

てんかんのある人に 就労の機会を!

てんかんがあるけれど働きたい、働ける人たちがいます。
正しい理解で、雇用支援にご協力ください。

● はじめに ————— 1

てんかんのある人の就労を支援するスタッフの皆様や事業主様
へのメッセージです。

● てんかんについて ————— 3

てんかんについて、誤解や間違った判断を避けるためにも正しい
知識を身に付けてください。

● 就労好事例 ————— 5

てんかんのある人の3つの就労好事例をご紹介します。

- 事例1：富士ソフト企画株式会社様 (IT企業) ……5
- 事例2：リゾートトラスト株式会社 (総合リゾート企業) ……7
- 事例3：株式会社 A社様 (小売業) ……9

● 合理的配慮について ————— 11

てんかんのある人の就労に関する合理的配慮についてご説明し
ます。

● てんかん Q & A ————— 13

てんかんに関するよくあるご質問にお答えします。



Aさんは、てんかんの持病があります。
でも一生懸命病気と向き合い、社会の一員
として働き、自立の道を歩んでいます。

しかし「てんかん」に対する誤解や偏見が
まだまだ多いことも事実です。

もっと正しくてんかんのことを知っていただき、
一人でも多くの方が働ける社会を待ち望んでいます。



「てんかん」のこと、 正しく理解していますか？

てんかんのある人の診療をしていますと、てんかんがあるということで就職ができない、もしくは面接すらしてもらえない、という話を聞きます。確かに発作のためにライン作業が難しい方もおられますが、一方で発作はあるけれどもシステムエンジニアとして問題なく働いている方もおられます。発作のタイプや頻度、その方の能力、業務内容により異なりますが、てんかんがあっても働きたい方、働ける方は多くおられます。

では、皆さんはてんかんを正しく知っていただいているでしょうか。けいれんすること、意識がなくなることがてんかんではありません。てんかんには一瞬ぴくつきだけの発作、1分程度だけしゃべりにくくなるだけの発作などもあります。また、てんかんになる原因も年齢も様々です。前日まで普通に仕事をしていた方が突然てんかんになることも珍しくありません。そのため、てんかんの方の症状、年齢、経歴などは非常に多彩であり、それぞれの方に合わせた就労支援や配慮が必要となります。

周囲の方がてんかんを理解してくれていることは非常に大切ですが、さらに発作の時に5分ほど対応してくれる、10分ほど休憩させてくれるなど、合理的配慮をしていただくことも重要です。車いすの方への配慮、聴覚障がいの方への配慮などは多くの事例がありますが、てんかんのある人への合理的配慮というのはあまり知られていないのではないのでしょうか。この冊子では、実際に就労している方々の工夫や配慮について実例でご紹介するとともに、てんかんについての基礎知識やてんかんのある人への合理的配慮のアイデアについてもご紹介いたします。



「てんかん」のこと、もっと知ってください。



てんかんは脳神経の病気です。

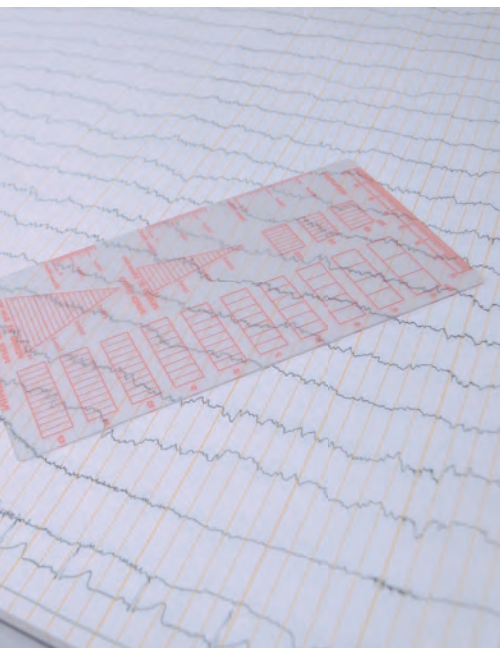
てんかんは脳神経の病気です。脳の神経細胞が一時的に過剰な活動をするのが特徴で、その症状として現われるのがてんかん発作です。発作は1回だけではなく、繰り返すことも特徴です。繰り返す間隔は、数年、数ヶ月、数日と、さまざまです。

神経細胞の過剰な活動を生じる原因には外傷、脳炎、脳卒中、脳腫瘍、脳の形成の障害、代謝や栄養の障害、遺伝子や染色体の異常によるものなどがあります。てんかんが発病する年齢はすべての年代にわたっています。もっとも多いのは小児期と高齢期です。日本には約100万人の方にてんかんがあります。



