

～子どもによくみられる症状～ 「チック」

「チック」とは、体の一部にみられる繰り返す動きや言葉で、癖の一種と考えられます。動きのチックとしては、強いまばたきや、顔をゆがめたり、頭を振ったりする1～2種類の動きだけのことが多いのですが、肩をピクッとさせたり、足や身体全体を突っ張るような動きのこともあります。また、声のチックとしては、咳払いを繰り返したり、突然にアッ、アッという叫び声が出てきたりすることがあります。1～2ヵ月で消えることもありますし、多くは1年以内に消えてしまいます。

基本的な原因は、生まれつきチックを起こしやすい脳の体質であろうと考えられています。詳しいことはまだわかっていませんが、チックの出やすさは、生まれつきの脳の仕組みによって決まっている可能性があります。もし、出やすさは弱いけれど、ストレスのために脳が緊張して出てきているのであれば、身の回りでストレスになっていそうなものを見つけて、取り除けるものは除いてみます。そうすると、出やすさは弱くて、ストレスがないとチックが出ないというお子さんであれば、チックがそのまま消えてしまう可能性もあります。

日頃外来で、お母さんたちからよく聞かれる質問と、それに対する解説です。参考にしてください。

.....

Q: 父親も小さいころ、チックがあったのですが、遺伝なのでしょうか？

A: 一部のお子さんで、遺伝的にみられやすい場合があります。

★強くて長引くチックは、同じ家族にみられやすく、多少の遺伝性があると考えられています。ただ、軽い治りの良いチックは小学校のころには、4人に1人くらいにみられるという調査結果もあり、かなり多くの人を持っている特性のようです。親子で顔が似るようにチックの起こりやすい脳の仕組みも似ているということかもしれません。

Q: 友達にいじめられてから、まばたきのチックが出てきました。いじめが原因だったのでしょうか？

A: 原因というより、きっかけになった出来事がみられることがあります。

★チックが出始めるとき、お母さんに叱られたとか、学校で嫌なことがあったとか、きっかけ(誘因)があるお子さんも3分の1くらいみられます。そのようなことから、以前はストレスが原因でないかと考えられていました。ストレスは単純なきっかけで、原因ではありません。残りの3分の2のお子さんでは、何もきっかけがなくても出てきます。

Q: お母さんの完璧主義のせいでチックになったと言われましたが、本当でしょうか？

A: ちがいます。

★以前、子どもがチックになるのは、育て方に原因があるという意見もありました。また、お母さんが神経質で完璧主義で、干渉しすぎるからチックになるという意見もあったようです。ただ、チックを起こしやすい脳の体

質は、男の子ではチックを出しやすく、女性の体に入るとチックではなく、少し神経質な完璧主義の女性を作る可能性があるといわれています。つまり、親子で同じ脳の体質を持っていると、お母さんでは神経質で完璧主義になり、お子さんは同じ脳の体質のためにお母さんの育て方とは関係なく、チックが出てしまうという考え方もできます。

Q:お医者さんから、「チックのことを注意しないように」と言われました。その後、注意しないようにしたのですが、チックは治りません。私がそれまでにチックのことを何度も注意していたから、長引いてしまったのでしょうか？

A:そうではありません。

★チックを心配して受診すると、お医者さんは「チックのことを注意しないように」とか「チックについて叱らないように」と言うことが多いと思います。これは注意して一時的にチックが増えることはあっても、軽くなることはありませんし、チックが続く期間が短くなるとも考えにくいからです。チックは、基本的には生まれつきの脳の性質によるもので、その強さや種類や、どれくらい長引くかということも、生まれつき決まっている可能性が高く、注意によってひどくなったり、長引いたりすることはありません。

Q:チックのある子どもへの接し方や育て方はどうすればよいのでしょうか？

A:今までどおりでかまいません。

★接し方や育て方については、基本的には今までどおりでかまいません。ただ、生活を振り返ってみて、干渉しすぎるようなところがあるようでしたら、干渉を少し控えるようにすれば良いと思います。

Q:叱るとチックが増えるのですが、叱らないほうが良いのでしょうか？

A:悪いことをした時には叱ってかまいません。

★叱ることも、社会的なルールを覚えさせたりするためには、必要です。叱った時には、チックが増えるのですが、一時的な現象ですぐに元に戻ります。そのために、チックがひどくなったり、治るのが遅くなったりすることはありません。

