

# 朝起きるのは起立性調節障害のせい？

起立性調節障害(OD)に必要なのは

正しい疾病理解 & こどもを信じて見守る環境調整

## ✿ 起立性調節障害とは…

思春期に起こりやすい、自律神経の調節がうまくいかなくなると引き起こる病気  
10代に多く、小学生から大人もなる可能性もある  
身体機能異常が中心だが、心理社会的因子も関わる



思春期には体が大きく成長します。起立性調節障害では自律神経の成長が体の成長に追い付いていないので、血圧を保つことが難しく、充分な血流を脳に送ることが出来ません。そのため、立ちくらみや頭痛、だるいといった症状が出ます。中学生では非常に多くみられ、中学生の約20%にこの病気がみられます。成長とともに症状は軽快していくことが多いです。



## ✿ おもな症状は…

様々な症状を呈する 主に『朝起きられない』

- ①立ちくらみやめまいを起こしやすい
- ②立っていると気持ちが悪くなる、ひどくなると倒れる
- ③入浴時に気持ちが悪くなる、嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる
- ④少し動くと動機や息切れがする
- ⑤朝なかなか起きられず、午前中調子が悪い
- ⑥顔色が青白い
- ⑦食欲不振
- ⑧腹痛をしばしば訴える
- ⑨倦怠感を覚えることが多い、疲れやすい
- ⑩頭痛がある
- ⑪乗り物に酔いやすい



これらの症状のうち3つ(もくしは程度が強い場合は2つ)以上当てはまる場合には起立性調節障害の疑いがあります。

### ✿ 特徴…

朝調子が悪く、午後になるにつれ、症状が軽減する  
日によっても波がある  
天候が崩れる前(雨、台風の前、梅雨)に悪化  
季節(春先～夏)で悪化  
心理社会的ストレスも増悪因子

遅刻や欠席を繰り返すような中等症や重症になると。。。。

記憶力・思考力・集中力の低下  
長く座っていると、しんどくなり頭痛→すぐに横になる  
イライラしやすくなる すぐに口答え カッとなる  
気分が落ち込みやすくなる 気力の低下  
必死に起こしていたにも関わらず、全く覚えていない  
無理やり起こそうとすると、暴れる



大切なことは、

「自律神経の働きを整えること」「脳にしっかりと血流をおくること」

### ✿ 大事なのは病気を理解すること

周りは「気持ちのもちよう」と考えがち→「急けているわけではありません」  
「急け、根性がない」と叱るとネガティブな心理状態→症状悪化

ODは病気で、身体的治療に専念すること

病気の特徴を学ぶ(症状、病態、改善／悪化、増悪因子、転機)

周りの疾病理解も必要

自分のことをわかってもらえない→関係悪化(特に親子関係)

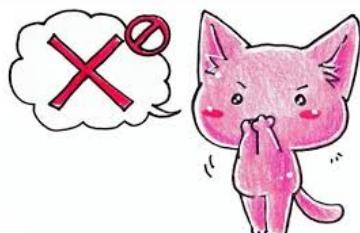
本人も周りも目標は登校でないと認知を変えることが大切

一時的に母親の10%がうつ状態に

周り(特に保護者)の心配・不安・怒りが最大の増悪因子

### ✿ NGワード ~親子関係悪化させないために~

起きれないのは夜遅くまでスマホしているからだ  
朝しんどくて、夜は元気なのは、根性がないから  
ゲーム・スマホできるのだから勉強しろ  
少しくらいしんどくても、絶対に学校に行け  
このままでは一生引きこもりになってしまう  
高校に行かなければ、社会の落ちこぼれになる



## ✿治療は…

### ①非薬物療法　日常生活を工夫してみましょう。



#### ★規則正しい生活

早寝早起きを心がけ、朝に日光を浴びることも有効です。

寝るのはPM10～11時までに

日中はなるべく横にならないことが大切です。寝そべりスマホ・テレビは禁止

スマホ・タブレットは寝る際には手の届かないところに

#### ★食事の工夫

水分を多くとりましょう。塩分を多めにするのも有効です。

水分摂取の目安：体重30kgなら1日約1.5リットル、40kgなら1日約2リットルを目安に摂取しましょう。

いつもの食事に加えて、塩分を3g余分に取るだけでも効果を期待できます。

#### ★適度な運動

体調の良くなる夕方に散歩などをしてみましょう。自宅内でのウォーキングマシンやエアロバイクでの運動もおすすめです。毎日継続することが大切です。

毎日10分程度から徐々に増やしてみましょう。家事手伝いも◎。

スクワット・つま先立ち 筋トレ 5分

#### ★外出時は着圧タイツの着用

下半身への血液貯留を軽減します。帰宅後は外しましょう。

#### ★急に立ち上がらないように

寝た状態や座った位置から急に立ち上がらないようにしましょう。

30秒以上かけてゆっくりと、前傾姿勢で頭を低くして立ち上がるようになります。

#### ★暑気を避けて

暑気により末梢血管が拡張し血圧が下がります。また発汗により、脱水傾向となります。

学校での体育の見学などは日陰か室内がおすすめです。



### 学校との連携も大事 ODで間違いややすい学校の対応

見た目でサボリ癖、怠け者として対応する 根性論を振りかざす

⇒怠けているわけではありません。しんどさを理解してもらう必要があります

登校した日は、元気に見えるので最後まで授業を受けさせる

⇒状態を見ながら無理せず

学校での過ごし方(長時間の起立、体育、イベント、気分不良時)

⇒周りを気にせず、休める環境を

欠席の電話を毎回学校に連絡させる⇒連絡方法の検討

クラスメートへの対応→クラスメートにも疾病教育を

進路は周りが決めることで高校中退率↑

### 周囲の疾病理解が乏しいと居場所がなくなる

二次障害(学業の遅れ、自尊心↓、引きこもり、孤立、不登校)

決して焦らずに『こどもを信じて見守る』

本人が安心して過ごせる環境調整が重要

### ②薬物療法

薬物療法だけでは十分な治療効果はありません

内服開始後、効果発現まで2~3ヶ月

楽にならないからといって、すぐに止めないことが大切です。

主治医を決めて、細かな相談をしながら観ていくことが大事です。

生活を工夫してみても良くならないときには、飲み薬などが処方になることもありますので

ご相談ください。

### ③心理療法

心理カウンセリング

日々の困りごとを無理のない範囲で傾聴してあげましょう。

専門的スタッフの心理相談はご相談ください。

起立性調節障害はからだの病気ですが、心理的ストレスによって悪化することもあります。しかし、心理的ストレスがあったとしても、からだに対する治療をすることで症状の改善が期待できます。

本人もご家族も学校も正しく疾患を理解し、こどもを信じて見守る環境調整をおこないながら、向き合っていきましょう。