てんかんの症状はさまざまです。

てんかん発作の症状は、過剰な活動をしている神経が起こします。例えば右手の運動神経（運動野）が過剰に活動すると右手がけいれんしますし、音を聞く神経（聴覚野）が活動すると耳鳴りがします。また、過剰な活動はある脳の部位（発作の源）から、周囲に、あるいは遠方の脳部位に広がっていきます。したがって、発作の源がどこにあるかによって、そしてどのように広がっていくかによって、現れる症状が刻々と変わっていきます。この発作の源と、脳のなかの発作の広がり方はさまざまですが、個々の人では一定しています。しかしこのような過剰な活動は長くは続きません。たいてい数秒から数分間で、5分以上続くことは稀です。



お薬などによる治療が行われます。

発作がおこりはじめたときに、本人が工夫することで発作がとまることもあります。自身で抑えられない時のために、お薬（抗てんかん薬）で過剰な活動を抑えます。多くの方は薬で発作が起こらなくなります。しかし過剰な活動が再び起きなくなるような状態になるには長い年月が必要で、抗てんかん薬は年余にわたって服用することになります。2割くらいの人では、薬がなかなかうまく効きません。その場合には、発作の源を除去する手術療法や食事療法などで発作を抑える試みを行います。





生活や作業への影響は？

てんかんがあると、病院に定期的に通院して診察を受け、お薬をもらわなければなりませんし、発作が抑えられない場合にはケガをしたり、作業が滞ったり、周囲の人がびっくりしたりしますので生活に影響が生じます。しかし、発作がうまくコントロールされていれば、そして発作以外にも問題がなければ、運転業務などをのぞいて、ほとんどの仕事は問題なく遂行できるようになります。実際、てんかんのある人の多くは、普通に仕事をしています。

発作がコントロールされていない場合には、発作によるリスクを考慮することが必要になります。でも、発作は短いですし、どんなときに起こりやすくて、どう対処し介助してあげればよいかを周囲の人がわかっているれば、生活や作業への影響は軽減できます。発作の症状は人によってさまざまですので、一律ではなく、個々の発作に合わせて対応することがとても大切です。てんかんのある人は、発作で周りの人に迷惑をかけるのではないかと不安を抱えていることが多いのです。



てんかんがあることの就労への影響の現状

てんかんのある人の就労に関する問題点とニーズについて、全国の公共職業安定所、障害者就業・生活支援センター、地域障害者就労センター、就労移行・継続支援事業所を対象にアンケート調査を行ったところ、てんかんのある人のこれらの機関・施設の利用はいまだ少ないようでした（障がいのある人の2.7-8.8%）。また、医療機関との連携は十分ではなく、これらの就労支援施設のスタッフからは個々のてんかんのある人についての発作の基本的な情報（発作の症状、程度、頻度、誘因、対応方法など）、配慮の仕方、あるいは併存症などの医療情報が求められていることがわかりました。



自己肯定感を持てるようにしましょう。



● 多くの社員が共に働くオフィス

雇用会社のご紹介

富士ソフト企画株式会社 様

会社の特長：富士ソフト株式会社（従業員約16,000人）の特例子会社で、従業員218名中186名は障がいのある方です。同社では、障がいのある方が互いにサポートし合いながら業務を行い、管理職もいらっしゃいます。障がい者とともに歩む職場づくり、職場におけるメンタルヘルスといった研修も行なっており、各種の新聞・テレビ局などで活動が紹介されています。2009年、2010年には障害者雇用職場改善好事例で厚生労働大臣賞を受賞。

ポイント

1. 自分のことを説明できることが大切
2. 互いにサポートし、尊重しあえる関係を
3. それぞれの方にあった業務で自己肯定感を
4. 焦らないこと



雇用者の声



てんかんのある方の雇用に積極的に取り組んでいます。事前に発作時のシミュレーションを行うことが大切です。

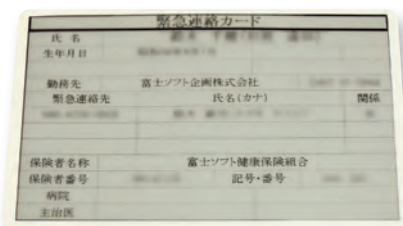
1) 自分のことを説明できることが大切

現在、てんかんのある方は全部で16名、正社員は14名です。入社時よりボーナス、社会保険あり、2年間でフルタイムの正社員になってもらっています。業務としては、パソコン業務などですが、親会社の社員と同じオフィスで働いています。てんかんの方は、発作以外は限りなく健常者に近いと思っています。

採用の時の面接では発作時の対応を確認していますが、そこで自分の発作のことやこれまでの治療経過などを説明できない方は採用しにくいと思います。ご自身の紹介文を作成できるといいと思います。また、入社後には当社独自のカルテを作成し、そこで発作時の対応などを細かく

