

今月号は板井俊幸先生から小児神経科がご専門の宮内彰彦先生にバトンが移りました。

## 第223回 小児思春期の不登校について

Baylor College of Medicine  
医師/研究員 宮内彰彦

初めまして！Baylor College of MedicineのRonald Parchem研究室で神経発生学の研究をしております宮内彰彦と申します。日本では、日光東照宮のある栃木県の自治医科大学で、小児科医、特に小児神経科医として勤務していました。自治医科大学の小児神経科は、最先端治療の一つである遺伝子治療を行っている施設であるとともに、小児発達期の問題や遺伝性疾患、てんかん診療など幅広い診療を行っています。その中には、表題の不登校の相談も多くみられるため、今回は思春期の不登校を取り上げてみました。



### ・発達障がいとは？

発達障がい(神経発達症)とは、主に、自閉スペクトラム症(ASD)、注意欠如多動症(ADHD)、知的発達症、限局性学習症などの、脳の機能の発達のアンバランスさと、周囲との関わりや環境への不適応から、社会生活に困難が発生している脳機能障害のことを指します。言い換えると、社会的な困難さが顕在化していなくてもこれらの特性を持っている場合があるということです。そのため幅広い“スペクトラム”として捉えられていて、その境界は曖昧で本人すらも自覚がないこともあります。ですが、こだわりやマイスペースさ、不注意・多動衝動性などの発達特性は備えているために原因がはっきりとしない生きにくさとして子供たちの重荷になり、自分で支えきれなくなり、自立の妨げになっていることがあります。逆に、自身の性格特性として自覚し、自分なりの工夫や周りの協力、時には薬物療法を組み合わせ、社会生活への適応が劇的に改善するケースもみられます。

### ・概日リズム障害って何？

概日リズムは体内時計と言ひ換えたほうがわかりやすいですね。私たちの生活リズムはこの体内時計が作ってくれています。『体内時計＝生活時間』だと健康的な生活を送ることができます。一方で体内時計と生活時間がずれてしまうと、朝起きられない(体は夜)、昼はぼーっとして眠い(体は朝)、夜は眠れない(体は昼)のリズムになってしまいます。この体内時計の維持には、メラトニンというホルモンが大きく関係しています。メラトニンの産生異常のある睡眠相後退症候群の患者さんでは、通常と異なりメラトニンの分泌のピークが日中に高く夜間に低いことがわかっています。実はこれと同様のメラトニンの問題が、起立性調節障害や発達障がいの方に特に合併しやすいということもわかっています。睡眠がうまくいかない場合には、体内時計がずれていないかなという視点を持ってみてください。日本でもメラトニン製剤は小児神経発達症の睡眠障害の治療薬として使用が始まっており、治療薬の第一候補になっています。

### ・不登校に隠れがちな起立性調節障害とは？

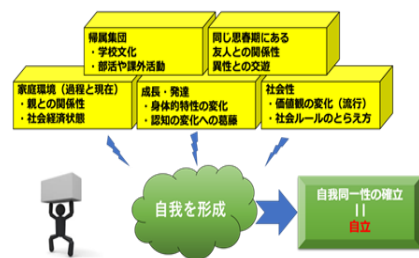
起立性調節障害も実は不登校の要因になりやすい思春期に多くみられる病気です。血液循環の司令塔である自律神経が障害されることで起きますが、自律神経は循環機能以外にも様々な機能を持ち、体温調節(微熱・冷感性)、胃腸機能(腹痛下痢)、感情の変動(不安、いらいら)、睡眠(不眠、体内時計のずれ)など様々な体調不良を引き起こします。起立性調節障害の診断が難しい病気で、①症状が時間帯で変動する(この病気では午前中に体調が悪く、午後になると徐々に回復し夜にはむしろ活動的になるため、周囲に気づかれにくくなります)、②ストレスが影響する(平日は学校でストレスレベルが高いため悪化、休日はストレスが少ないので症状が良くなり、周囲の誤解を招く要因になります)、③一般の検査ではわからない(丁寧な問診と自律神経機能を調べる起立試験などにより診断をつけます)、などがあります。診断が為されれば、サブタイプや重症度によって治療を行うことが可能となります。

不適応状態を助長しうる様々な背景因子についても簡単にお話をさせて頂きました。不登校のループに入り込むと、自己肯定感がみるみる下がって自分だけではなかなか抜け出せなくなってしまうので、周囲の協力が不可欠です。ただ最後のステップまで進んでしまったとしても、新たに適応しようという正のループに抜け出すことは可能です。本稿が、お子様に寄り添って頂く際の一助になりますことを願い、結びとさせて頂きます。

今回は、現在Baylor医科大学にいらっしゃる小田先生にお願いしております。小田先生は産婦人科医でいらっしゃる、テキサスチルドレンホスピタルにも研究の関係でよく行かれているそうです。小田先生とは教会のイベントでお会いし、子どもたちも含めて仲良くして頂いています。ご快諾いただいた小田先生、また小田先生をご紹介いただいた板井先生にこの場を借りて御礼申し上げます。

### 思春期特有の環境因子

子ども達はこんなことに影響を受けています



### ・思春期の不登校の原因は？

思春期は“自分自身のこころやからだに起こる急激な変化を体験し、それらを受けとめていかなければならない時期”です。様々な環境因子に影響を受け、その結果、自我が形成され自立へ向かう重要な時期でもあります。一方で、行動の問題(不登校、家庭内暴力、ゲーム/ネット依存など)や心の健康問題(社会不安障害、摂食障害など)が顕在化しやすい時期でもあります。今回はその中でも特に不登校に焦点をあてました。まず、この時期の不登校の多くは、思春期特有とも言える“本人の環境及び周囲との関係性に対する不適応状態(適応困難)”から生じることがほとんどです。この不適応状態は色々な因子に助長されます。例えば発達障がい特性による適応困難の助長、ゲームやネットへの依存、睡眠障害(概日リズム障害)や起立性調節障害による daytimeの活動困難など様々な要因が隠れていることが多く、これらが複雑に絡み合っていることもあります。

・適応困難期のステップ  
適応困難期にはいくつかのステップがあります。適応困難期では、まずは最初のステップにおける子どもたちからのサインを見落とさないことが大切です。もし『学校に行きたくない』という訴えがあったときには、行きたくない理由を丁寧に聞いてあげてください。同時に、子どもたちが求めるのは大人の評価やアドバイスではなく、受容と共感であることを知っておきましょう。それが伝わって初めて助言に耳を傾けてくれるようになります。

### ・適応困難期のステップ

適応困難期にはいくつかのステップがあります。

適応困難期では、まずは最初のステップにおける子どもたちからのサインを見落とさないことが大切です。

もし『学校に行きたくない』という訴えがあったときには、行きたくない理由を丁寧に聞いてあげてください。同時に、子どもたちが求めるのは大人の評価やアドバイスではなく、受容と共感であることを知っておきましょう。それが伝わって初めて助言に耳を傾けてくれるようになります。

### 適応困難期の各時期について

