

<https://epilepsynewengland.org/news/coronavirus-information-for-people-affected-by-epilepsy-in-new-england>

ニューイングランドでてんかんの影響を受けた人々のためのコロナウイルス情報

てんかん財団ニューイングランドは、私たちの専門家諮問委員会とともに、パンデミックに焦点をあてててんかんと共に生きる人々のために以下のガイダンスをまとめました。

Q：てんかんの人は **COVID-19** に罹患するリスクが高くなりますか？

A：てんかんにはさまざまな種類があり、てんかんの影響は人によって異なります。てんかんと共に生きる人々の併存疾患や、発作を制御するための治療に関連する医学的問題もさまざまです。現在、てんかんとだけ診断された人が **COVID-19** になるリスクが高いことを示唆する証拠はありません。

COVID-19 への暴露から身を守るために、できるだけ多くの予防策を講じることをお勧めします。

CDC の詳細については、こちらをご覧ください。

Q：てんかんの人は **COVID-19** による合併症や重症化のリスクが高いですか？

A：てんかんの人の人であっても、免疫系の障害またはその他の進行中の慢性的な医学的問題（例えば、糖尿病、心臓病、肺疾患、腎臓病、反復性誤嚥性肺炎の嚥下困難、血液障害）を持っている場合、**COVID-19** による合併症のリスクが高い。

CDC からの最新の更新では、年齢に関係なく深刻な **COVID-19** のリスクを高める可能性がある状態として、てんかんやその他の多くの医学的および神経学的疾患が含まれています。**COVID-19** とその影響について学び続けているため、てんかんや他の併存する病状の現在の治療が個人のリスクのレベルに影響を与えるかどうかを医師に尋ねることをお勧めします。

Q : **COVID-19** のようなウイルスは発作を引き起こしうるか？

A : ウイルス性の病気は、発熱だけでなく、疲労、体の痛み、頭痛、胃腸の症状などを伴うことが多く、これはウイルスの種類によって異なります。発熱は、**COVID-19** で説明されている症状です。発熱は発作の閾値の低下につながり、発作の増加を引き起こす可能性があります。画期的な発作を管理するための計画が整っていることを確認することが重要です。

Q : コロナウイルスに感染しないようにするにはどうすればよいですか？

A : 私たちはまだ **COVID-19** とそれがどのように広がるかについて調査段階です。自分を守る最善の方法は、ウイルスにさらされないようにすることです。あなた自身とあなたの周りの人々を守ることができるいくつかの方法があります。これらには以下が含まれます：

良好な個人の健康習慣を実践する

- 頻繁に、少なくとも **20 秒間**は手を洗ってください。くしゃみをしたり、咳をしたり、公共の場では、必ず手を洗ってください。
- 子供に徹底的な手洗いを実演する
- トイレの鏡に付箋のようなリマインダーを残して、子供や覚えにくい人のために手洗いを促すのに役立つ
- 口、鼻、目を触れないでください
- 石鹸と水が利用できない場合は、少なくとも **60%**のアルコールを含む手の消毒剤を使用してください
- 咳やくしゃみをする場合は、口と鼻をティッシュで覆ってください。またはあなたの肘で覆って咳してください。ティッシュはゴミ箱に捨て、手を洗うことを忘れないでください。

- あなたが病気でかつ、他の人の周りにいなければならない場合はマスクを着用してください

CDC リソース :

<https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

社会的距離の練習

- 病気の人への接触を制限するようにしてください。
- あなたの近くにいる誰かが明らかに病気の場合は、距離を保ち、病気の人から6フィート(2メートル)以上離れ、可能であれば状況から離れてください。
- 公共交通機関や大勢の人の集まりなどの混雑したスペースは避けてください。
- 生活空間の外で時間を制限してください。可能であれば、在宅勤務および在宅勤務を勧めます。
- 食料品の配達サービスを調べる
- 不必要な仕事や個人的な旅行(飛行機、電車、バス)を控える
- 公共の遊び場の構造など、定期的に清掃されていない表面との接触を控える
- あなたの住居を共有している他の人々(例: パートナー、子供、親など)が、居住空間の外での彼らの活動を通してウイルスへ曝露している可能性を考慮してください。あなたの生活空間に持ち帰った可能性のある微生物への曝露を制限する手段を考えてください。あなたの家のためのヒントは次のとおりです。
 - 玄関で靴を脱いで
 - 帰宅時に少なくとも20秒間手を洗う
 - 定期的に掃除して消毒する
 - 個人の家庭用品を共有しないでください

