

# 心配しないで! 「子どものチック」

ドクターズコンテンツシリーズ# 34

## はじめに

ふと気付くと目をパチパチさせていたり、首をすくめていたり。それは、幼少期に多い「チック」かもしれません。チックは、幼少期の1割に起こると言われている、ありふれたもの。チックはなぜ起こるのか、チックが起こった時にはどう対応すれば良いのかを知り、親子で上手に付き合しましょう。



Doctor

はるこどもクリニック

たかやなぎ しげはる  
高柳 滋治 先生

## チックとは?

わざとではないのに顔や首、手足などの動きを繰り返してしまうことをチックと言います。テレビを見ている時に目をパチパチとさせるなどの異変に気付き、声をかけると本人はまったく気付いていなかった。そんなきっかけから、チックに気付くママも多いようです。異変というと心配になりますが、チックはひとつのクセのようなもの。子どもの1割に起こると言われている、ありふれたものです。

また、チックは5～10歳くらいの子どもの多く見られます。数ヶ月で治るものから年単位で長引くものまで症状が続く期間はまちまちですが、ほとんどのチックは1年以内に治ります。

## 親の育て方やストレスが原因というのは誤解

### 子どものストレスとの向き合い方

子どものチックの改善に効果的なのは、リラックスできる環境を作ることです。生活を見直してストレスとなる要素を取り除くことで症状が和らぐかもしれません。例えば、「習い事をいくつも掛け持ちして遊ぶ時間がない」という場合は習い事を減らしてみると良いでしょう。

ただし、「下の子が生まれた」「レギュラーに指名された」というような誰にでも起こり得る、頑張らなければならないケースは例外です。ストレスがかかるからお兄ちゃんが悪いことをしても叱らない、プレッシャーになるから部活をやめさせるなど、甘やかす必要はありません。

**チックは、親の過干渉や育て方の問題で起こるわけではないので、あまり神経質になり過ぎないようにしましょう。**

### ストレスは単なるきっかけ

チックは、緊張が強い時に出やすいので、脳の神経が活発になる時期に強いストレスが加わることで、チックが起こる場合もあります。例えば、進学、いじめ、家の中のトラブル、強く叱られるなどです。しかし、チックの原因はあくまで脳の体質によるもので、ストレスそのものが原因ではありません。



## チックの種類

### 運動チック

身体の一部を繰り返して動かしてしまうチックを「運動チック」と呼びます。ほとんどの子が運動チックで1年以内に治ります。



- 例
- 目をパチパチさせる・口を開けたり曲げたりする
  - 首を振る、傾ける・手足をピクつかせる・肩をすくめる など

### 音声チック

運動チックがひどくなると声を繰り返してしまう「音声チック」が加わるようになります。



- 例
- 風邪をひいていないのに「コンコン」と咳をしたり、「エヘンエヘン」と咳払いをしたりする
  - 「アッ」「アッ」と短く声を出す・鼻をクンクン鳴らす など

### トゥレット症候群

運動チックに音声チックが加わり、さらに1年以上続くチックを「トゥレット症候群」と言います。ただの音声チックだけではなく「バカ」や「うるせえ」などの汚い言葉を伴うようになります。



- 例
- 運動チックと音声チックの両方がある
  - 「バカ」などの汚い言葉を口にしてしまう など

## チックをまるごと受け入れて

「チックは成長過程のひとつ」とママ・パパ自身がおおらかな気持ちで見守ることで、子どももチックがあることを気にしなくなり、周りにチックを指摘されたとしても、気にせず、堂々と振る舞えるようになります。そうすると、周りも自然と気にしなくなります。



### 心配な時はいつでも小児科に相談を

チックは親が気にするほど本人や周りには気にしていないものです。しかし、いまだに「育て方がいけないのかも」と悩むママ・パパがたくさんいます。不安な時は抱え込まず、気軽に小児科のドクターに相談してください。

この他にも...

### ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」

サイトでは様々な症例をご紹介します。

- チックは体質のようなもの
- まずは小児科に相談しよう
- 家庭と園・学校でできることなど掲載中!

アイチケット 広場



パソコン



スマホ



ケータイから

<http://park.paa.jp/>