

知っていますか？ 起立性調節障害（OD）

怠けやサボりではないけれど、
学校に行けない子どもたちがいることを・・・

つらいのに
わかってくれない



起立性調節障害（OD）とは、自律神経の働きの不調のため、起立時に身体や脳への血流が低下する身体（からだ）の病気のことです。

身体症状

立ちくらみ、めまい、動悸、起立不耐性、朝起き不良、頭痛、腹痛
全身倦怠感、気分不良、乗り物酔い、失神など



- ◆ 日本小児心身医学会によると、軽症例を含めると、小学生の約5%、中学生の約10%に存在し、重症は約1%と報告されています。「起立性調節障害（以下OD）」の半数以上が長期欠席状態に至り、逆に長期欠席状態の子どもの3～4割がODを併発するという報告もあります。
- ◆ 本市が独自で行った調査によると、小中学校で10名程度の児童生徒がODの診断を受けていることがわかりました。

だらだらして怠けているのではないのですか？

ODの子どもは、**疲れてだらだらしているように見えます**。特に午前中はひどく、朝なかなか起きることができません。これは、**循環系の自律神経機能の調節に支障があり、起立時に全身への血流が上手く維持できず**、その結果、様々な症状が出現するからです。

特に脳血流が低下すると、立ちくらみ、めまい、倦怠感だけでなく、思考力や判断力の低下、イライラがひどくなります。これらの症状は午前中に著しく、朝起こされたことを覚えていない、声をかけると反抗的な態度になる、授業中にボーッとするなどの様子が見られることもあります。また子どもによっては、午後から症状が改善して元気に活動できることもあるため、「**登校しぶり**」や「**怠け**」のように見えますが、そのような見方は正しくありません。

夜更かしが原因ではないのですか？

ODに限らず**生活習慣の乱れや睡眠不足は子どもの健康に影響を及ぼします**。夜9時以降のテレビ、ゲーム、スマホの使用は控え、早寝早起きを心がけるなど、生活リズムを正しくしましょう。ただ、重症例では、努力してもなかなか改善しないので、起きやすい時間帯を一緒に探すことも大切です。

また、だるくても日中は身体を横にしてはいけません。**長時間の臥床や運動不足は、症状を悪化させる**ことが知られています。

欠席が続き、不登校になってしまっているのですが。

朝起き不良や集中力の低下を、「**学校嫌い**」「**怠け**」「**精神的な問題**」と誤解され、周囲の人にどう思われているかを気にして不登校に至る場合も少なくありません。体力的にも、早期の学校復帰は難しく、**短時間の登校や別室（保健室や相談室等）登校が必要になるなど、段階的な支援が必要**です。

朝、起こした方がよいのですか？

朝、起きられない理由には、次の3つがあります。

- 1 朝は交感神経の活性化が十分にできず、血圧が上がらないので、脳血流が維持できない。
- 2 午後から交感神経が活性化し、夜に最高潮になり、寝つきが悪くなる。
- 3 寝られないので遅くまで起きてしまい、その結果、朝、起きられなくなる。

多くの家族は、3が一番問題だと考えてしまいます。しかし、軽症の場合には、親が声をかけるだけで何とか起きますが、中等症以上になると大声を出しても起きることができません。そこで、夜に早く寝かせようとして怒鳴ったりするようになり、家族の方がイライラし、家族関係の悪化につながります。

1が一番の原因と考えましょう。いくら大きな声で怒鳴っても、よい結果になりません。そこで次のように対応してみてもいいでしょうか。

- ・まず、起こし方について本人と家族で相談しておく。
- ・夜は日常就寝時刻より30分早く布団に入るように努めさせ、消灯する。
- ・カーテンを開けて朝日を部屋に入れる。
- ・布団の中で少し身体を動かす。起床後のシャワーも効果的。

うまくいなくても、焦らず、じっくり取り組みましょう。

遅刻しても登校させた方がよいのでしょうか。

体調が悪いのに、無理に起こして登校させるのは逆効果ですが、**体調が比較的改善する午後にはできるだけ登校させる**ように心がけましょう。

学校の理解と協力を得て、体力が回復してから登校を促しましょう。

食生活で注意することはありますか？

水分を多く摂りましょう。(1日1.5～2.0リットル)

塩分の制限は必要ありません。むしろ多く摂ってください。いつも食事に3グラム程、余分にとるだけで効果が出ます。(1日食塩接種料10～12グラム)

朝気分が悪くなり、朝食が食べられないことも多いです。無理強いせず、飲み物や食べやすいもので、少しでも水分や糖分、塩分を摂りましょう。

保護者としてどのように接してあげたらよいか、教えてください。

子どもの気持ちに寄り添ってあげてください。

ODは身体の病気ですが、周囲から分かりづらい、通常の検査で異常が出ないなどのために、「怠け」と誤解されると傷つきます。急な体調の変化に戸惑ってどうしてよいか分からない時は、叱咤激励されるよりも、**まずつらい気持ちに寄り添い、一緒にできることを探して**あげてください。

また、心理社会的ストレスは自律神経系に影響するため、症状を悪化させます。悩み事があれば相談してほしいことを伝え、訴えがあれば**一緒に考える**、学校に**相談する**などの協力を行います。

「起立性調節障害」の症状が疑われる場合や心配な場合は最寄りの医療機関に相談してください。

