



すくすく



NO.105 令和8年10月1日発行

子どものチック症

院長 金原 洋治

今回は相談外来で多いチック症をテーマにしました。

チック症とはなに

本人の意思とは関係なく体が動いてしまつ、声が出る、などの症状が繰り返して起こる状態のことです。子どもの約20%に見られ、4歳から11歳ごろに始まり、数週間〜数か月で自然に消えることが多いのですが、1年以上続くことや大人になるまで続くこともあります。「変なクセ」や「ぶざけている」ように誤解され悩むことも少なくありません。体質と環境の複数の要因が重なって発症すると考えられています。体質では、脳内の神経伝達物質（ドーパミンなど）のバランスが崩れることによって、脳の動きを調整するスイッチが敏感になり、発症すると考えられています。

チック症の種類

まばたきや肩をすくめるなど、短い単純なものが多いのですが、複数の動作が組み合わさった複雑なものもあり、大きく2種類に分けられます。「運動チック」と、声や音が出る「音声チック」です。運動チック…首振り、まばたき、顔をしかめるなど。時に跳びはねる、触る、

たたくなどの複雑運動チックも見られます。

音声チック…咳払いや鼻すすりなどの単純性チックが多いのですが、8〜12歳の頃がピークで90%前後は成人までに改善します。稀に、複雑性の場合もあります。特に汚言症（おげんしよう）は、周囲に大きな誤解を与えてしまいます。

トゥレット症（症候群）…運動チックと音声チックの症状が1年以上持続するのがトゥレット症です。チック症の症状が継続して酷くなった病気と考えられます。

基本的な治し方と関わり方

「これをすれば完全に治る」という方法はありません。無理に止めさせようとせず、子ども自身が「ありのまま大丈夫だ」と感じられる環境を整えることが大切です。周囲が「このくらい大丈夫」と受け止める姿勢が、本人にとっての心の支えになります。家庭ではストレスを減らす工夫をし、学校と連携して安心できる環境を整えましょう。からかいを防ぐことはもちろんですが、長引く場合やつらいときは専門の医療機関に相談することをお勧めします。

専門的な治療

①行動療法（ハビットリバーサル訓練・CBT）

自分の意思で、チックをコントロールする技術を練習によって身につけていくトレーニングです。チックの感覚に気づく練習、チックを別の動きに置き換える練習などです。

例…首を振る→肩甲骨を寄せて5秒キープ、咳払い→口を閉じて鼻で深呼吸など、チックが出やすい状況への工夫。

例…チックの代わりになる動作や姿勢を数十分ほど保つ訓練。首を振るチックには首をしっかり固定したまま肩を下げる姿勢を維持するなどです。

②薬物療法

行動療法だけでは改善が難しい場合やチックの症状が強く本人の心身に大きな負担がかかっている場合には薬物療法を検討します。漢方薬や抗精神薬（アリピプラゾールやリスペリドン）などを使用します。最近ではADHD治療薬グアンファシン（インチュノ）も使われます。

おすすめのサイト…チック症の行動療法と専門的な相談をオンラインで提供）

トゥレット当事者会：

<https://www.tourette.jp>（当事者や保護者同士によるオンラインコミュニティ）





ココロ・コロコロ

～こころとからだ～

10月を迎え、朝夕の涼しさを感じられるようになりました。外で元気いっぱい活動できる時間も増えたでしょうか？季節の変わり目には、変化へ身体がついていけず、自律神経が大きく乱れることがあります。自律神経が乱れると、身体だけでなく、心も疲れやすくなります。明日のためのエネルギーを残して一日を終えられるように、生活リズムをちょっぴり意識して過ごしましょう。ご飯は美味しいかな？睡眠は十分とれているかな？お休みの日はリフレッシュできているかな？などなど…。ご家族で生活リズムをふり返ってみてください。

おすすめの絵本

『だいじ だいじ
どーこだ？』

さく：えんみ さきこ

え：かわはら みずまる

発行所：大泉書店

みんなのからだ、大事なところはどこでしょう？
正解は・・・全部大事！だけど中でも特別なところがあるよ。性被害、性加害を防ぐためのはじめての絵本です。



栄養相談日



栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関することなんでも相談してください。

時間 14時から16時まで

10月14日(水) 11月 4日(水) 12月 2日(水)

10月28日(水) 11月18日(水) 12月16日(水)

夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場 所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HP <https://akn-kanehara.com/>

インフルエンザワクチン接種の シーズンに入りました

当院ではワクチンを接種されるお子さんの保護者(64歳以下)の接種も可能です。お子さんと同日同時刻に予約されてください。

注射が苦手なお子さん(2～18歳)はフルミスト(経鼻タイプ)の接種もできます。小3以下のお子さんでも1回のみの接種で完了です。

すでに流行している地域もありますのでお早目の予約をお勧めします。

また今年は土曜日午後の接種はありません。

インフルワクチン

問い合わせ専用LINEアカウント⇒



AI搭載インフルエンザ検査機器 「nodoca」を導入しました

診療情報と咽頭画像からAI診断をします。喉の写真撮るだけなので痛みはありませんが、しっかり口を開ける必要があります。また症状の出始めから検査可能で、撮影から数十秒で判定結果がでますがインフルエンザのA型/B型の区別はできません。

(新型コロナの診断支援としても利用できます)

患者さんの状態によって

医師の判断での検査をします。



院長不在日(学会・講演・会議)

当院HPの診察担当医表をご確認ください

～編集後記～



我が家の自閉ちゃんは今年30歳のお誕生日を迎えました。それまで「ねばならない」思考だった私は、娘との出会いで「ざっぱ人間」に変化しました。ビックリすることの多い毎日ですが、中でもNo.1ビックリ大賞エピソードを一つ。

当時還暦を迎えた祖母は60本の美しいバラを頂いて感激したのもつかの間、数分後には浴槽一面に浮かんでいる花びらを発見！「バラ風呂～♡」とはしゃぐ娘と号泣する祖母(T_T)

・・・変化に富んだ毎日を送っております。(cairn)