確認しています。場合によっては、就労支援センター、主治医、ご家族などにも確認してもらいます。このような対応をすることで、てんかんの発作で困ったことはありません。

さらに、障がいのない方も含めた全従業員が自身で記載した緊急連絡カードを携帯しているため、発作などが起こった場合にもすぐに周囲が対応できるようになっています。休憩室もあり



● 緊急連絡カード

ますが、てんかんのある方は発作時にはじっとして過ごされているだけのことが多く、休憩室は使われていません。

2) 互いにサポートし、尊重しあえる関係

ピアサポートとして、知的障がいや精神障がいなど、異なる障がいのある方とペアを組んでいただいています。そうすることで、視野が広くなり、自分以外に目が向けられ、知的障がいの方のIQが上がったり、精神障がいの方も薬が減ってきたりするようになります。てんかんのある方も入社時には月1回の発作があった方が、10年に1回になるなど、発作が減った方もおられます。

3) それぞれの方にあった業務で自己肯定感を

ジョブ・ローテーションでそれぞれの方に合う業務を探します。都道府県から障がい者委託訓練を受注していますが、そのカリキュラムの作成や講師を障がいのある方、てんかんのある方にもしていただいています。てんかんの方は人の前で発表する仕事で力を発揮されるような気がします。この様にご自身にあった業務をすることで、自己肯定感が生まれ、就労の場面だけでなく発作にも良い影響が出ます。

4) 焦らないこと

てんかんのある方は、雇用後に無理な治療を焦ってしてしまう方が多いと

感じています。あわてないで落ち着いて治療を進めてくれば良いのと思います。自主的な達成可能な目標を掲げるようにしてもらうことが大切です。また、就労できない方は例えばパソコン業務の訓練をしたり、それまで自分で願っていたことと違うことにチャレンジするのもいいかもしれません。



● 障がい者委託訓練でのディスカッション



● 障がい者委託訓練での発表



● 健康管理室

就労者の声



色々大変なこともあるけれど、周囲の人に支えられています。

1) 業務

Aさん：私は、リワーク復職支援、就労移行支援業務、新入社員研修を担当しています。

2) 発作について

私は側頭葉てんかんで、意識がなくなる発作があります。前兆（前触れ）や自覚症状はありません。そのため、発作の時には周囲の人に声掛けをしてもらい、声掛けに反応しない場合にはそっとそばに付き添っていただいています。

3) 就職活動について

病名がついた時に、てんかんという病気が一般的に認知されていないという印象を受けました。「てんかん=厄介者」というようなレッテルを貼られてしまったことが一番つらく、受け止めるのに時間がかかりました。仕事に通うことができ

ない、好きなことができないなど、思うように行動することができなかったこともつらかったです。

また、新しい環境の変化に適應するのに時間がかかっています。そのため、ときに自分自身で感情のコントロールができなくなり、ちょっとした変化に過敏に反応してしまいます。

就労者からのメッセージ

てんかんのある方から上手に働くためのアドバイス

- ① 迷ったり、悩んだりした時に一人で抱え込まないことが大切です。
- ② サポート資源を有効に活用しましょう。
- ③ 自分が興味あることに対して挑戦すること。
- ④ 直接仕事に関連することでなかったとしても諦めないことが大事だと思います。
- ⑤ 自分は自分、他人は他人としっかりと自分軸で生きることが大切です。

自身と周囲がてんかんを知ることが大切です。



● 快適なオフィス空間

雇用会社のご紹介

リゾートトラスト株式会社 様

会社の特長：会員権事業を核とした総合リゾート企業で、従業員数は7,331名。障がい者雇用を積極的に行っており、2013年には厚生労働大臣賞を受賞し、天皇皇后両陛下もご視察されました。

ポイント

1. 簡単な作業からステップアップが可能なシステム
2. 日誌をつけてもらい、発作が起きやすい状況を把握する
3. 周囲に発作を理解してもらう

雇用者の声



はじめは事務支援センターの業務からスタートし、各自の適性に合わせた仕事をお願いしています。

1) 採用、まずは事務支援センターから

現在、てんかんのある方が10名くらいおられます。就労支援機関からの紹介で、障害者雇用をしています。てんかんだけでなく、障がいのある方には、まず事務支援センターで、名刺の作成、ダイレクトメールの封入などをしてもらっています。その後、それぞれの方の適性に合わせて人事部などの他の部署に配置したりもしています。

2) 事前の情報収集、そして日誌をつけてもらう

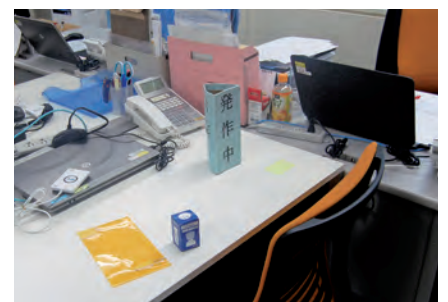
まず、支援機関からどのような発作がどれくらいの回数起こり、前兆があるのか、誘発因子があるのか、発作時の対処法などを確認しています。発作の

