

NF 通信

ice arther



Vol.33

column

01

専門家コラム

西村医院 小児科医師 瀧上 佐智子さん



きりつせいちょうせつしょうがい

起立性調節障害 (OD)

GWを過ぎ新生活にも少し疲れが出てくる頃ではないでしょうか。4月は元気に登校していたのにGW明けから少しずつ朝起きが悪くなって休みがちになる子ども達がいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は朝起き不良の原因検索でまず上がってきます「起立性調節障害」についてお話しします。

起立性調節障害(OD)は自律神経の働きが悪くなり、起立時に身体や脳への血流が低下する病気です。症状は午前中に強く、午後からは徐々に回復します。夜はとても元気になるので目が冴えて眠れないこともあります。

朝起き不良だけでなく、食欲低下、全身倦怠感、立ちくらみ、動悸、頭痛、腹痛、乗り物酔い、お風呂で気分が悪くなるなど症状は多彩です。とにかく朝のスイッチが入らないので大人からは「怠けている」、「やる気がない」、「気合いが足りない」と思われてしまう疾患です。

診断は起立負荷試験といって、横になって血圧を測定し、そこから起き上がって立位になっていただき約30分立っててもらいます。その間に数回血圧を測定し、診断基準を満たした時には薬物療法を開始します。ODは自律神経の病気ですから、内服薬だけでは中々改善しないことが多く、「薬飲んでちょっとマシ」くらいの子ども達も多いです。やはり生活リズムが大切になります。

- ①まずは水分をたくさん取ります。1日1.5~2ℓを目標としてください。
- ②寝た状態や座った状態から急に立ち上がらない。
- ③立ち上がる時はゆっくり立ち上がるようにしましょう。
- ④早寝早起きを心がけて生活リズムを昼型にしましょう。
- ⑤だるくても日中起きたら横にならない。
- ⑥暑気は避けましょう。

保護者の皆さまにもお願い

ODは病気です。まずは体力を回復させてからの登校刺激をするようにしてください。

それでも改善する気配がない時には、背後に心と気持ちの問題が隠れていることがあります。本人は気づいていないけど、心と気持ちが疲れていて、それが自律神経の病気として教えてくれることがあります。これは、「心身症」と表現することもあります。心のSOSですね。気持ちの問題と片付けるのではなく、ちゃんと向き合っていくタイミングだと捉えてほしいです。このような状況であれば、是非一度かかりつけに相談してください。