



発行：院内認定てんかん看護師
H30 春号

「てんかん」という病気をもつ人は100人に1人。決してめずらしい病気ではありません。しかし、周囲の正しい理解を得られず、生きづらさを感じる人は少なくありません。

「てんかんをもつ人をひとりぼっちにしない」

紫色にはそんな思いが込められています。てんかん認定通信は紫色の優しい花を咲かせる「すみれ」という名前で今年度より紙面をリニューアルしました。静岡より当院の院内認定てんかん看護師が季節のコラムを発信します。

さて、今年度がスタートし2カ月が過ぎようとしています。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

この時期、入学や就職、異動や転居などで新しい環境に身を置く方も多と思います。私の周りでも新人ナースが毎日頑張っていますが、4月の緊張した表情から少し笑顔もこぼれるようになった今日この頃、疲れもたまってきているのではないかなと心配しているところです。

てんかん発作と向き合う際もこうした環境の変化によるストレスが大きく影響を及ぼす場合があります。なぜなら、ストレスが時に発作の誘因となることがあるからです。

てんかん発作をコントロールする際には、規則正しいお薬の内服はもちろんですが、ストレスや睡眠不足など、発作の誘因を避けて生活することがとても大切です。

また、そうした生活環境を整えるために周囲の理解も不可欠ですね。

新しい環境で頑張る皆さん、ストレスをためないように周囲へ相談したり、自分なりのストレス発散の方法を見つけるなど上手にストレスコントロールを行い、休養をたっぷりとってまた明日も頑張ってくださいね。

