

すみれ

発行：院内認定てんかん看護師
H30 秋号（通信 33 号）

こんにちは。静岡は、暑い日や涼しい日もありますが、徐々に秋らしい日々が多くなってきています。皆さんはいかがお過ごしですか？朝夕の寒暖の差が大きくなってきていますので、体調管理には気を付けましょう。

秋は、スポーツの秋と言われており活動的な時期でもありますが、てんかんのある方は、発作があるためかあまり運動をされない方が多いように思います。てんかん発作は、様々なタイプがあり、意識がなくなるもの、動き回ってしまうもの、倒れてしまうものなどがあります。てんかん発作のタイプによっては難しい運動もあるかと思いますが、どのような運動ができるか？ご自分の発作のタイプを考えながら、安全に楽しくできる運動を今年の秋から始めてみてはいかがでしょうか。



また、秋は何ととっても食欲の秋と言われています。ブドウや柿、栗、松茸などなど沢山おいしいものが出ています。おいしいので、たくさん食べてしまうと…残念ながら太ってしまいます。少し太ってしまう程度であればあまり問題になりませんが、体重が大きく変動した場合、てんかんの治療をされていると今まで飲んでいた薬の量では足りなくなってしまうことがあります。食べすぎには注意し、すでに増えてしまったという患者さんは、先生に相談しましょう。



運動と食欲をうまくコントロールし、活力のある日々をお過ごしください。