公立久米島病院だより

8・9月の休診日　毎週日曜・月曜、8月13日（火）、9月17日（火）

☎985－5555
受付時間／午前8時30分～11時
午後1時～4時

久米島でできる痙縮治療！
－ボツリヌス療法について－

内科　上原　周悟

痙縮（けいしゅく）という言葉をご存知でしょうか？あまり聞きなれない言葉ですね。医学的な定義としては、「腱反射亢進を伴った緊張性伸張反射の速度依存性増加を特徴とする運動障害で、伸張反射の亢進の結果生じる上位運動ニューロン症候群の一徴候」とされています。何だかよく分かりませんね。イメージしやすいのは、過去に脳卒中を発症された方の症状を思い浮かべて頂けたらと思います。手指が握ったままとなり開きにくい、ひじが曲がる、足先が足の裏側のほうに曲がってしまうなどの症状がみられます。脳卒中の発症後、時間の経過とともに麻痺（まひ）と一緒にあらわれることが多い症状です。これまでは、そのような痙縮の症状が出てしまった方に対しては、装具やリハビリ、内服薬等で治療が行われてきました。しかし、2010年からはボツリヌス療法が上肢痙縮および下肢痙縮の治療に対して国内でも承認され、現在は脳卒中ガイドラインでも強く推奨されています。

ボツリヌス療法とは、ボツリヌス菌が作り出す天然のタンパク質（ボツリヌストキシン）を有効成分とするお薬を筋肉内に注射する治療法です。このお薬には、筋肉を緊張させている神経の働きをおさえる作用があるため、手足のつっぱり（痙縮）による筋肉の緊張をやわらげることができます。そのため、①手足の関節が動かしやすくなり、日常生活の動作が行いやすくなる。②関節が固まって動きにくくなったり、変形する拘縮（こうしゅく）の予防。③介護の負担が軽くなる。④リハビリテーションが行いやすくなる。⑤痙縮による痛みがやわらぐ、といった効果が期待できます。

しかし、ボツリヌス療法によって筋肉の緊張がやわらいでも、リハビリテーションを行わなければ機能の回復は望めません。ボツリヌス療法とリハビリは車の両輪の関係であり、リハビリをそのまま継続することで、より日常生活の動作などが行いやすくなることが期待できます。とはいえ、ボツリヌス療法の効果は徐々に消えてしまうので、治療を続ける場合には、年に数回、注射を受けることになります。ただし、効果の持続期間には個人差があるので、医師と症状を相談しながら、治療計画を立てていきます。また、高額なお薬ですので、身体障害者手帳を取得された方が望ましいです。

公立久米島病院では、2019年の5月からボツリヌス療法（ボトックス®治療）が可能となりました。基本的には入院リハビリの併用をお勧めしますが、外来での治療も相談に応じております。脳卒中後の痙縮にお悩みの方は、気軽に公立久米島病院にご相談ください。

HSCと自己肯定感

小児科　渡邉　幸

1）自己肯定感とは

自己肯定感とは「自分には価値がある」「自分は愛されている」と自分の価値を前向きに捉える感覚のことです。自己肯定感があると、他人を尊重したり、困難な状況を乗り越えたり、生きていく力（非認知能力）が高いと言われています。

2）HSCは自己肯定感を持ちにくい

HSCは色々な面から自己肯定感を持ちにくいと言われています。

①HSCは自分に厳しい

自分を厳しい目で見つめるため、自己評価が低くなりがちです。また、失敗したり、悪いことをしてしまった時には、自分でそのことを深く反省することができます。なので、そこで強く叱責されると「自分はダメなんだ」、と自己否定感が強く生まれます。

②HSCはマイナス思考になりやすい

人間の脳には「冒険システム（やる気の回路）」と「用心システム（不安の回路）」があります。好奇心旺盛でなんでも挑戦するタイプの子は前者が優勢で、慎重派で石橋を叩いて渡るタイプの子は後者が優勢と言えます。HSCは「行動抑制システム」がとても強いため、脳の中で警戒シグナルがしょっちゅう出されます。そうすると、「不安」や「恐怖」を感じ、行動を抑制されるだけでなく、思考もネガティブになりやすいのです。自分がうまくできなかったこと、期待に添えなかったことを必要以上に深刻に受け止めて自分を責めたり落ち込んでしまいます。

このように、自分に対してネガティブに捉えがちなHSCなので、必要以上に強く叱らないことが大事です。子どもが怒ったり、取り乱している時には、親が感情的にならないように努めます。穏やかにまずはその「気持ち」に寄り添うことで、子どもは安心し、自分をコントロールすることを学んでいけます。

実は日本人は諸外国に比べて自己肯定感が低いことがわかっています。親や先生が子どもを強く叱責するのではなく、子どもの気持ちに寄り添った対応をすることは、子どもの自己肯定感を育てる大きな一歩と言えます。