Q:運動会、学芸会などの時にチックが強くなるのですが、どうすればよいのでしょうか？

A:あまり、気にしないでください。

★チックは、緊張するような行事があると、2、3日前から増加し、それが終わると半日から長くても1～2日で以前の状態に戻ります。

Q:チックがあるために、学校で友達にいじめられないか、心配です。

A:いじめられることは、ほとんどありません。

★チックのお子さんに学校のことを聞くと、最初のころ「おまえ何やってんだよ」などと言われることはあるようです。しかし、意外にチックのために友達にいじめられることはないようです。友達は、最初は変に思うかもしれ

れませんが、時間がたつとその動きを見慣れてくるせいか、気にしなくなります。もし、あまり心配なようでしたら、学校の先生に相談してみるのも一つです。

Q: 学校より家でチックが多いのですが、家庭に問題があるのでしょうか？

A: 家庭に問題があるわけではありません。

★外出時は緊張のため、抑えられているために、家の中で多いという印象を受ける場合があります。家庭に問題があるから、家の中でチックが増えるというわけではありません。

Q: テレビを見ている時に、チックが増えるのですか？テレビを見せない方が良いでしょうか？

A: テレビは見せてもかまいません。

★確かに、テレビを見ている時にチックが増えるお子さんがいるのですが、これはその時だけで、テレビを見るのが終わると元に戻ります。テレビを見る時間が長くてもひどくなることはありませんし、いつ治るかということにも、影響しないと思います。テレビを見せる時間はそのお家の教育方針で決めてかまいません。

Q: チックが始まってから、とてもイライラして怒りっぽくなったり、急に赤ちゃんみたいに甘えてきたりと、いうことがあります。こういう時は、どうすればよいのでしょうか？

A: 赤ちゃんがえりに付き合ってください。

★赤ちゃんがえりが出てくる仕組みについては、よくわかっていないのですが、確かにこのような現象がみられることがあります。こういう時は、「お兄ちゃんなのだから、ちゃんとしないとダメ」などと叱ってもうまくいきません。赤ちゃんがえりにつきあってください。時間のある時に、ひざに抱っこしてあげたり、遊んであげたりしてください。そのほうが、早く良くなると思います。

Q: 治らないと言われたのですが、本当でしょうか？

A: ほとんどは、1年以内に治ります。

★チックの大部分は、まばたきや頭を振るなど1つか2つのチックで、あまり種類が増えることはありません。このような場合は半年か1年以内にほとんど消えてしまいます。チックの大部分は、治ると考えてかまいません。

まばたきや頭を振るようなチックだけでなく、肩や手足も動いたり、全身を突っ張るような動きがあったり、声が出たりするチックは少し長引くのですが、それでも半数の子どもでは中学の終わりくらいまでに消えてしまいます。残りの半分は、その後も少し残るのですが、チックの動きは年齢とともにゆっくりとした、目立たない動きになって、まわりの人は気づかなくなってきました。また、チックは軽くなってくると、家の中では目についても、学校や外出した時などは、軽い緊張感があるためか、抑制されてあまり目立たなくなります。

Q: 将来の社会生活には、支障はないのでしょうか？

A: ほとんどの場合、チックは消失します。

★もし、大人になるまで残ったとしても、チックは家から出た時、仕事の時などは消えることが多いようです。もし、多少出たとしても、目立たなくなってしまうので、社会生活での支障はありません。よくテレビに出ている有名な政治家や芸能人の中にも、チックが残っている人もいます。将来の社会生活については、心配しなくても良いと思います。

Q: 幼稚園の頃から、チックが始まったのですが、その頃は軽いまばたきでした。その後、いろいろなチックが出てきて、首を振ったり、体をくねらせたり、突然大声で叫んだりします。だんだんひどくなっていくようで、心配です。

A: 一部のお子さんは、このような経過で小学校の高学年まで、徐々に症状が強くなっていくことがあります。

★運動性チックと音声チックが、1年以上続いている場合、トゥレット障害と呼ばれる重症のチックであることがあります。日常の生活に支障が出るようでしたら、病院を受診して相談した方が良いでしょう。有効な薬物療法もあります。

Q: 心理療法は必要でしょうか？

A: 基本的には必要ではありませんが、その時の状況によります。

★心理療法やまわりが対応をかえることで、チックが軽減したと思われるお子さんもないわけではありません。ただ、チックのように、年齢とともに症状が軽くなっていくものでは、どこまでが心理療法などの効果なのか、どこまでが自然の経過なのかを確かめることは難しいと思われます。チックに対して心理療法を行う場合、チックを治すということではなく、チックで困っているお子さんを精神的に支え、それで不安になっているお母さんを支えることに意味があると思います。そのような場合には、臨床心理士にご相談ください。

(厚生科学研究班マニュアル、2001より抜粋)