

おしえて！エコチル先生、今回は、最近注目されている小児期精神疾患について、千葉大学大学院医学研究院「子どものこころの発達研究センター」の清水栄司先生にお話を聞きます。

ー 最近、子どもの精神疾患が増えていると聞きますが。

そうですね、確かにそのように感じる人が多いですが、人口当たりに精神疾患を持った子どもがどのくらいいるのかという疫学調査は、これまであまりなされてこなかったので、今回のエコチル調査を通じて明らかになるとよいという期待があります。精神疾患には、大きく分けて、統合失調症、気分障害（うつ病など）、不安障害、摂食障害、発達障害などがあります。

たとえば、統合失調症は人口の100人に1人の発症率と言われており、決してまれな疾患ではありません。

ー 遺伝的な影響はあるのですか。

統合失調症の遺伝要因は、一卵性双生児の一方が発症した時にもう一方が発症する率は50%前後と、それほど高くはありません。遺伝的な影響とともに、環境からの影響も考えられています。まだ仮説の段階ですが、胎児期に母体がウィルス感染をした場合、若干発症しやすくなるという報告もあります。

ー テレビや新聞のニュースなどで精神疾患を持った人の犯罪が伝えられると不安になりますね。

メディアの報道の仕方の影響もあると思いますが、一般に思われているほど精神疾患を持った人の犯罪率は高くはありません。むしろ、一般の方よりも犯罪率は低いくらいなのです。

- そうですか。小児期の精神疾患というと、どのような特徴があるのでしょうか。

統合失調症は、10歳以下の発症ではまれですが、12歳以降になるとまれな病気ではなくなり、思春期に多く発症します。近年、『統合失調症の前駆症状』、あるいは、At Risk Mental State略してARMSとあって、軽い幻覚や妄想がある状態を注意して、子どもたちを診療するようになっています。一方では、誰でも経験することですが、思春期というのは、感情の起伏が激しくなって、精神的に不安定になりやすい時期です。

- 私自身も経験がありますし、一般的にもよく言われることですね。

そうですね。ところが、そのような症状とは微妙に異なる症状が現れる子どもがいるのです。たとえば、不眠を訴えて親から病院に連れてこられ、よく話を聞くと『空耳が聞こえる』『周りの人が自分になにかしている』『変な噂を流されている』などの軽い幻覚や妄想があって不安になっていることがあります。これらは『統合失調症の前駆症状』です。

- 親としては子どもがそのような症状をもっていたら、信じたくない、という気持ちが働いてしまうような気がします。

症状をなるべく早く発見し、早く介入をすることで、発症を予防することも可能なのです。普段から親子でよくコミュニケーションをとるようにし、何かおかしい、と思ったら言動に注意しておいて、早めに専門医に受診することが大切です。

- 専門医といっても、なかなか敷居が高いように思います。

気持ちはわかりますが、最近は、多くの人が気軽に相談してきてくれるようになりました。学校では、知識を獲得する『知育』があり、身体を鍛える『体育』がありますが、心を育てる機会がなかなかありません。本当は、身体健康と心の健康がそろって初めて子どもは心身ともに健康に育つのです。体の病気のかかりつけ医を持つように、心の病気のかかりつけ医を探しておくこともこれからは必要になると思います。最近

は精神科や心療内科も増えていますので、ちゅうちょしないで早めに専門医に相談しましょう。

ー 具体的にはどのような早期介入の方法があるのですか。

たとえば、『認知行動療法』という療法があります。これまでの研究で、心の病気になりやすい人のものの考え方や行動のパターンがわかってきました。軽症の内に、そのような考え方や行動のパターンを専門のセラピストと話しながらかみ直し、悪い循環から良い循環に変えていくことが可能になり、重症化を防ぐことができます。10歳くらいになると、自分の考え方を理解できるようになりますので、心の健康に問題が出てきたら、認知行動療法を受け、考え方、行動をより前向きな良い循環に変えていきます。医療機関では、一般的に、週1回、全部で16回が一つのサイクルです。

ー 認知行動療法とはまだあまり一般的に知られていないですね。

2010年から、うつ病の認知行動療法は病院で健康保険の点数が認められています。症状が重くなる前に、早めに専門医に相談し、ストレスや不安を乗り越えられる心のありようを育ててほしいと思っています。今後は、不安障害などの他の心の病気への適応拡大されることが期待されています。

ー エコチル調査ではどのようなことが期待できますか。

13歳まで、子どもさんの体と心、すなわち、心身の健康状態を追跡するというプロジェクトは、これまでにない画期的な試みです。幼児期から小児期にかけては、子どもは、たとえば幼稚園に行くために親と離れるのが不安、というような分離不安があったり、夜寝るのが不安だったり、犬や虫が怖かったりしますが、様々な不安や恐怖を克服して成長していきます。そういったさまざまな経験を経て精神的に成長していく過程で、うまくいかなかった場合の不安障害の種を早めに見つけて、早期介入への道をつけ、精神的な疾患を予防することが可能になるのではないかと期待しています。また、中学生になると、女の子の方が男の子の2倍くらいうつ症状が出ると言われているので、うつについても、その種を早めに見つけ、対応することが重要です。

ー よくわかりました。何よりも早期発見が大切ですね。ありがとうございました。

(2013年1月31日)

■今月のエコチル先生

清水栄司 先生

千葉大学大学院医学研究院
子どものこころの発達研究センター センター長
千葉大学大学院医学研究院 認知行動生理学 教授