作は 年 月 日)

発作の誘因

次のときに発作が多くないか、チェックしてみましょう

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 不安 | <input type="checkbox"/> アルコール |
| <input type="checkbox"/> 怒り | <input type="checkbox"/> 光の点滅 |
| <input type="checkbox"/> 喜び | <input type="checkbox"/> 縞模様 |
| <input type="checkbox"/> 驚き | <input type="checkbox"/> ビデオゲーム |
| <input type="checkbox"/> がっかり | <input type="checkbox"/> テレビ |
| <input type="checkbox"/> 緊張 | <input type="checkbox"/> パソコン |
| <input type="checkbox"/> 疲れ | <input type="checkbox"/> 特定の音楽 |
| <input type="checkbox"/> ホットしたとき | <input type="checkbox"/> 突然の音 |
| <input type="checkbox"/> 不規則な生活リズム | <input type="checkbox"/> 突然触れられた時 |
| <input type="checkbox"/> 睡眠不足 | <input type="checkbox"/> 読むこと |
| <input type="checkbox"/> 睡眠過剰 | <input type="checkbox"/> 書くこと |
| <input type="checkbox"/> 入眠したとき | <input type="checkbox"/> 計算、算数 |
| <input type="checkbox"/> 覚醒したとき | <input type="checkbox"/> 絵を描く |
| <input type="checkbox"/> 発熱 | <input type="checkbox"/> 天候の変化 |
| <input type="checkbox"/> 月経 | <input type="checkbox"/> その他(書いてください) |
| <input type="checkbox"/> 排卵 | |
| <input type="checkbox"/> 食事 | |
| <input type="checkbox"/> 空腹 | |

「発作について」シート

4ツ折りでお貼り下さい

薬の情報

- ・これまで服用したことのある発作の薬
- ・これまでに副作用（薬疹、眠気、頭痛等）が起こった事のあるお薬。
（薬局でもらうシールを貼っても結構です。）

お薬の血中濃度

日付け お薬名	月日	月日	月日	月日	月日	月日

日付け お薬名	月日	月日	月日	月日	月日	月日

日付け お薬名	月日	月日	月日	月日	月日	月日

日付け お薬名	月日	月日	月日	月日	月日	月日

検査項目の欄

脳波の欄

画像診断の欄

CT, MRI, SPECT, PET など

平成 年 月

発作日誌

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31											
時	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時																	
	午前												午後																													

例) ○強直間代発作 △複雑部分発作 ×脱力発作 等のようにお付け下さい

発作日誌

平成 年 月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
0時																																	
1時																																	
2時																																	
3時																																	
4時																																	
5時																																	
6時																																	
7時																																	
8時																																	
9時																																	
10時																																	
11時																																	
12時																																	
13時																																	
14時																																	
15時																																	
16時																																	
17時																																	
18時																																	
19時																																	
20時																																	
21時																																	
22時																																	
23時																																	
24時																																	

午前

午後

例) ○強直間代発作 △複雑部分発作 ×脱力発作 等のようにお付け下さい

発作日誌

平成 年 月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
0時																																
1時																																
2時																																
3時																																
4時																																
5時																																
6時																																
7時																																
8時																																
9時																																
10時																																
11時																																
12時																																
13時																																
14時																																
15時																																
16時																																
17時																																
18時																																
19時																																
20時																																
21時																																
22時																																
23時																																
24時																																

午前

午後

例) ○強直間代発作 △複雑部分発作 ×脱力発作 等のようにお付け下さい

発作日誌

平成 年 月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
0時																																	
1時																																	
2時																																	
3時																																	
4時																																	
5時																																	
6時																																	
7時																																	
8時																																	
9時																																	
10時																																	
11時																																	
12時																																	
13時																																	
14時																																	
15時																																	
16時																																	
17時																																	
18時																																	
19時																																	
20時																																	
21時																																	
22時																																	
23時																																	
24時																																	

午前

午後

例) ○強直間代発作 △複雑部分発作 ×脱力発作 等のようにお付け下さい

福祉制度

自立支援法

福祉手帳

精神保健福祉手帳()級

療育手帳()

身障手帳()級()

介護保険

その他

連絡先

身近な人

家族

・名前() (続柄)

・連絡先()

・名前() (続柄)

・連絡先()

・名前() (続柄)

・連絡先()

・名前() (続柄)

・連絡先()

友人など

・名前() (続柄)

・連絡先()

・名前() (続柄)

・連絡先()

・名前() (続柄)

・連絡先()

・名前() (続柄)

・連絡先()

医療	
かかりつけ医・在宅医	
・診療所()	
・医師()	
・TEL()	
病院	
・病院()	
・医師()	科
・TEL()	
看護(病院・訪問看護ステーション)	
・機関名()	
・看護師()	
・TEL()	
かかりつけ薬局	
・薬局名()	
・薬剤師()	
・TEL()	

生活支援	
ソーシャルワーカー	
・病院()	
・担当()	
・TEL()	
介護支援事務所	
・事務所名()	
・ケアマネージャー()	
・TEL()	
介護サービス()	
・事務所名()	
・担当()	
・TEL()	
福祉相談()	
・機関名()	
・担当()	
・TEL()	

ドクターからのメッセージ

てんかん発作は、脳の神経細胞の電氣的興奮（脳波の乱れ）により起こるもので、その原因は様々でわからないことも少なくありません。抗てんかん薬は脳波の異常を鎮める効果があり、決められた量を決められた時刻に継続して内服していただく必要があります。

- ①睡眠は7～8時間はとりましょう
- ②極端なストレスは避けましょう
- ③アルコールは控えめにしましょう
- ④規則正しい生活をしましょう
- ⑤お薬を飲んで変わった事があれば、何でも医師に伝えましょう。

けいれんが5分以上続く時は救急車を呼んでください。

てんかんのネットワーク

- 社団法人 日本てんかん協会（波の会）

<http://www.jea-net.jp/>

- 日本てんかん学会

<http://square.umin.ac.jp/jes/>

- てんかんホットライン（静岡てんかん神経医療センター）

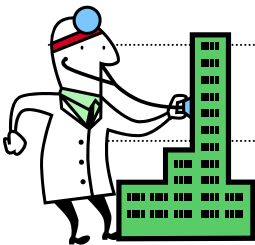
<http://www.shizuokamind.org/contact-address/>

- てんかん info

<http://www.tenkan.info/>

又 无

Handwriting practice lines consisting of 10 horizontal dotted lines.



ノ

毛

Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal dotted lines.

