

こころ の 健康

～思春期の心の悩みと病～

千葉県医師会 橘川 清人 医師



◆ チックについて ◆

チックには、まばたき、首を振るなどの運動性チックと、声を出す音声チックとがあります。診断としては、一過性のもの、慢性のもの、より複雑なトゥレット症候群の3つに分けられています。一過性のものは1年以内に治まるもので、子どものチックの大多数はこれです。ですから、基本的には1年ほどはそのまま経過を見てよいと思います。

経過を見ていく上で、ぜひ知っておいていただきたいことを述べます。

- ①原因。現在ではチックは心の問題ではなく、もともと素質がある子に起こると考えられています。親の育て方やストレスが原因ではないのです。とはいえ心理的要因によって左右される面もあります。「心理的ストレスがチックという形になって現れやすいお子さん」と考えて、何か本人に負担になっていることはないかと生活を点検してみてください。(そして、これまでよりも少しゆるやかな生活を送らせてあげてください)
- ②対応。チックは不安や緊張によって強くなります。また意識するとかえって悪化する傾向があります。したがって、「やめなさい」と止めることは逆効果になります。
- ③そうは言っても、チックを無視しようと家族が緊張しすぎて本人を無視することにならないようにしてください。長所も短所もいろいろな特徴を持ったお子さんの「一つの特徴」と受けとめるように努めてくださいませんか。
- ④経過。仮に1年以上続く慢性のタイプやトゥレット症候群であっても、遅くとも十代の後半からは症状が軽くなるか消失していくことが多いことが知られています。
- ⑤どのようなタイプのチックであっても、あまりにひどくて日常生活に大きな影響が出ているような場合には、医療機関に相談してください。クスリがある程度効くこともわかっています。

