

保護者の方と一緒に読みましょう



平成29年7月10日 大阪市立淀川中学校 保健室

特集：知っていますか？起立性調節障害

小学校高学年から中学・高校生の思春期前後の時期に、『朝、しんどくて起きられない』『立ちくらみ』『頭痛』『だるい』など、体調がすっきりしない、という人が多くなっています。

これは、**起立性調節障害**といって、自律神経の働きが悪くなり、起立時に体や脳への血流が低下する病気が原因のことがあります。



どんな病気ですか？

- ・朝、体がだるくて起きられない
- ・立ったらフラフラする



- ・頭が痛い
- ・疲れやすい



(他にも、食欲がない、めまい、動悸、イライラ、冷え症 など)

午前中は症状が強いけど、お昼過ぎからは体が楽になります。夜は元気になる、目がさえて寝られません。



なぜ起こるのですか？

自律神経のバランスが崩れ、脳や全身への血流が悪くなることが原因で、様々な症状が出ます。また、遺伝的な体質や、ストレスにも大きく影響を受けます。気圧の低い春から夏に症状が悪化する傾向もあります。

特に思春期の時期は自律神経のバランスが崩れやすいので、症状が軽い人も含めると、10人に一人がこの病気ではないかと言われています。

思春期が終わる高校2～3年生頃になると、症状が少なくなります。中学2～3年生の頃が最もつらい病気です。



だらだらして怠けているだけではないですか？

午前中にひどく、朝になかなか起きられないため、そういった誤解を受けることがあります。しかし、やる気があっても自律神経の働きが悪いことが原因で思うように体が動かないので、そのような見方は正しくありません。



どうしたら治りますか？

①まずは、病気についてよく知ることです。

必ず良くなる病気なので、家族、先生、友達に理解してもらい、正しく対応してもらうことが大切です。特に、ストレスは自律神経のバランスを崩し、病気が悪くなることがあります。

②症状を軽くするために日常生活の見直しをします。

- ・血圧が低くならないように水分や塩分を多くとることが必要です。
(水分は一日1.5～2リットル、塩分は一日10～12g)
- ・早寝早起きなど生活リズムを正しくしましょう。
だるいからといって、日中は体を横にしないことが大切です。
- ・急に立ち上がったたり、頭を上げたりしてはいけません。
- ・運動も効果があります。特に下半身の筋力トレーニングは有効です。

③必要であれば、薬を使います。

血圧を上げる薬です。効き目がでるまで1～2週間かかりますが、副作用はほとんどありません。

もし、『起立性調節障害かな？』と思ったら、病院（できれば小児科）を受診し、他の病気ではないか調べてもらいましょう。

保健室には、他にも資料を用意しています。気になることがあれば相談してください。