

発作状況 記録冊子



監修

防衛医科大学校
教授 吉野 相英 先生



発作の記録は体調管理のほか より良い治療に役立ちます

てんかん発作の治療効果の確認には、患者さんや周囲の方による発作の記録が大切な情報になります。また、発作の記録を取ることで、どのような時に発作が起きやすいのかに気づけることもあります。



ご自身の体調管理と
より良い治療のために
日々の発作状況を記録して
いきましょう。



また、てんかん発作を上手くコントロールするためには、薬を正しく飲み続けることも重要です。



飲み忘れに気を付け、毎日決まった時間に薬を服用する習慣をつけていきましょう。

本冊子は、外出時も持ち歩くようにしましょう。

また、外出先で発作を起こした際に、周囲の方が適切に対応いただけるよう最終ページの連絡先欄を活用してください

記 入 例

日付	午前		午後		発作回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
1						✓	今日は調子良かった
2				●	1	✓	寝不足
3		○○			2		朝の薬を飲み忘れた
4				○	1	✓	いつもよりも疲れた1日だった
5	●		○		2	✓	おなかの調子が悪かった

発作状況

発作があった時間帯に丸印を付けましょう。
 記入する際には眠っている時の発作を●、起きている時の発作を○と書き分けるようにしましょう。
 また、発作の種類が複数ある場合は、△や□などの印で書き分けるようにしましょう。

服薬状況

1日の薬を全て服用したら、✓印を付けましょう。
 飲み忘れや飲む時間が大きくズレてしまった時などは、備考に記入しましょう。

備 考

体調について気になったことや、生活面でいつもと違うことがあった場合などに記入しましょう。

発作状況・服薬記録

日付	午前		午後		発作 回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

年 月

日付	午前		午後		発作回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

今月の発作回数：合計 回

発作状況・服薬記録

日付	午前		午後		発作 回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

年 月

日付	午前		午後		発作回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

今月の発作回数：合計 回

発作状況・服薬記録

日付	午前		午後		発作 回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

年 月

日付	午前		午後		発作回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

今月の発作回数：合計 回

発作状況・服薬記録

日付	午前		午後		発作 回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

年 月

日付	午前		午後		発作回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

今月の発作回数：合計 回

発作状況・服薬記録

日付	午前		午後		発作 回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

年 月

日付	午前		午後		発作回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

今月の発作回数：合計 回

発作状況・服薬記録

日付	午前		午後		発作 回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

年 月

日付	午前		午後		発作回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

今月の発作回数：合計 回

発作状況・服薬記録

日付	午前		午後		発作 回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

年 月

日付	午前		午後		発作回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

今月の発作回数：合計 回

発作状況・服薬記録

日付	午前		午後		発作 回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

年 月

日付	午前		午後		発作回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

今月の発作回数：合計 回

発作状況・服薬記録

日付	午前		午後		発作 回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

年 月

日付	午前		午後		発作回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

今月の発作回数：合計 回

発作状況・服薬記録

日付	午前		午後		発作 回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

年 月

日付	午前		午後		発作回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

今月の発作回数：合計 回

発作状況・服薬記録

日付	午前		午後		発作 回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

年 月

日付	午前		午後		発作回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

今月の発作回数：合計 回

発作状況・服薬記録

日付	午前		午後		発作 回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

年 月

日付	午前		午後		発作回数	服薬	備考
	0~6	6~12	12~18	18~24			
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

今月の発作回数：合計 回



十分な睡眠、バランスのよい食事、規則正しい生活を心がけましょう。

睡眠が十分にとれていないと疲れがたまり、発作を起こしやすくなります。睡眠時間をたっぷりとり、規則正しい生活を心がけましょう。ストレスや疲労が心配な時期は、特に気をつけるようにしましょう。



食事も規則正しい生活の基本です。1日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。寝る直前の食事、コーヒーなどのカフェイン飲料の摂取は、睡眠の質を低下させます。





発作が起きたときも 落ち着いて対応しましょう。

発作が起きたときに大切なことは、落ち着いて行動し、大きなケガをさせないように対応することです。
てんかん発作は、特に処置をせずとも数分程度でおさまることが多いので、落ち着いて対応しましょう。

発作の兆候に気が付いたら

発作の前兆や兆候に気が付いたときには、転倒によるケガを防ぐためにもすぐに座り込む、危険なものから離れるなどの行動をしましょう。



また、刃物や熱いもの(スープなど)は体の近くから遠ざけるようにしましょう。



発作に出くわした方へのお願い

てんかん発作については
以下の対応をお願いいたします。

てんかん発作は、特に処置をせずとも数分程度でおさまることが多いものです。そのため、危険な場所から移動させる、危険なものを遠ざける、といった周囲の安全が確保できましたら、落ち着くまで見守ってください。

また、嘔吐がある場合は窒息をさけるために顔を横に向けてください。

発作中に口の中にタオルやハシなどをかませる行為は危険です。絶対におやめください。



救急車を呼ぶ目安について

以下のような場合は、救急車もしくは右記の連絡先へのご連絡をお願いいたします。

▶ 5分以上発作が持続している場合



ご本人の情報

氏 名： _____



緊急時の連絡先など

てんかんの主治医

_____ 先生

TEL： _____

ご家族など

氏 名： _____

TEL： _____

東和薬品株式会社

2022年10月作成 (DC-002828_01)