

世界に広がる「てんかん」啓発キャンペーン

# PURPLE DAY

3月26日は、「パープルデー」

「てんかんをもつ人を一人ぼっちにしない！」

**3/26に紫色のアイテムを身につけると、  
てんかんをもつ人を応援するメッセージになります。**



てんかんってどんな病気？

- ✦ 100人に1人の身近な病気
- ✦ 誰でも何歳でもなる
- ✦ 発作時以外は健康な人と同じ

詳しくは、<http://purpleday-jp.net/> で検索

## 「パープルデー」とは

～それは、世界中で行われている「てんかん」の啓発キャンペーン～

2008年に当時9歳だったキャシディー・メーガンさんというカナダ在住の女の子が、自らのてんかんについて周囲に打ち明ける際に経験した様々な葛藤を通じ、「世界中の人にてんかんについてもっとよく知ってほしい。てんかんであるがために差別や孤独を感じている人に、あなたは一人ではないと伝えたい」という願いから創設されたてんかん啓発イベントです。このキャンペーンは、今では世界数十か国に賛同の輪が広がっています。

パープルデーの紫は彼女が愛するラベンダーの色に由来しています。現在では3月26日やその前後に世界各国でてんかん啓発活動が行われるようになっており、てんかんをもつ人への応援のメッセージを込めて、「紫色のもの」を身に着けます。

**3月26日には、紫色のものを身につけ、  
あなたも是非パープルデーにご参加ください！**

## <てんかんとは>

大脳神経細胞が過剰に興奮するため、**てんかん発作**が反復する慢性の脳の病気です。

原因は様々で、出生時の仮死、脳炎などの感染症、頭部外傷、脳血管障害などの明らかな脳の障害がある場合（症候性）と、明らかな脳の障害がなく起こる場合（特発性）があります。てんかんの頻度は**100人に1人**とされています。どの年齢でも発症しますが、3歳以下が最多で、80%は18歳以下で発症すると言われています。

近年では高齢者の発症も増加しています。



発作症状は様々で、一目で発作と分からないことがあります。特にこどものてんかんでは発作の症状は多彩です。

- ・全身に力が入り、**がくがくと震わせる**
- ・ぼーっとする（口をもぐもぐする）
- ・顔や身体の一部が**びくつく**
- ・こくんこくんと**頷くことを繰り返す**
- ・夜中に寝ぼけているように**動き回る**

発作症状は発作が始まる脳の部位により様々で、いくつかの発作のタイプ（発作型）に分かれます。人により発作型は様々ですが、同じ人では、同じような症状の発作が繰り返し見られます。現在の医療では適切な治療で、70~80%の人が発作をコントロールでき、普通に社会生活を営んでいます。

## <発作時の対応>

### ①落ち着く



### ②安全の確保



吐物がのどに詰まらないように下顎を軽く拳上させる、顔を横に向ける

**口の中にもものを入れない！嘔吐の危険あり！**

**危険なものは移動させる！**

**風呂の場合は栓を抜く！鼻と口を水面から出す！**

### ③観察



診療の手がかりとなります。

**持続時間**や**発作症状**（左右差、顔色、眼球偏位など）の観察をお願いします。

余裕があれば**動画の撮影**をお願いします。



#### 【発作直後】

意識がもうろうとしている時には水や薬を飲ませないでください。ぼーっとしたり、立ち上がったたり、歩き回ったりするので、周囲の危険なものを取り除き、押さえつけたりせず観察しましょう。



#### 【救急車が必要な場合】

初めての発作（てんかん以外の可能性もあるため）  
発作が5~10分以上続く場合  
発作が回復しないうちに次の発作が続いて起こる場合  
呼吸困難や顔色不良が続く場合  
もうろう状態が続く、または完全に意識が回復しない場合  
けがや病気の徴候がある場合



#### 【受診が必要な場合】

医師の処置を必要とするような怪我をした場合  
今までと違う発作や発作かどうか分からない様子の場合  
発作後に吐き気や頭痛などが数時間以上続く場合  
けいれん止めの坐薬を使用した場合  
その他、もうろうとした状態や気分が悪い、眠ってしまう状態が続く場合

もとに戻るようであれば、そのまま日常生活を送ることができます。

