



健やか豆知識

第46回

Q. 起立性調節障害の 子どもの生活面の工夫で 間違っているのはどれ?



- I 起き上がるときにはゆっくりと座位をとり、頭を下げて立ち上がる
- II 水分や塩分を多めに摂る
- III だるそうなので昼間でも寝たいだけ寝かせておく

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

「朝起きられない」のは単なる怠けではないこともあります

朝起きられずに学校へ行けない子どもたちの中には、「起立性調節障害」という病気が隠れていることがあります。起立性調節障害は、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し、起き上がったり、立ち上がったときに、立ちくらみや頭痛、腹痛、倦怠感、動悸などがあらわれます。朝はこれらの症状で起き上がれないものの、午後になると元気が出てくる場合もあり、怠けや仮病と誤解されることがあります。主に思春期の子どもに多くみられ、周りが「怠けている」というような判断をしてしまうと、本人は精神状態が不安定になり、不登校やひきこもりにつながる場合があります。

このような症状が1カ月以上続いて、生活に支障が出るような場合は小児科を受診しましょう。小児科では、まず同じような症状を起こす貧血や脳・心臓・甲状腺などの病気の検査を行い、異常がなければ安静時から起立後の血圧や脈拍の変化をみる検査をして診断します。起立性調節障害であれば、まずは本人と保護者がこの病気を理解し、受け入れることが大切です。

治療としては、まずは日常生活の改善から取り組みます。例えば、寝た状態から急に起き上がらずに、ゆっくりと座位をとり、頭を下げて立ち上がる、循環血流量を増やすために水分や塩分を多めに摂る、倦怠感があっても日中はなるべく起きて過ごす、楽になった時間帯に散歩などの軽い運動から始めることなどを取り入れます。患者さんには真面目な子どもも多く、学校に行けないことで焦りや不安を感じています。しかし、無理に学校に行かせようとすると、症状が悪化することもあります。

起立性調節障害は怠け癖ではなく、自分の意思ではコントロールすることができない身体の病気です。まずは子どもからつらい症状、精神的な苦痛についてよく聴き、理解することから始めましょう。身体や心の状態を見ながら、子どもができることから始めるのを見守り、寄り添うことを考えてあげてください。時間がかかることもありますが、親子だけで抱えず、医師、学校、支援センターやスクールカウンセラーなど心理の専門家のアドバイスを受けながら、子どもが自分の身体や心と向き合っていくのを見守りたいですね。

監修 中澤 聡子 東京通信病院小児科

さらに詳しい情報は
ホームページで!



⇒さらに詳しい情報は「クイズ解説」をご覧ください。