回数により、仕事の割合や休憩時間を調整しています。また、日々の活動の日誌をつけてもらい、発作が起きた時の仕事内容、場所、天気をつけてもらっています。すると、発作を起こしやすい場所や時間などがわかります。例えば、光に弱い方は席替えをして光の当たり具合が強くないところに移動してもらったりします。

3) 周囲に理解してもらう工夫

自分の発作のことや発作時の対応方法を自分で説明できるようになっているといいと思います。前触れ（前兆）がある方では、発作が起きそうな時に周囲の人に理解してもらうために机の上に発作中である印を出してもらっています。（写真下）こうすることで、発

作中に業務指示があり、後で「聞いてなかった」というトラブルがなくなり、人間関係がスムーズになりました。



● 発作中であることを伝えるサイン

4) 細かい工夫で発作に備える

てんかんのある方の席は角にしています。そうすることで、発作時に転倒しても介抱する場所が確保しやすくなります。休むための休憩室はありますが、てんかんのある方が発



● 様々な印刷物や資料の仕分け業務

作のために休憩室を使うことは当社ではあまりありません。それから、椅子は大きく倒れにくいものを使用してもらっています。

これらの工夫もあり、てんかんのある方で対応に困ったことはありません。職場に特別に医療スタッフを配置することなく業務ができています。



● 業務の様子



発作や調子が悪い時などは、無理をしないようにしています。

1) 就職活動について

Bさん：入社当初は事務支援センターでしたが、現在は人事部に勤務しています。これまで、就職のために400社に電話し、現在の会社は7社目の就職先です。心ない言葉に働く気力がなくなり、無職で生活保護を受け、板ばさみになったこともありました。現在の主治医から「あなたは働けるから働きなさい」という言葉をもらい、背中を押されました。私の場合は、働くことで生活リズムができ、発作が減少しました。

2) 発作について

私の発作は意識をなくす発作で、5-20秒程度の前兆があり、意識のない時間は1分以内です。意識のない間は一点を見つめて左手が震えています。前兆があるので、危険を回避することができ、けがをしたりやけどをしたことはありません。発作の時にはそのままにしてもらっています。発作から戻った時に周囲がざわついていないのがうれしいです。



てんかんのある方から上手に働くためのアドバイス

- ① 「絶対一人ではない!」、「常に最大80%の力量で」
- ② まずは、主治医を信頼する。支援者（コーディネーターなど）でもいいので愚痴を聞いてくれる人が大切です。
- ③ 睡眠が大事です。生活リズムを作って睡眠をしっかりとりましょう。
- ④ あきらめないでほしい、自分ができることから始めるのがよいと思います。はじめからハードルを上げすぎないようにすること。
- ⑤ 自分自身の病気を含めた取扱い説明書を作成すると良いでしょう。



● 後傾しにくい椅子で発作に対処



● 休憩室入口



● 横になれるベッドも完備された休憩室

勤務時間、睡眠時間、休息時間などの時間の管理がポイントです。



●商品の陳列作業（品出し）

雇用会社のご紹介

株式会社 A 社 様

従業員約15,000名の同社は地域で展開する小売業。ダイバーシティの取り組みを行い、女性、シニア、外国人などととも障がい者にも活躍の場を提供しています。これまでに、障害者雇用優良事業所厚生労働大臣賞も受賞されています。



1. 勤務時間は短時間から始めて徐々に長くする
2. 調子を崩した時に面談で原因を探る
3. 睡眠・休息時間に気を配る

雇用者の声



育成面談やジョブコーチを通じ、コミュニケーションを取っています。

1) 採用、短時間から徐々に

てんかんのある方の雇用は17名です。採用時点でてんかんのあることを知っていた方は15名、知らなかった方が2名です。会社で発作のない方が14名、転倒する発作の方が2名、動作が止まり意識・行為が途絶える方が1名です。この中のお一人は、側頭葉てんかんで、発作時に動き回って記憶を失い、倒れてけがをされることもあります。

勤務体制ですが、2日出勤して1日休み、その後3日出勤して1日休みの週5日間勤務（1日4時間で週20時間）とし、慣れてきたら契約時間を増やしていくようにしています。半数以上の

方が勤続5年を超えています。

業務は商品の陳列・接客、トイレの掃除、かご・カートの回収、惣菜加工、精肉加工・陳列などで、個々の方に適した業務で活躍されています。発作が抑制されていない方は、商品の陳列・接客及びかご・カート回収をお願いします。

