

## ♪保健師からの子育てワンポイントアドバイス♪



チックとは、一種の癖のようなもので、乳幼児期からの心と体の成長に伴ってみられ、大人になるにつれ自然と消失しますが、学童・思春期まで続いて生活に支障がでる場合もあります。

症状として、まばたきや首振り、口すぼめ、顔しかめ、肩をぴくっと動かすなどがあります。また、運動性チックといわれるものは、飛び跳ねや足けり、足踏みなど全身に及びます。音声チックといわれるものには、咳払いや鼻ならし、叫びなどがあります。

発症する原因としては、身体的要因と精神的要因、及びそれらが複雑にからみ合っているものがあるとされています。身体的要因としては、大脳基底核の神経伝達物質の異常などが考えられ、精神的な要因としては、不安、ストレス、緊張などがあげられます。



### <対処法>

多くのチック症は、成長とともに自然に消滅していきます。発育の一段階としてとらえ、チックの症状が起きても注意したり、叱責するのはやめましょう。こどもは、意思をもってそのような行動をしている訳ではありませんが、親に注意されたり叱責されることにより、ますます気にするようになってしまい、かえって悪化してしまうことがあります。

また、チックの症状は、リラックスしている時に現れやすいという特徴もありますが、家庭ではできる限り、リラックスできるような環境を整え、症状にとらわれないように体を動かしたり、好きなことに熱中させるようにしましょう。

しかし、チック症状が長期化・重症化した場合は、こども専門の精神科などの医療機関を受診しましょう。



問合せ・発行

富士市

地域保健課 Tel64-8993~4

こども家庭課 Tel55-2896

(子育て総合相談センター)