

# 熱田小児科クリニック掲示板

## 4月のテーマ「起立性調節障害について」

(医) 熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

4月は入園、入学の月です。環境の変化が大きく、体調を崩しがちになります。そこで注意したいのが起立性調節障害です。子どもから大人へと身体が切り替わっていく時期の、小学校高学年から高校生くらいの子どもたちに、よくみられる症状です

### 【一般的にみられる症状】

- ・立ちくらみ、朝起床困難、気分不良、失神や失神様症状、頭痛など。症状は午前中に強く午後には軽減する傾向があります。
- ・症状は立位や座位で増強し、臥位にて軽減します。
- ・夜になると元気になり、スマホやテレビを楽しむことができるようになります。しかし重症では臥位でも倦怠感が強く起き上がれないこともあります。
- ・夜に目がさえて寝られず、起床時刻が遅くなり、悪化すると昼夜逆転生活になることもあります。

### 【原因】

- ・自律神経（心臓など内臓の働きを支配している神経）の反応が遅れる

人にはどんな姿勢でも、身体全体に血液がめぐるように、自律神経が働いています。人は、寝ている姿勢や、座っている姿勢から、立ち上がるときに、一時的に血圧が低下します。通常は、この自律神経の働きにより、下半身の血管が反射的に縮まって、下半身に血液がたまるのを防ぎます。しかし、起立性調節障害がある人では、自律神経の反応が遅れがあるので、下半身に血がたまってしまい、脳や心臓に戻る血液が足りなくなってしまう、立ちくらみなどの症状が出るのです。

- ・自律神経の切り替えがずれる

自律神経には、交感神経（器官の働きをうながす神経）と副交感神経（器官の働きを抑える神経）とがあります。眠っているときには、副交感神経が働き、起きている間には、交感神経が働きます。交感神経と、副交感神経の切り替えがずれると、朝なかなか起きられなくなり、深夜になるまで寝つけなくなるなど、一日の生活のリズムが乱れてきます。また春から夏にかけて悪化し、寒い時期に改善する傾向があります。

- ・身体の成長に自律神経の発達が追いつけない

思春期の始まる頃は、身体の成長に自律神経の発達を追いつけず、バランスをこわしやすい時期です。自律神経の強さや発達には、体質が深く関わっていることが多く、家族内の誰かが似たような症状を持っていることもあります。このように、自律神経が深く関わっているために、「自律神経失調症」と呼ばれることもあります。

**【起立性調節障害を理解することが大切です】**

・中等症や重症の多くは倦怠感や立ちくらみなどの症状が強く、朝に起床困難があり遅刻や欠席をくり返していますが、保護者の多くは、子どもの症状を「怠け癖」や、ゲームやスマホへの耽溺（たんでき）、夜更かし、学校嫌いなどが原因だと考えて、叱責して、朝に無理やり起こそうとして、親子関係が悪化することが少なくありません。起立性調節障害は身体疾患である、「根性」や気持ちの持ちようだけでは治らない、と理解を促すことが重要です。

**【日常生活の工夫】**

- ・坐位や臥位から起立するときには、頭位を下げてゆっくり起立する。
- ・静止状態の起立保持は、1～2分以上続けない。短時間での起立でも足をクロスする。
- ・水分摂取は1日1.5～2リットル、塩分を多めにとる。
- ・毎日30分程度の歩行を行い、筋力低下を防ぐ。
- ・眠くなくても就床が遅くならないようにする。