免疫システムと体を強く保つのに役立つ一般的な健康的な生活戦略を実践してください。あなたのメンタルヘルスをケアする時間を作ることを忘れないでください。身体的および感情的なウェルネスのヒントは次のとおりです。

- 健康的な食事を保つ：定期的でバランスの取れた食事は、健康を維持するための重要な部分です。十分に水分を補給することを忘れないでください。
- 睡眠を優先する：睡眠はすべての年齢の人々にとって重要です。十分な質の高い睡眠を得られるように努力してください。少なくとも8時間の高品質な睡眠を目指してください。
- エクササイズ：身体を動かすことは、肉体的にも感情的にも健康を維持するための重要な部分です。近所を散歩したり、家でワークアウトしたりすることは、動き続けてエネルギーを高める良い方法です。
- ストレスを減らす：次から次へと過剰な量のニュースであり、私たちは皆、テレビや携帯電話、パソコンなどの画面に大半の時間を割いてしまいます。評判の良いニュースアウトレットにチェックインすることに時間を割き、ソーシャルメディアの「視聴」を制限することで通知を受ける習慣をつけます。[ストレスと不安の詳細については、こちらをご覧ください。](#)
- 喫煙しないでください。
- アルコールを飲むことができる場合は、アルコールの使用を制限してください（てんかんの一部の人々は、アルコールの使用を制限されています）。
- 孤立している間は連絡を取り合ってください。電話、電子メール、またはビデオチャットを使用して家族や友人とつながる方法を検討してください。てんかん財団ニューイングランドは、すべてのSHAREグループと教育プログラムをオンラインサービスに変換しました。あなたは[ここで](#)リストを見ることができます。

[CDCの詳細については、こちらをご覧ください。](#)

Q：てんかんがありますが、定期的な診察を続ける必要がありますか？

A：てんかんの予定や、一般的な健康状態や検査（PCP、精神科医、心理学者、小児科医、EEG検査、血液検査など）で受ける可能性のあるその他の予定については、ヘルスケアチームにお問い合わせください。ほとんどの医療機関は、電話または

Web ベースの予約の戦略を実装しており、多くの病院は、「**Telehealth**：遠隔医療」予約の可用性を高めることに取り組んでいます（※日本はまだ充実していないことに注意※）。最初のステップは、医療機関に連絡して、あなたまたはあなたの愛する人のための最良のオプションについて話し合うことです。

Q：COVID-19 を持っていると思われる場合はどうすればよいですか？

A：COVID-19 に曝されたり、発熱、咳、呼吸困難などの症状が現れた場合は、かかりつけの医師に連絡して、検査と症状の治療法について相談してください。深刻なまたは懸念される緊急症状については、直ちに医師の診察を受けてください。陽性と判定された場合は、てんかん/神経学チームおよびその他の医療者に電話または電子メールで直ちに知らせてください。

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/index.html>

Q：コロナウイルスに感染している場合はどうすればよいですか？

A：かかりつけの医師とてんかんの医師に連絡して知らせてください。彼らはあなたの症状の重症度に基づいてアドバイスを提供します。できるだけ多くの休息をとる、水分を十分に飲む、体温を監視する、薬を使用して体温をできる限り正常に保つなど、支持療法を使用して回復するために家にいるよう勧める場合があります。抗けいれん薬の服用に問題がある場合、または吐き気、嘔吐、下痢などの消化器症状がある場合は、すぐに次の手順について医師に連絡してください。

*発作の変化を含む症状の変化や悪化をすぐに医師に報告し、必要と思われるさらなる評価と治療のための指示に従ってください。発作の応急処置ガイドラインを使用し、長期または繰り返し発作が必要な場合は緊急支援を求めます。

こちらの [CDC Web サイト](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/caring-for-sick-person.html) および

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/caring-for-sick-person.html> で詳細情報を読むことができます。

