

みんなの健康ラジオ

『まぶたピクピク、眼瞼のけいれん』

(2022年7月7日放送)

横浜市眼科医会

JCHO横浜中央病院

寺田 久雄

眼瞼の「けいれん」

- 「まぶた」は、眼瞼と言います。顔の運動は顔面神経支配です。
- 「けいれん」は、無意識に筋肉の収縮が起きることです。
- よく「まぶたがピクピク」することがありますが、多くは医学用語の「眼瞼けいれん」ではありません。
- 眼瞼にけいれんの起こる病気には主に次の4つです。
 1. 眼瞼ミオキミア
 2. チック
 3. 片側顔面けいれん
 4. 本態性眼瞼けいれん



1. 眼瞼ミオキミア

- **症状**：眼瞼ミオキミアは、多くは下のまぶたがピクピクと不随意に収縮をしている状態です。
通常は片目に起こり、数秒から数分で自然に軽快しますが、また再発をすることが多いです。
しかし、そのために目をつぶってしまう事はありません。
- **原因**：わかっていませんが、カフェイン、アルコール、睡眠不足、不安、ストレス、スマホの使い過ぎなどでよく起こることがわかっています。
- **対処**：目の周りを温めたり、冷やしたりして目を休ませる、またカフェインやお酒の摂取を減らして、スマホや仕事などもこまめに休息をとることが改善につながります。
- 多くの方が経験するまぶたのピクピクは、眼瞼ミオキミアで、心配するものではありません。しかし、長い間続いたり、目がぼやける、痛みがあるなどの場合は、眼科の受診をしてください。

2. チック

- **症状**：チックは意識せずに同じような運動や言葉が不規則に繰り返される現象です。

眼科には、まばたきが多い、顔をしかめるなどで受診します。

- **年齢**：多くは4～6歳までに始まり、およそ10～12歳の間に症状がひどくなり、ほとんどのチックはやがてなくなります。
- **原因**：原因はわかりませんが、遺伝的な背景があると言われています。
- **治療**：たいていは徐々に改善していきますので、安心して見守ってあげてください。
チックが続いて、生活に困るようなときは小児科を受診してください。

3. 片側顔面けいれん

4. 本態性眼瞼けいれん (予習)

3. 片側顔面けいれん

- 顔面神経が脳の近くを走る動脈に触れることで、顔面の片側だけにけいれんが起きます。

4. 本態性眼瞼けいれん

- 脳の深部のまばたきをコントロールしている部位の障害です。
- しょぼしょぼする、まぶしい、目を開けているのがつらい、まばたきが多い、目をつぶってしまう、ドライアイの症状に似ているのに点眼では症状が改善しない、歩いていると人や物にぶつかってしまうなどの症状があります。

治療

- 症状を改善する治療には、「ボツリヌス療法」があります。

詳しくは、次回にお話します。

参考Webサイト

1. 眼瞼けいれん 日本眼科学会

<https://www.nichigan.or.jp/public/disease/name.html?pdid=10>

2. 顔面けいれん 日本眼科学会

<https://www.nichigan.or.jp/public/disease/name.html?pdid=11>

3. チックの症状について教えてください。日本小児神経学会

https://www.childneuro.jp/modules/general/index.php?content_id=67

4. チックの治療について教えてください。日本小児神経学会

https://www.childneuro.jp/modules/general/index.php?content_id=68

5. 小児と青年におけるトゥレット症候群とその他のチック症:

MSDマニュアル 家庭版

<https://www.msdmanuals.com/ja-jp/ホーム/23-小児の健康上の問題/小児における神経疾患/小児と青年におけるトゥレット症候群とその他のチック症>