



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もあります。

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、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、循環血液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、薬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。身体や心の状態をみながら、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!



< 正解 III だるそうなので昼間でも寝たいだけ寝かせておく >

クイズの解説

日中はなるべく起きて過ごし、軽い運動をするなど、日常生活を改善していきましょう

起立性調節障害は、主に思春期の子どもに起こりやすい自律神経の機能不全で、社会環境や心理的な要因にも影響されます。午前中に調子が悪く午後には回復するという特徴から、病気ではなく怠けと誤解されて傷つくこともあります。医療機関では、症状の経過や生活状況などを確認し、疑われる場合は新起立試験（血圧や脈拍の変化をみる検査）などの検査を行います。診断されれば治療となり、**病気について子どももしっかり理解した上で生活の調整をしていきます**。クイズにあったように日常生活での動作、食生活への気配り、楽になった時間帯での運動、睡眠時間を確保した生活リズムの調整（早寝・早起きの方向へ）、電子媒体の使用時間についてなど、子どももその必要性を理解して取り組むことが重要です。薬による治療では、血圧や脈拍の調整をする薬や漢方薬、頭痛や腹痛などの症状の緩和や睡眠の補助をする薬などを必要に応じて服用します。保護者と学校、医療機関との連携も重要で、**環境調整を行い、子どもがほっとして活動できる居場所ができればいいですね**。子どもの話をよく聴き、周りが理解し受け止めることが大切で、発症前から発症後の心のつらさについての心理的な治療が必要となることもあります。まずは子どもが好きなことでできることから始め、やりたいことを見つけて前向きになっていくことを、周りのみんなで見守っていきましょう。

■クイズ回答 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【○】

自律神経の不調により、**立ち上がるときに血液が急激に下半身に移動することに対応できず、身体や脳への血流が低下**し、立ちくらみやめまい、頭痛、気持ち悪さなどの症状が起こります。これを防ぐために、ゆっくりと頭を下げて立ち上がり動くようにしましょう。

■クイズ回答 II 水分や塩分を多めに摂る【○】

起立性調節障害では、循環する血液量が少ないと起立するときに症状が悪化します。血液量を増やすために水分を多めに、身体に水分を保ち血圧低下を予防するために塩分も多めに摂りましょう。**朝に食欲のないお子さんはスープやみそ汁などが摂ればいいですね**。

■クイズ回答 III だるそうなので昼間でも寝たいだけ寝かせておく【×】

倦怠感や頭痛、腹痛などの症状のために昼間でも寝て過ごしてしまいがちですが、自律神経の機能が悪化しないように、**できるだけ日中は身体を起こして過ごしましょう**。そして、身体を動かさないことで悪化するため、**薬になった時間帯に散歩などの軽い運動から始めていきましょう**。

起立性調節障害のおもな症状

- 立ちくらみ、めまい
- 立っていると気持ち悪くなる、倒れる
- 入浴時や嫌なことの見聞まで気持ち悪くなる
- 動悸や息切れ
- 朝起きられず午前中調子が悪い
- 顔色が悪い
- 食欲不振
- 腹痛
- 倦怠感
- 頭痛
- 乗り物酔い

上記のうち、3つ以上（ときには2つでも）が1カ月以上続くとき、検査が必要と考えられています。受診の目安にして、かかりつけの小児科で相談しましょう。