



朝起きられないのは「サボリ」ではないかもしれません。今回は思春期の子どもに多い「起立性調節障害」についてです。発行:そらいろこどもクリニック

起立性調節障害 (OD) とは (日本小児心身医学会より)

立ちくらみ、失神、朝起き不良、倦怠感、動悸、頭痛などの症状に伴い、思春期に好発する自律神経機能不全の一つです。重症のODでは自律神経による循環調節(特に上半身、脳への血流低下)が障害され、日常生活が著しく損なわれ、長期に及び不登校状態や引きこもりを起し、学校生活やその後の社会復帰に大きな支障となることが明らかになりました。発症の早期から重症度に応じた適切な治療と、家庭生活や学校生活における環境調整を行い、適正な対応を行うことが不可欠です。

一般的な症状とメカニズム

多くみられる症状は、立ちくらみ、朝起きられない、気分不良、失神や失神様症状、頭痛などです。このような症状は、他の多くの疾患でも見られるため、必要時は血液検査、画像検査などを行い、他の疾患ではない事を確認する必要があります。症状は午前中に多く、午後から軽減する傾向があります。体を起こしていると症状は強くなり、横になると軽減します。夜になると元気になり、スマホやテレビを楽しむことができます。しかし、重症では体を横にしても倦怠感が強く、起き上がれない事があります。夜に目が覚めて寝られず、起床時刻が遅くなり、悪化すると昼夜逆転生活になることがあります。



起立性調節障害のメカニズム



通常、血圧は起立直後一旦下がり、速やかに元の値に回復します。心拍数も起立直後は一旦上昇しますが、その後回復します。しかし、起立性調節障害の場合は、自律神経系の働きが不安定になるため、これらの循環器系の調節がうまくいかなくなるために症状が出現します。小学校高学年から中学生に多くみられるのですが、この時には第二性徴、思春期と重なり、体の様々な機能が大人として変化していく時期であること、精神的、環境的要因も絡み合うことが関連すると考えられています。注意しなければならないのは、あくまでも体の病気であり、本人が頑張ればどうにかなるといってはいけません。

診断は?

検査などでその他の疾患が除外され、下記の11項目の症状のうち、3つ以上あてはまる場合などで、起立性調節障害を疑います。

起立性調節障害(OD)のチェックポイント

- 立ちくらみや目まいを起こしやすい
- 立ち上がった時や立っている時に、気持ちが悪くなる、失神する
- 入浴時、または嫌なことを見聞きすると気分が悪くなる
- 少し動くと動悸や息切れがする
- 朝なかなか起きられず、午前中調子が悪い
- 食欲がない
- 顔色が悪い、青白い
- 頭痛がある
- 腹痛がある
- 体がだるい、疲れやすい
- 乗り物に酔いやすい

上記の症状が三つ以上当てはまる場合、起立性調節障害の疑いがある

治療は?

軽症であれば、症状を緩和するためのポイントを守りながら生活することでコントロールができます。それでも症状が軽減しない場合には、漢方薬や、血圧を調節する薬を服用する場合があります。診察を受け、どのような生活を送り、どんなことが困っているのか、何が辛いのか話を聞きながら、適したものを検討していきます。

生活での改善ポイント

ポイント1 水分2ℓ、塩分10gを目安にとる

起立性調節障害の子どもは血液量が少ないので、循環している血液を増やすために水分と塩分をしっかり取りましょう。目安としては1日3食、美味しいと感じる味がしている食事をすれば塩分は7g程度とれていると言われていています。朝起きられずに朝食を抜いたりするとその分不足になってしまいます。

ポイント2 日中は寝転がらない

起床後もゴロゴロしていると自律神経がその姿勢に合うように体を調節します。するとさらに起きづらくなるという悪循環を生むので、日中は身体を横にしないようにしましょう。頭の位置を心臓より高くし、高い位置に血流を送るための調節を自律神経が忘れないようにすることが大切です。

ポイント3 起立する時はゆっくりと

起立性調節障害の子どもは立ち上がりときの調節が苦手なので、急に立たずにゆっくり立ち上がり、うつむきながら起立して、最後に頭を上げるようにします。長時間同じ姿勢で起立していると下半身に血液が溜まり、頭の血液が不足がちになる。そのため、長時間の立位は出来るだけ避け、どうしても立っている必要があるときは足を動かしたり、クロスさせたりすると、下半身にたまっていた血液を筋肉で押し戻すことができます。

ポイント4 ストレスをコントロールする

自律神経系は心の影響を受けやすいので、ストレスは症状変化の大きな要因になります。起立性調節障害は不登校の要因の一つと言われています。症状が辛く登校できない子供たちは、非常に辛く感じています。その苦痛を理解し、頑張っていることを評価することがとても大切です。

今月の絵本

クリニックの本棚にあるよ!

ゆうこのキャベツぼうし やまわき ゆりこ さく・え
キャベツのぼうしをかぶって、おおかみおに!
最後におおかみさんがキャベツを大切にしているところがかわいかったです。



おしらせ

そらいろこどもまつりに来て下さったみなさまありがとうございました☆

10月15日からインフルエンザワクチンの接種が始まります。

完全予約制でかかりつけのお子様と診察券を持っている保護者の方の接種となります。接種ご希望の方は予約が必要です。予約は開始しております。インターネットの専用予約フォームや電話にてご予約ください。

1回 3歳未満 2700円 3歳以上 3200円です。13歳未満は3~4週あけて2回接種となっています。

次回もお楽しみに☆

