



顔がピクピク動く… これって何の病気？

片側顔面けいれんと
放置していいタイプの違い

その症状、大丈夫？ #04

医知創造ラボ ～脳神経内科医がAIで紡ぐ最新医療情報～

こんな経験、ありませんか？



まぶたが勝手にピクピクする



片側の目の周りがけいれんする



口の端が勝手にひきつる



疲れたときに顔がピクつく

顔のピクつき — 3つのタイプ

眼瞼ミオキミア

まぶたのピクピク

最も多い！
ほとんど心配不要

片側顔面けいれん

片側の目～口のけいれん

治療が必要
脳神経内科へ

眼瞼けいれん

両側のまぶたの閉じ

目が開けにくい
脳神経内科へ

※ まずは「どこが」「どう」動くかで分類します

眼瞼ミオキミア — 心配不要タイプ（最多！）

まぶたの一部が細かくピクピク → ほとんどの場合、数日で自然に治る

- 片方のまぶた（上か下）の一部だけがピクピク動く
- 自分では気になるが、他人からは気づかれないことが多い
- 疲労・睡眠不足・カフェイン・ストレスで起きやすい
- 数日～数週間で自然に消える
- 休息・カフェイン減量・睡眠確保で改善

片側顔面けいれん — 治療が必要なタイプ

片側の目の周り → 頬 → 口角へ徐々に広がるけいれん

特徴

- ・ 片側だけに起きる
- ・ 目→頬→口角の順に広がる
- ・ 緊張やストレスで悪化
- ・ 寝ている間も起きる
- ・ 40～60代の女性に多い

原因と治療

原因: 顔面神経が血管に
圧迫されること（多くの場合）

治療法:

- ① ボツリヌス毒素注射
- ② 微小血管減圧術（根治）
- ③ 内服薬（補助的）

眼瞼けいれん — 目が開けにくいタイプ

両目のまぶたが不随意に閉じてしまい、目が開けにくくなる

- 「ピクピク」よりも「目が開けにくい」が主症状
- 両側に起きる（片側顔面けいれんとの大きな違い）
- 明るい光・風・ストレスで悪化する
- 重症では実質的に目が見えない状態（機能的失明）に
- ドライアイや眼精疲労と誤診されやすい

3つのタイプ — 比較表

	眼瞼ミオキミア	片側顔面けいれん	眼瞼けいれん
場所	まぶたの一部	片側 目→頬→口	両側のまぶた
見え方	ピクピク	ギュッと収縮	目が閉じる
原因	疲労・ストレス	血管の圧迫	脳の機能異常
経過	自然に治る	徐々に悪化	徐々に悪化
治療	休息で十分	ボトックス/手術	ボトックス
緊急性	● 低い	● 受診推奨	● 受診推奨

ボツリヌス毒素注射（ボトックス）とは？

けいれんしている筋肉に少量のボツリヌス毒素を注射し、筋肉の過剰な収縮を和らげる治療

効果

注射後2～3日で効き始め
3～4ヶ月間持続



回数

効果が切れたら再注射
（年3～4回が目安）



保険適用

片側顔面けいれんと
眼瞼けいれんは保険適用



副作用

注射部位の腫れ・まぶた下垂
（一時的・軽度が多い）

⚠️ こんな場合は受診を — チェックポイント

1. ピクつきが1ヶ月以上続いている
2. 目の周りから頬・口角に広がってきた
3. 目が開けにくくて日常生活に支障がある
4. 顔の片側の麻痺（口角が下がる等）を伴う
5. 急にピクつきが始まり、頭痛や視力障害もある

受診の目安 — 緊急度3段階

● すぐ受診

顔面の麻痺を伴う
頭痛・視力障害がある

→ 脳卒中や腫瘍の
可能性 → 救急へ

● 早めに受診

ピクつきが広がってきた
1ヶ月以上続いている

→ 脳神経内科を受診
ボトックス治療の相談

● 様子見OK

まぶただけ・数日で改善
疲労時のみ出る

→ 休息・睡眠確保
悪化したら受診

まぶたのピクつき — セルフケア



十分な睡眠

7~8時間の睡眠を確保。
寝不足は最大のトリガー



カフェイン減量

コーヒーは1日2杯まで。
エナジードリンクも注意



目の休息

PC・スマホの20分ルール。
20分ごとに20秒遠くを見る



ストレス管理

リラックス法を取り入れる。
深呼吸・軽い運動が有効

まとめ — 顔のピクつきで覚えておきたい3つ

1

まぶただけのピクピクは
ほとんど心配不要

眼瞼ミオキミア（最多）
休息で自然に治る

2

片側で広がるけいれんは
脳神経内科へ

片側顔面けいれんの可能性
ボトックスで改善できる




3

顔面麻痺を伴う場合は
すぐ受診

脳卒中や腫瘍の
可能性を除外する

ご視聴ありがとうございました

チャンネル登録・高評価よろしくお願いします！

-  ブログ記事で詳しく読む（概要欄にリンク）
-  顔のピクつきセルフチェックツール（概要欄にリンク）
-  次回：寝ている時に足がつる — 危険なサインの見分け方