

てんかんのある人も事業者も 安心して働くために

GUIDE BOOK 《2020年3月版》

問題です!

てんかんの患者さんは どのくらいいると思いますか?

①100人に約1人 ②1,000人に約1人 ③10,000人に約1人

(正解は中面右頁をご覧ください)



公益社団法人

日本てんかん協会



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

てんかんのある人は、こんな思いで働いています

全国の、てんかんがあつて一般就労をしている人244人に聞きました。

(2019年度福祉医療機構社会福祉振興助成事業)

Q

職場に、てんかんがあることを伝えたいですか？

できれば伝えたい。(63.7%)

Q

職場の人に、てんかんのあることを伝えていますか？

はい、伝えています。(事業主・管理職61.9%、同僚42.3%) ※複数回答

Q

職場で発作をおこしたことがありますか？

はい、あります。(34.4%)

Q

くすりを飲んでいますか？

はい、飲んでいます。(1日3回9.0%、2回65.2%、1回17.2%)

Q

退職の経験がありますか？

はい、あります。(てんかんの症状が理由27.5%、てんかんは無関係63.8%)

一般就労をする際に、てんかんがあることで苦労をした経験を教えてください

特にない	採用時の面接	履歴書の記入	健康診断・ 診断書の提出	残業、夜勤、 宿直	通院のための 有給休暇	通勤方法
45.1%	22.1%	19.1%	18.6%	17.2%	15.3%	15.3%

※複数回答

てんかんは決して怖い病気ではありません

- 脳神経の慢性疾患です。
- くりかえすてんかん発作が主な症状です。
- 症状はさまざまで、発作は短い時間で終わります。
- 誰もが発症する可能性があります(最近が高齢者てんかんが話題です)。
- くすりによる治療が中心で、約7割の人が発作をコントロールできています。
- 2年間以上発作がコントロールできれば、自動車運転免許なども取得可能です。

事業所の皆さんに
ご理解とご協力をお願いします。

- てんかんのある本人から、それぞれの症状や対処法を確認してください。
- 主治医から、業務上で気を付けるべきことのアドバイスを受けてください。
- 事業所内で、病気や障害がある人と働くことへの研修を行ってください。
- 疲れすぎないような労務管理をお願いします（通勤手段、残業・休日出勤、フレキシブル勤務、など）。
- 安心してクールダウンできる、休憩スペースを用意してください。
- てんかんだけの理由は、公正採用違反・雇用差別につながります。

てんかんのある人たちも、
こんな努力をしています。

- 自分のことを周囲の仲間に説明しよう。（トリセツも準備）
- くすりを飲み忘れ無いようにしよう。（昼間に飲む割合は少ない）
- きちんと睡眠をとろう。（残業や飲み会も適度に制限をさせてもらう）
- 焦らず、一人で抱え込まず、相談できる人を見つけよう（従業員の一人としての自覚をもちつつ、互いにサポートし尊敬できる環境づくり）
- 疲れたときはクールダウンしよう（休憩スペースや支援機関の活用）

問題

もしも、てんかん発作にであったら？

※てんかんがあることを知っている場合です。



- 1 舌を噛まないように、
口にタオルなどを入れる



- 2 すぐに救急車を呼ぶ



- 3 安全な場所で、様子を見る

正解 3

小さな発作の場合は、見守りで大丈夫です。大きな発作の場合は、通常数分程度で発作が治まりますので、安静にして安全な場所様子を見てあげてください。5分以上いれんが続くような場合などには応急処置が必要となります。口に物を入れるのは厳禁です。

表紙の正解 1

てんかんはあらゆる年齢で発病する脳の病気で、日本全国に約100万人の患者さんがいます。てんかん患者さんの多くは、てんかんの治療薬を飲むことで、てんかんのない人と同じ普通の生活を送っています。あなたのそばにも、きっと てんかんと暮らす人がいます。



あかりちゃん
からの
おねがい!

てんかんのある人に 正しいご理解を。

てんかんは、あらゆる年齢で発病する病気ですが、
適切な治療によって「**てんかんは治る病気**」です。

てんかんは、脳の病気で全国に約100万人の患者さんがいます。古くから多くの人を悩ませてきた病気ですが、近年の医療進歩により、70%以上の人が、発作のない生活を送ることができます。



みなさまへ

てんかん発作に出会ったら…

ほとんどのてんかん発作は、
短時間のうちにおさまります。

- ① 気を落ち着かせ、冷静になりましょう。
- ② 騒ぎ立てないようにしましょう。
- ③ すぐに救急車を呼ぶ必要はありません。

※発作が長く続いたり、意識の回復が見られない場合は、医師の処置が必要になります。

患者のみなさまへ

ひとりで悩んでいませんか?

てんかんは、誰もがかかることのある病気です。
悩んでいること、困ったこと、気になること、
知りたいこと、言いたいこと…。
何でも結構です。お気軽にお電話ください。

【無料・てんかん相談専門ダイヤル】

★事業者の方もご利用できます。

TEL 03-3232-3811

毎週 月・水・金曜日(平日のみ) 12:00~17:00



公益社団法人
日本てんかん協会 (波の会)

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

てんかん協会



あかりちゃん

「てんかんにもっと灯りを!」が、キャッチフレーズの皆さんのマスコットです。着ぐるみとして「てんかん月間」などの街頭活動でも、多くの市民との交流に活躍しています。よろしくおねがいします!