2) 調子を崩した時のフォロー体制、睡眠・休憩の重要性

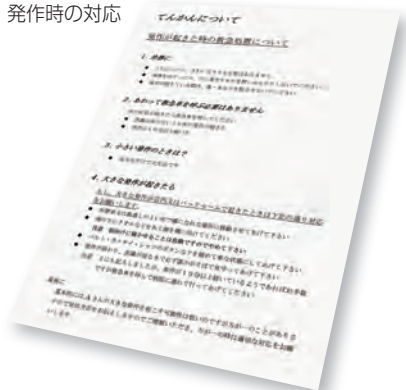
店舗担当者との育成面談やジョブコーチによる巡回面談などを行っています。多くの方は就職で発作が増えたりすることはありませんが、2名については発作が頻発するようになりました。



●カートの回収作業

面談で聞くと、引越したことで通勤時間が30分長くなり、家に帰って食事をするまでほっとする時間がなくなって

● 発作時の対応



しまったとのことでした。そのため、家族とも相談し、1日6.5時間勤務を6時間勤務に減らし、ほっとする時間を取り戻したことで生活のリズムが安定し、発作が減ったケースもあります。

3) 発作時の対応を確認しておく

採用時に発作が起きた際の対応を記した紙を各店舗に送っています。(写真左)

また、発作があった場合は横になれる場所を確保しています。床は板張りの2畳ほどの広さの更衣室で、仕切りのカーテンや毛布を用意しています。



● 発作時に横になれるスペース



つらい時は相談したり早めに休むなどの工夫をしています。

1) 就職活動について

Cさん：現在、発注(冷凍食品・アイス)、品出し、前出し(日配食品全般：牛乳、乳製品、豆腐、納豆等)、日付チェック、POP作成をしています。入社時には障害者手帳を取得していなかったのですが、利用した制度はありませんでした。他の会社では面接時に発作のことを話すと不採用になってしまいましたが、この会社では面接をした時に「休める場所を考えましょう」と言っていただき採用になりました。入社4年目に手術をし、その後は発作は起きていません。

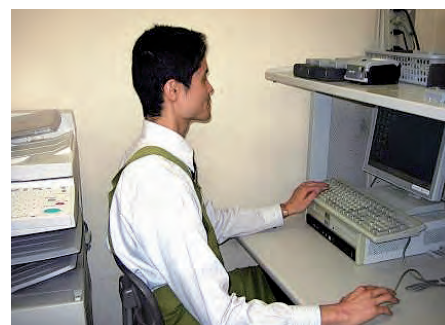
就労前は引きこもりがちな生活でしたが、現在は休みを利用して旅行にも出かけており、それが励みになっています。また、甥っ子がたまらなく可愛くて、触れ合うことで癒されています。

2) 発作とその対応について

私の発作は首が左に傾いて引っ張られる感じから始まり、自分では元に戻せなくなります。前兆(頬がジンジンして発作が起きるかもしれない)があった時は、独りになれる場所で休むようにしています。



● 惣菜づくり



● コンピュータの入力作業



● 整理されたバックヤード

就労者からのメッセージ

てんかんのある方から上手に働くためのアドバイス

- ① 前兆をつかむ
- ② 一人になれる(クールダウンする)場所を確保する
- ③ てんかんについて絶対に話しておく必要があり、他のメンバーさんに知ってもらう

「合理的配慮」についてご説明します。

「合理的配慮」は、豊かな社会への一歩です。

2016年施行された改正障害者雇用促進法では、雇用主が労働者に対して合理的配慮を行うことは法的義務であるとされています。合理的配慮とは、過度の負担にならない限りにおいて、障がいのある人が他の人と均等な雇用機会を享受できるように変更および調整を提供することです。

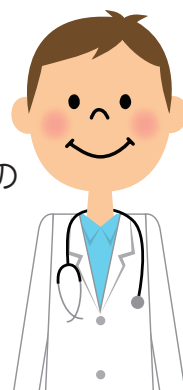
合理的配慮は、障がいの特性や職場での具体的場面、状況に応じて異なり、多様かつ個性が高いものです。したがって、障がいのある人とよく話し合い、相互理解を通じて、柔軟に対応するのが望ましいです。また、合理的配慮は費用をかけずにできることも多く、雇用主に過度の負担を課すものではありません。

てんかんのある人は病気や障がいのために何らかの制限・制約があるかもしれません。しかし、全てのてんかんのある人が制限・制約があるわけではなく、その程度も様々です。つまり、何らかの合理的配慮が必要な人も、必要でない人もいます。以下、てんかんのある人への合理的配慮の具体例を挙げますが、全ての人がここに示す配慮が必要というわけではなく、また、これら以外にも様々な合理的配慮があることと思います。



