



# お風呂で決まって 意識を失う

---

入浴てんかんの正体と安全対策

脳神経内科専門医が解説

医知創造ラボ ～脳神経内科医がAIで紡ぐ最新医療情報～

# こんな経験、ありませんか？



お風呂に入ると毎回意識が飛ぶ



入浴中にけいれんを起こして倒れた



湯船で意識がなくなり溺れかけた



ヒートショック？失神？原因が分からない

# 入浴てんかんとは？

## 反射てんかんの一種

入浴という特定の状況でのみ

発作が繰り返し誘発されるてんかん



最大の特徴

入浴時にしか発作が起きない



入浴外発作

経過中62%に入浴外の自然発作も出現



反射てんかんで最  
多

反射てんかんの中で最も頻度が高い型の一つ

# 入浴てんかんの2つのタイプ

## 熱水てんかん (HWE)

Hot Water Epilepsy

- ・ 温水（37～50℃）で誘発
- ・ 頭部への湯かけが主な誘因
- ・ 小児後期～成人に多い
- ・ 男女比 約3:1（男性優位）
- ・ インド南部で多い報告

## 浸水型入浴てんかん (BE)

Bathing Epilepsy

- ・ 水温に関係なく浸水で誘発
- ・ 体温に近い温度でも発症
- ・ 乳幼児に多い（平均15ヶ月）
- ・ SYN1遺伝子変異（X連鎖性）
- ・ 経過は良性、自然消失多い

# なぜ入浴で発作が起きるのか？

## 体温上昇



入浴→急速な体温上昇→脳の興奮性閾値が低下  
動物実験：直腸温41.5°Cで発作出現

## 異常な温度調節



温水が頭皮に接触→側頭葉（海馬周辺）を異常刺激  
脳波で側頭部に異常波を認める症例が多い

## 遺伝的素因



SYN1遺伝子変異（X連鎖性）：シナプス小胞制御異常  
浸水型入浴てんかんで同定

# 入浴てんかんの症状

発作型	頻度	特徴
焦点性発作（意識減損）	最も多い	ぼーっとする、口もぐもぐ
二次性全般化	約38%	全身けいれんに移行
全般性発作のみ	まれ	最初から全身けいれん

## 発作の典型的な流れ

- ① 入浴後 数分～15分 で前兆（不安感、胃からこみ上げる感覚）
- ② 意識がぼんやり → 反応がなくなる（焦点性発作）
- ③ 約4割で全身けいれん（強直間代発作）に移行
- ④ 発作後はもうろう状態が続く（記憶なし）

# ヒートショック・失神との見分け方

鑑別ポイント	入浴てんかん	ヒートショック	迷走神経反射
再現性	毎回ほぼ确实	寒暖差で時々	長湯で時々
けいれん	あり（多い）	通常なし	通常なし
好発年齢	小児～若年成人	高齢者	全年齢
意識回復	もうろう状態続く	比較的速い	横で速やかに回復
自動症	口もぐもぐ等あり	なし	なし
脳波異常	<b>40%に異常</b>	なし	なし

⚠ 「毎回」 + 「けいれん」 + 「もうろう状態」 → 入浴てんかんを疑う

# 診断 — どんな検査で分かる？

## 🔑 最も重要なのは「詳細な問診」

発作と入浴の関連、湯温、発作の様子、熱性けいれんの既往、家族歴

## 脳波検査 (EEG)

てんかん性異常波の検出

約40%に側頭部異常波

## 頭部MRI

器質的脳病変の除外

多くの症例で正常

## ビデオ脳波モニタリング

入浴中の発作を記録

誘発試験で発作記録可能

💡 脳波正常でもてんかんは否定できない → 発作時のスマホ動画が重要

# 治療 — まず湯温を下げる

## ✓ 非薬物療法（第一歩）

- ・ 湯温を 37～38℃以下 に設定  
→ これだけで消失する症例あり
- ・ 入浴時間を 10分以内 に
- ・ シャワー浴に切り替え
- ・ 頭から湯をかぶらない

## 💊 薬物療法

- ・ カルバマゼピン（CBZ）  
焦点性発作に有効
- ・ バルプロ酸（VPA）  
全般性発作を伴う場合
- ・ クロバザム（CLB）  
入浴前1～2時間の頓用

## 📈 予後は一般的に良好

15年間の長期フォローアップ研究で、多くの患者が成長とともに発作を卒業（自然寛解）

# 入浴中の発作を防ぐ — 7つの安全対策

1  湯温は38°C以下に設定する

2  入浴時間は10分以内にする

3  浴槽の湯量を減らす（半身浴程度）

4  入浴前に家族に声をかける

5  浴室の鍵をかけない

6  シャワー浴を検討（椅子使用）

7 不安定期は入浴を控える

# 入浴中に発作が起きたら — 緊急対応

## STEP 1

### 頭を水面の上に持ち上げる

まず気道を確保。顔が水に浸からないように

## STEP 2

### 浴槽の栓を抜いて排水する

本人を持ち上げるのが難しければ、先に湯を抜く

## STEP 3

### 安全な場所に移す

意識回復後、ゆっくり浴槽から出す。無理は禁物

 **119番を呼ぶ**：発作5分以上 / 水を飲んだ / 意識戻らず / 初めての発作 / 怪我あり

# まとめ

✓ 入浴てんかん = 入浴時に限って発作が起きる反射てんかん

✓ 2タイプ：熱水てんかん（温度）と浸水型（浸水行為）

✓ ヒートショック・失神との鑑別が重要

✓ 治療の第一歩は湯温を38°C以下に下げること

✓ 予後は一般的に良好 - 多くの患者が発作を卒業

✓ 溺水事故の予防が最優先 - 7つの安全対策を実践

# ご視聴ありがとうございました

---

入浴中に繰り返し意識を失う場合は  
脳神経内科を受診してください

チャンネル登録・高評価をお願いします！



通知ONで最新情報をお届け

## 医知創造ラボ

～脳神経内科医がAIで紡ぐ最新医療情報～