

## - 起立性調節障害 -

「朝、なかなか起きられない」、「午前中は調子が悪いけれど、午後になると元気になる」。思春期のお子さんに、このような様子がみられることがあります。こうした症状の原因の一つに、起立性調節障害（ＯＤ）があります。

起立性調節障害は、成長期に自律神経の働きがうまく調節できず、立ち上がったときに脳への血流が一時的に不足するなどして、さまざまな症状が起こる病気です。小學校高学年から中学生、高校生に多く、朝起きられない、立ちくらみやめまい、頭痛、動悸、吐き気、腹痛、疲れやすいなどの症状がみられます。暑い日や長時間立っているとき、入浴後などに症状が悪化することもあります。

日常生活では、早寝早起きなどの生活の心がけ、多めの水分（１日に１・５～２リットル）や塩分をとることが重要です。また、急に立ち上がらないことなどを心がけましょう。３０秒以上かけてゆっくりと立ち上がり、頭を下げたまま歩き始めましょう。起立中は足踏みをする、つま先立ちをする、

足をクロスにするなど足を動かすことが有効です。運動は、無理をせず１５分程度の散歩から始めます。また、学校にも症状を理解してもらい、遅刻や保健室の利用など、体調に合わせた対応を相談することが必要な場合があります。

朝起きられない、学校に行けない日が続くと、子ども自身も「どうしてできないんだろう」と悩んでいることがあります。症状が続く場合や学校生活に支障がある場合には、一人で抱え込まず、ぜひ小児科などの医療機関にご相談ください。小児科では、詳しい問診、血液検査、起立試験（横になった状態から立ち上がり、血圧や脈拍がどのように変化するかを調べる検査）などを行います。治療は、生活習慣を整えることが基本です。症状が強い場合には、必要に応じて薬を使った治療を行うこともあります。



### 「起立性調節障害」の 5つのポイント

- ①成長期に自律神経の働きが調節できず、起立時に脳への血流が低下するため起こる
- ②小學校高学年から中学生、高校生に多い
- ③症状は、朝起きられない、立ちくらみやめまい、頭痛、気分が悪くなる、動悸など
- ④急に立ち上がらない、多めの水分、塩分摂取、適度な運動が重要
- ⑤治療の基本は、生活習慣を整えること