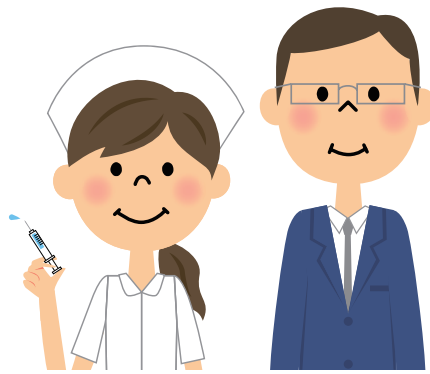
1. 発作時の対応

- 発作時の対応マニュアルを整備する
- 転倒に備え、床や壁、机の角などにクッション効果のある素材を使用する
- 発作時に機械が停止するなどの安全装置を設置する
- 発作後に一定時間休めるような休憩場所を確保する
- 発作時や体調不良時の突然の早退、欠勤へ配慮する



2. 環境調整、負荷の軽減

- 採用面接時に就労支援機関の職員等の同席を認める
- 業務指導や相談に関し、担当者を決める
- 業務量、勤務形態の考慮
- 夜間勤務、長時間労働を避ける
- フレックスタイムを利用する
- 定期的な休憩を入れる
- 人的配置を配慮する（ペアワーク、メンターなど）
- ジョブコーチを活用する
- 在宅勤務を行う
- 通勤手段を手配する



3. 病気の管理

- 服薬時間を確保する
- 病院への通院日を確保する
- 治療や体力回復あるいは薬に慣れるために必要な休暇を与える
- 必要な部門で個人情報に配慮した形で情報を共有する

4. 精神、高次脳機能（記憶、遂行機能など）

- リラックスできる静かな休憩場所を提供する
- 業務の優先順位や目標を明確にする
- 写真や図などを活用して、作業手順を分かりやすくした業務マニュアルを作成する
- 作業のチェックリストを活用する
- 電子機器、アプリケーションを活用する
- 仕事内容をメモする
- 1つずつ業務指示を行う
- 作業を書面で指示する
- 習熟度に応じて業務量を徐々に増やす

5. 誘発因子を避ける（誘発因子は個人により異なる）

- サングラスを着用する（光誘発）
- 高温の環境を避ける（熱誘発）
- 睡眠不足にならないように配慮する（睡眠不足）

■ 参考

厚生労働省 合理的配慮指針事例集【第三版】
<https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/jirei/index.html>

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者雇用事例リファレンスサービス
<http://www.ref.jeed.or.jp/>

U.S. Equal Employment Opportunity Commission. Questions & Answers about Epilepsy in the Workplace and the Americans with Disabilities Act (ADA).
<https://www.eeoc.gov/laws/types/epilepsy.cfm>
(米国雇用機会均等委員会・職場におけるてんかんと障害のあるアメリカ人法に関する Q & A. 日本でんかん学会法的问题検討委員会翻訳)
<http://square.umin.ac.jp/jes/images/jes-image/Epilepsy-jobQ&A.pdf>

Job Accommodation Network. Accommodation and Compliance Series: Employees with Epilepsy / Seizure Disorder.
https://askjan.org/disabilities/Epilepsy-Seizure-Disorder.cfm?cssearch=2005273_1



てんかん Q & A

就業活動において、てんかんに関するよくあるご質問を掲載しています。



Q.1 どんな症状の時にてんかんを疑いますか？

- A** 特徴は3つあります。①場にそぐわない状態に、②突然になり、③短い時間で回復する、という特徴です。簡単に解説します。
- ① 何かをしていて、あるいは何もしてないときに、別の何かを感じたり、作業の動作がとまったり、姿勢が崩れたり、身体の一部や全部が動き出したり、場にそぐわない行動をしたりすることです。人間の活動は脳の命令によるものですから、脳からの命令が突然にとまったり、あるいは過剰な命令がでたりすることを想像してみるとよいでしょう。過剰な命令では、身体のけいれんのように、普段は経験しない症状が生じることもあります。いろいろな症状がありうることを知っておくことが大切です。
 - ② 発作は多くの場合、突然に生じます。少し前にまえぶれを感じて、発作に身構えることができる人もいます。前兆といい、数秒間くらいの長さです。いつ発作がおこるのか予測が難しいのですが、発作の誘因（引き金）があることがあります。病気のタイプによって異なりますが、眩しい光とか寝不足はその一例です。多くの患者さんは誘因を経験的に知っていて、避けるようにしています。
 - ③ 脳の突然の命令停止や過剰命令は非常事態ですので、制御がかかります。たいてい数秒から数分間で回復します。

