

診療最前線

小児科 — 思春期漢方外来 —

小児科疾患といえば、風邪などの感染症や喘息などのアレルギー疾患を思い浮かべる方が多いと思います。しかし、近年、小児科を受診される患者さんは、発熱のみならず、頭痛、腹痛、めまい、吐き気、しびれ、麻痺など、一見ささいな不調と思われる症状に隠れて、ストレスを原因とした病態が増えています。

例えば、「朝起きられない」という主訴で病院を受診されるお子さんは、起きられないという症状だけ聞いて、起立性調節障害と診断され、交感神経刺激薬や多量の飲水で血圧を上げるように指示される場合も多いのですが、なかなか症状は改善しません。

- ①身体を起こせない(起立耐性)
- ②目が覚めない(覚醒障害)

③そもそも起きたくない(心理社会的)

このうち、起立耐性(①)が原因の場合はほとんどなく、心理社会的にストレスを抱えている例(③)が一番多いのが現状です。

当院の思春期漢方外来では、これらの原因の一つ一つについて検査していきます。

『身体を起こせない!』

まず「①身体を起こせない」ことが原因の起立性調節障害です。起立試験により15分の起立負荷で血圧が下がるか、心拍数が上がるかを調べます。しかし、



起立試験
起立したまま血圧と心拍数を測ります

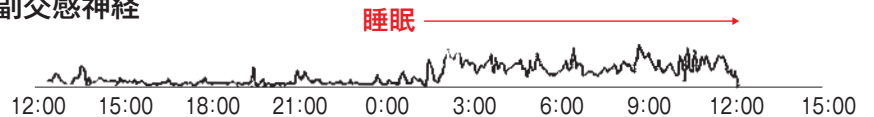
コロナ休校明けの2020年に当院を受診し、起立性調節障害の疑いで検査を行い、実際に交感神経刺激薬を使ったのは46人中1人のみ(2.2%)でした。

『目が覚めない!』

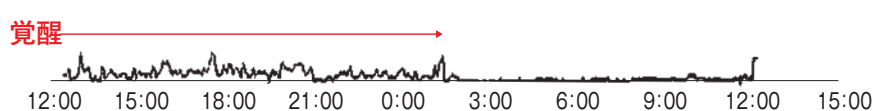
次に「②目が覚めない(覚醒障害)」です。睡眠状態は昼間の受診時には診断のしようがありません。脳波や酸素飽和度など入院して睡眠ポリグラフィ検査をする病院もありますが、当院では外来通院で24時間心電図をとり、心拍変動から自律神経のバランスをみて、睡眠状態を推測する方法をとっています。

自律神経のうち副交感神経は、心身をリラックスさせ、睡眠時に活動が高まります。一方、交感神経は昼間起きている時、特に緊張する場面で活動が高まります。この検査を行うと、入眠時間、覚醒時間が後ろにずれて、時差ボケ状態になっている「睡眠相後退症候群」のお子さんがしばしばみられます。特に夏休みなど長い休み中に夜更かしと朝寝坊を繰り返し、学校が始まっても時差ボケが治らない場

副交感神経



交感神経



睡眠相後退症候群における交感神経・副交感神経の波形

合です。この場合は、ホルモン関係の薬剤を使うこともありませんが、あくまでも時差ボケを治すのは「朝の太陽の光」です。

睡眠相後退症候群のほかに、昼間の交感神経と夜の副交感神経の活動の交代がみられない「睡眠覚醒リズム障害」の場合も稀にみられます。この状態は、単に夜更かしをしたのが原因と



症状に合った漢方薬を処方します

いうのではなく、生まれつき体質的に早起きが苦手である可能性もあります。

そのほかの睡眠障害として、交感神経の活動が高すぎて、睡眠時間を長くとも寝た気がしないというパターンも数多くみられます。その場合は、学校などのストレスが交感神経を刺激しているので、ストレスを和らげる治療が中心となります。

『そもそも起きたくなく...』

最後に「③そもそも起きたくない（心理社会的）」場合です。圧倒的に多いのは、同級生などとそりが合わないパターンで

す。何らかのトラブルが心的外傷（トラウマ）となった場合、登校すること自体が引き金（リマインダー）となりトラウマ体験の再現（フラッシュバック）を招いて、頭痛、腹痛、嘔吐などの激しい症状を起こします。昭和の考え方では、「こうした苦しみを乗り越えるのが当たり前」といわれていましたが、フラッシュバックを起こすこと自体が苦しみを積み重ね、新たなトラウマとなっている症例をしばしば見受けま

実は、2019年に文部科学省から「不登校児童生徒への支援は『学校に登校する』という結果のみを目標にするのではなく児童生徒が自らの進路を主体的に捉えて社会的に自立することを目指す」、つまり「学校以外でもいいから自立のための支援を行う」という通知が出ています。しかし、ご両親はもちろん教育現場の先生でもご存知ない方が現在でも多数いらっしゃる

ストレスの強さに関しては、

日本小児心身医学会によるQT A30という質問票が役に立ちます。これは、学会員限定で行える検査なので、長野県では当院を含めた数ヶ所のみで実施できます。

漢方で明るく元気な生活を

こうした心理学的な治療は、本来は心療内科や精神科が担ってきた領域ですが、受診する側にとつても敷居が高いだけでなく、予約をとるのに数か月待ちだったり、そもそも18歳未満お断りのクリニックもあります。担当科の予約待ちの間だけでも、他の方法を試しても良いかと考えます。例えば漢方薬は、いにしえより使われてきたストレスをとる薬です。漢方薬だけでも表情が明るくなり、元気を取り戻すお子さんもいます。

「学校へ無理に行つて苦しい症状を我慢するよりも、家で元気に過ごし、自分にあつた勉強をみつけて将来に備えることが一番その子のためになる」というのが、思春期漢方外来のモットーです。当院の外來の受診者からは、学校はほとんど行かな

かったのにイラストを描き続けてプロの漫画家になったり、手先の器用さを活かして食品サンプルを作る会社でチーフになったり、好きなアニメの専門学校や声優養成所に入ったりといった平凡ではないけれど、人並み以上の道を選んだ人が大勢います。

ところで思春期とは何歳くらいを指すのでしょうか。日本産婦人科学会の定義では、「おおむね8〜9歳ころから17〜18歳ころまでに相当」とされていますが、当院の思春期漢方外来では「子どものきれいな心を持つていればOK」ということになっています。



（小児科部長 池野一秀）