

知っていますか？怠けやサボリではないけれど、学校に行けない子どもたちがいること…

## 起立性調節障害 (OD) について



7月に行われた、学校保健委員会で、学校医の笹井先生から、起立性調節障害（以下 OD）についての内容をお話していただきました。その内容も含め、今回 OD について紹介していきたいと思います。

まず、小学校高学年から中学生の思春期の子どもに多く、軽症例を含めると、中学生の約 10% に自覚症状が存在し、重症は約 1% はとされています。

男女比は、1：1.5～2 で、一般的に、初経や急激に身長が伸びるなどの二次性徴が出現する頃に発症するケースが多いと言われています。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 割が起立性調節障害を併発すると言われています。

### 原因

自律神経の調整がうまくいかなくなると引き起こる病気です。自律神経には、体を活動させるための「**交感神経**」と体を休めるための「**副交感神経**」の 2 種類があります。このバランスが崩れ、起立時に身体や脳への血流が低下することで、様々な症状が起こります。

その他にも、遺伝的な要素や精神的ストレスも要因の一つとしても考えられています。

### 症状

医療機関では、以下の 11 項目の問診を行い、3 つ以上あるいは 2 つ以上でも症状が強ければ、OD を疑うそうです。これ以外に、脳への血流が低下し、「**思考力や判断力の低下**」、「**イライラする**」などの症状が起こります。

- ①立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
- ②立っていると気分が悪くなる、ひどくなると倒れる
- ③入浴時あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる
- ④少し動くと動悸あるいは息切れがする
- ⑤朝なかなか起きられず、午前中は体調が悪い
- ⑥顔色が青白い
- ⑦食欲不振
- ⑧腹痛（へその周りの痛み）がときどきある
- ⑨倦怠あるいは疲れやすい
- ⑩頭痛
- ⑪乗り物に酔いやすい



### 治療・改善のポイント

症状の重症度によって異なりますが、軽症の場合は、まず自分でできる治療（セルフケア）から始めます。

- 規則正しい生活をする。  
（眠くなくても、就寝が遅くならないようにする、寝る前にスマートフォンなど触らない等）
- 1日に水分2ℓ、塩分10gを目安に摂る。
- 適度な運動を行う。（毎日、15分程度の散歩など）  
※特に近年、新型コロナウイルスの蔓延により、外出自粛と運動不足によって、ODが悪化しているようです。
- 日中、寝転がらない。  
どうしても、寝たいときは、上半身をあげ、頭を心臓の位置より高くする。
- 起立するときは、うつむきながら起立し、頭は最後にゆっくり上げる。
- 3～4分以上の起立は避け、短時間の起立でも脚を動かしたり、クロスさせたりする。
- ストレスをコントロールする。

OD に効く薬もありますが、医師の診断と指示に従って服用することになります。改善のためには、セルフケアや日常生活の工夫が一番重要です。

#### 症状に困っていたら…

朝起きにくいという人が全員、OD かと言ったらそうではありません。様々な症状があり、医療機関で、色んな検査をして、診断されるものです。かといって、誰にでも発症する可能性があります。もし、左下の症状の項目に何個かあてはまり、困っている場合は、保護者の方と一緒に、一度、小児科の先生に相談してみてください。

#### OD の子に出会ったら…

OD と診断された場合、本人にとって重要なことは、学校と家庭が病気について十分に理解し、本人の気持ちに寄り添うことだそうです。もし、同じクラスや、同じ部活に、OD の子がいるとしたら、決して怠けではなく、その時間だから調子が良くて学校に来られていることを理解して、受け入れてあげてほしいです。本人も授業の遅れなどを気にしていると思うので、授業のノートを見せてあげる、声掛けをしてあげると、とても助かると思います。周りのみんなの協力で、OD の子は、より安心して学校に行けると思います。ぜひ、協力してあげてください。