Q.2 発作の時にどう対応したらいいのでしょうか？

- A** ささまざまなてんかん発作には、3つの対応パターンを考えておくとよいでしょう。なお、医師の指示がある場合には、それに従ってください。
- ① 意識がある場合：多くの場合、自ら危険の回避ができますが、うまくコミュニケーションができない場合もありますので、見守りながら、必要に応じて手助けをします。
 - ② 意識がない場合：周囲の危険なものを片付けます。また、危険な場所から遠ざかるよう誘導します。ただ、もうろうとしているときに力づくで誘導しようとすると思わぬ反応がみられることがありますので、行き先を塞ぐように見守ります。
 - ③ けいれんする場合：けいれんは自然におさまるのをしずかに待ちます。押さえつけたり刺激したりはせず、また、口のなかに物を入れてはいけません。けいれんが終わったら、身体を横に向けて、よだれやおう吐したものが口の外に出るようにしてあげてください。発作の後もしばらくそのままにして回復を待ちます。眠ってしまうことが多いですので、寒さ対策をしたり、必要に応じて横にならなければならない場所に移動します。全身のけいれんでは倒れますので、ケガをしている場合には処置が必要です。

Q.3 発作があったら、すぐ病院に連れて行くのがよいのでしょうか？

- A** 救急車を呼ぶ、あるいは病院に連れていく必要があるのは次の3つの場合です。
- ① はじめての発作の場合：はじめてのけいれん発作では救急車を呼びます。けいれんしない発作では、早めの受診を勧めてください。
 - ② けいれんがおさまらない場合：けいれんが5分たってもおさまらない場合、状態が悪くなっていると思われる場合には、救急車を呼びます。いつもの発作である場合には、回復を待ち、早めの受診を勧めてください。
 - ③ ケガをしたとき：倒れたりしてケガをした場合には、その程度によって病院を受診させてください。

Q.4 発作の時に何を観察したらいいのですか？

A どのような発作であるのかを観察するのはとても大切です。適切な対応のために必要なだけでなく、この病気の診断、治療にもとても大切なのです。発作が少ない人では、病気の診断は、発作を目撃した人からの情報に頼らざるを得ません。正しい診断が適切な治療につながりますので、できるだけ多くの情報が必要です。

観察のポイントは、①いつ、どんな状態で発作が起きたか、②どのような状況であったか、③発作の始まりはどうであったか、④発作の経過について、⑤発作後の様子はどうか、などです。詳しくは、てんかん情報センター< <http://epilepsy-info.jp> >をご参照ください。

Q.5 発作のあと、仕事は続けられますか？

- A** Q2の3つのパターンに沿って説明しましょう。
- ①の発作では、発作がおさまれば、たいていの場合、まもなく作業への復帰は可能です。
 - ②の発作でも、発作が終わってしばらくすれば（～1時間）、作業が再開できることが多いと思われれます。ただ、不調が続き、その日は再開が難しいこともあります。
 - ③の発作では、多くの場合、作業を中止して休養することが必要です。翌日には出勤は可能でしょうが、病院受診などで時間をとられるかもしれません。



Q.6 てんかんのある人の治療や生活において、周囲が気をつけることはありますか？

- A** 治療をつけ、発作がおこりにくい生活を支援するには、以下の点が大切です。
- ・抗てんかん薬は定期的に服用することが大切です。また、定期的に通院しなければなりません。そのための時間を配慮することが必要です。
 - ・人によっては、発作がおこりやすい状況があります。例えば睡眠不足で発作がおこりやすい場合には、夜間交替勤務が向かないこともあります。逆に、発作がまずおこらない状況というのもありえます。このような事情をよく汲み取ると、より生産的になるでしょう。
 - ・アルコールは医師から禁止されていることが多く、飲酒しなくてすむような配慮が求められます。

Q.7 てんかんのある人は運転をしてもいいのでしょうか？

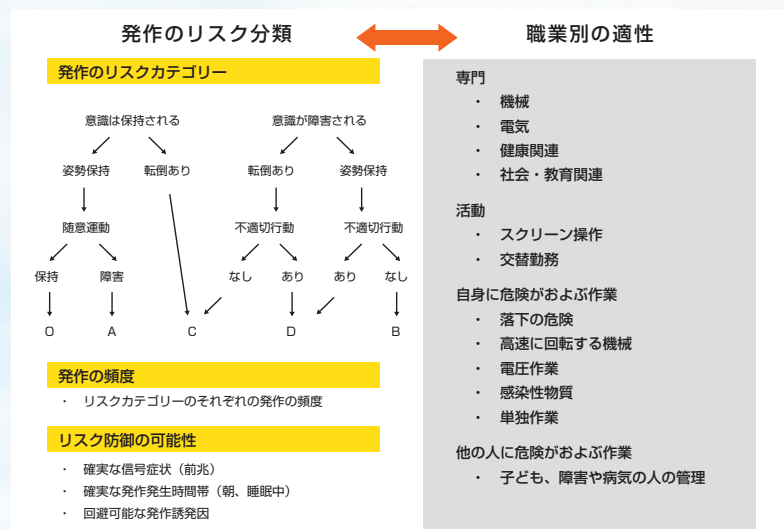
A 道路交通法で、運転免許を取得・更新するための条件が規定されています。てんかんを含め、病気のある人は、この規定に沿って運転の可否を判断します。