Q：大部分に関しては質問しましたが、私の健康に必要な医薬品や消耗品はどうですか？

A：すべての薬の **90** 日分の供給について医師に相談してください。必ず「レスキュー」薬（毎日の予防的抗てんかん薬に加えて発作を止めるために使用される薬）を必ず含めてください。保険会社が「いいえ」と答えた場合は、保険会社と話し合い、薬剤師の助けを借りて、医師が医療にアクセスできない場合は医師に知らせてください（※日本の医療制度とは異なることに注意※）。多くの保険会社は、**90** 日間の医薬品供給へのアクセスを許可するようにポリシーを変更しています。たとえば、

Mass Health はポリシーを変更しました。

薬局に行くことができない場合は、事前に薬局に連絡して、必要に応じて薬を届けられるかどうかを確認してください。お住まいの地域には他にも薬局があり、薬局の切り替えを検討することで、薬局を選択できる場合があります。自宅の薬棚に体温計、イブプロフェン、タイレノールを置くことをお勧めします。

Q：ケトン食療療法をしている場合、または他の食事療法を使用している場合、何が必要ですか？

A：ケトン食事療法、修正アトキンスダイエット、低グリセミックインデックスストリートメントダイエット、および **COVID-19** 契約で治療を受けている場合は、栄養士が予め、病気のとき用に処方したガイドラインに従ってください。シュガーフリーの液体は、人工甘味料やソルビトール、マルチトールなどの糖アルコールを含んでいる可能性があります。個人の許容範囲は異なる場合がありますが、ピルまたはシュガーフリーの液体形態の解熱薬を使用できるはずです。成分と炭水化物は、個々のメーカーを検索することでオンラインで見つけることができます。

入手が容易なアイテムを購入する場合、食事療法にやさしい食品には、ブロス、マグロの缶詰マグロ、マヨネーズ、安定した濃厚ホイップクリームまたは濃厚ホイップクリーム、マカダミアナッツ、シュガーフリーゼリー（およびグミ用のゼラチン）

ン!)、ココナッツ/オリーブ/アボカドオイル、ギー、ココナッツまたはナッツミルク、ナッツベースまたはココナッツの小麦粉、ダイエットに適した甘味料、ホイップ、フラッカー、ナッツバター、海藻スナック、ダイエットに適したバー、脂肪の多いバー、ケトカップなど。バーチベンダーのケトパンケーキミックスや、オンラインで入手できるさまざまなケト&co ベーキングミックスを許容する子供もいます。さらに、ほとんどのタンパク質とチーズは冷凍できます。卵、チーズ、クリームチーズ、バター、白滝麺は、冷蔵庫の寿命が長い食品の1つです。

チャーリー財団は、低炭水化物食品と免疫に関する記事を[ここに](#)掲載しています。

Q：COVID-19 について子供と情報を共有するにはどうすればよいですか？

A：COVID-19 についてはまだ不明な点が多く、この不確実性は家族に心配をもたらす可能性があります。子供たちと話すためのいくつかのヒントは次のとおりです。

- 家族計画（手洗い、健康的な習慣、日常生活）を落ち着いて安心できる方法で伝えます。説明は適切な年齢にしてください。
- 家庭や学校の大人が健康と安全を管理していることを共有します。
- 質問に対応できるようにし、恐れや懸念に対処するために最善を尽くします。
- テレビやソーシャルメディアの視聴に注意してください。
- あなたの家の日常感を保ちます。可能な場合は、食事時間、就寝時間、遊び時間のスケジュールを立てます。学校の学習が家庭環境に移行した場合、一貫した学習スケジュールと学習スペースを作成します。
- 健康的な行動（睡眠、運動、健康的な食事）をモデル化して奨励します。

その他のリソース：

WHO：[2019-nCoV の発生時にストレスに対処する子供たちの支援](#)

CDC : [2019年コロナウイルス病について子供たちと話す](#)

CDC : [Covid-19 中の精神的健康と対処](#)

子供のためのポッドキャストの脳。 [「コロナウイルスと細菌がどのように広がるかを理解する。」](#)

私たちの袖の上 : [コロナウイルスについて子供たちと話す](#)

*子供、パートナー、またはてんかんのある高齢者の介護者である場合、COVID-19 への暴露のために病気になったり隔離する必要がある場合に備えて、介護のためのバックアップ計画を用意してください。

さらに質問を？接続しようとしていますか？ **Susan Linn**

slinn@epilepsynewengland.org にメールを送信してください。

[ニューイングランドてんかん財団](#)の皆様、ありがとうございました。