てんかんのある人では、意識を失ったりして運転に支障する発作が過去2年間ないことが条件です。発作がある場合でも、睡眠中に限られた発作や運転に支障しない発作であれば、覚醒中の発作が2年以上なければ、運転は可能です。

なお、道路交通法が適用されるのは「公道」と「不特定多数の者が自由に通行（利用）できる状態の場所」（例えばスーパーの駐車場など）です。

Q.8 てんかんのある人は機械の操作をしてもいいのでしょうか？

A なによりも大切なことは、てんかんによる障がいやリスクを一律に考えないことです。発作の種類や程度、また保護装置の有無やサポート体制によって、発作によるリスクは大幅に変わってきます。ドイツでは、意識障害の有無、姿勢保持、不適切な行動の有無などのリスクカテゴリー、前兆の有無や発作発生時間、回避可能な誘発因子などの防御因子を考慮に入れた、てんかんのある人の職業適性評価が1980年代から行われ（図）、種々の職業分野でガイドラインが作成・検証されて、20年前からは政府が公認し、法的拘束力をもって運用されています。このようなガイドラインが日本でも望まれます。



Q.9 障害者手帳は取得できるのでしょうか？

A てんかんのある人は、病気の状態によっては、障害者手帳を取得することができます。手帳には〈身体障害者手帳〉、〈療育手帳〉、〈精神障害者保健福祉手帳〉があり、身体障害や知的障害、精神障害が合併する場合には、その程度によってそれぞれの手帳を取得できます。てんかん発作のみでも精神障害者保健福祉手帳を取得することができ、下記のイ、ロ、ハ、ニの発作の頻度によって、1級から3級、もしくは非該当が判定されます。

- イ 意識障害はないが、随意運動が失われる発作
- ロ 意識を失い、行為が途絶するが、倒れない発作
- ハ 意識障害の有無を問わず、転倒する発作
- ニ 意識障害を呈し、状況にそぐわない行為を示す発作

Q.10 てんかんの相談窓口は？

A てんかんに関する情報は、公的行政機関、医療・福祉機関、関連団体、インターネット、書籍などから得ることができます。

- ①公的行政機関：福祉事務所、保健所、市町村担当課、難病相談支援センターなどで種々の相談が可能です。就業にかかわる相談は、ハローワーク、地域障害者職業センター、障害者職業・生活支援センターなどで行えます。
- ②医療・福祉機関：各施設には医療・福祉にかかわる相談窓口があります。
- ③関連団体：てんかんを診療する各学会（日本てんかん学会、日本神経学会、日本小児神経学会、日本脳神経外科学会、日本神経学会など）は、専門医の一覧を公開しています。また、日本てんかん協会（当事者団体）は全国各都道府県に支部をもち、啓発や相談事業を行っています。
- ④インターネット：多くの情報リソースがありますが、下記の機関・団体の管理するサイトがおすすめできます。

- 厚生労働省 みんなのメンタルヘルス てんかん
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease_epilepsy.html
- 難病情報センター <http://www.nanbyou.or.jp>
- 高齢・障害・求職者雇用支援機構 <http://www.jeed.or.jp>
- 福祉医療機構 <https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/top/>
- 日本てんかん学会 <http://square.umin.ac.jp/jes/index.html>
- 日本てんかん協会 <https://www.jea-net.jp>
- 日本障害者リハビリテーション協会 <http://www.jsrpd.jp>
- てんかん情報センター <http://epilepsy-info.jp>

- ⑤てんかんに関する一般書は多数あります。研究班では以下をおすすめします。
「新てんかんテキスト～てんかんと向き合うための本」 井上・池田・渡邊編 南江堂 2016年
日本てんかん協会の諸出版物（例：働く生活の実現にむけて一使おう創ろう雇用支援）



※本書は、国立研究開発法人日本医療研究開発機構より委託された研究「てんかんの多層的・多重的医療連携体制の確立に関する研究」（課題番号 JP17dk0307068）により作成しました。

てんかんのある人に就労の機会を！

2019年3月31日発行

編集者：国立研究開発法人日本医療研究開発機構 長寿・障害総合研究事業
「てんかんの多層的・多重的医療連携体制の確立に関する研究」班

発行者：寺田 清人

印刷所：日興美術株式会社