

ほけん通信。

香取市立小見川中学校 発行

思春期に多い起立性調節障害

指導／OD 低血圧クリニック田中 院長 田中 英高 先生

起立性調節障害は、朝起きられない、立ち上がるとめまいがするなどの症状がみられる、思春期によく起こる病気です。コロナ禍では外出自粛の影響から運動不足で起立性調節障害が悪化することもあるので、日常生活で体を動かすことなどが大切です。

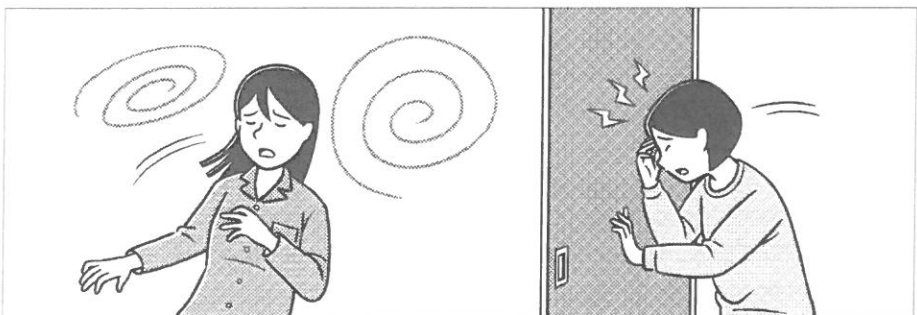
起立性調節障害とは

起立性調節障害(OD=Orthostatic Dysregulation)とは、起き上がったときに、脳や全身への血液循環がうまくいかず、めまいや立ちくらみなどが起こる自律神経系の病気です。特に思春期での発症が多く、不登校の人の3～4割にODがあるとされています。午前中に調子が悪く、午後から回復する傾向にあるので、急げやさぼりと誤解されることも多いのですが、自律神経がうまく機能していないので、本人の気持ちの持ち方や努力で治るものではありません。



起立性調節障害の症状

よく見られるのは、朝起きられない、めまい・立ちくらみ、^{けんないかん}倦怠感、立っていると気分が悪くなる、失神、頭痛などです。朝は苦手ですが、逆に夜は目がさえてなかなか寝つけず、その結果、朝の起床時刻が遅くなり、昼夜逆転してしまうこともあります。



ODの人の日常生活の注意点

立ち上がるときは頭を下げてゆっくりと



脳血流を低下させないために、頭と心臓の高さを同じぐらいにして、ゆっくり立ち上がります。

水分を多めに摂取



1日1.5～2L

水分摂取が少ないと、血液の循環がうまく働きません。1日1.5～2Lを目安に水分をとります。

塩分を十分にとる



塩分は血圧低下を防ぐ働きがあるので、十分な量を摂取しましょう。

毎日30分程度の歩行



自律神経の働きを維持するためには、適度な運動が必要です。

特にコロナ禍での注意点

外出自粛の場合、家の中で足踏みを



運動不足になるとODが悪化するので、足踏みだけでもしましょう。1日1時間が目安です。

寝そべりスマホ、寝そべりテレビはやめる



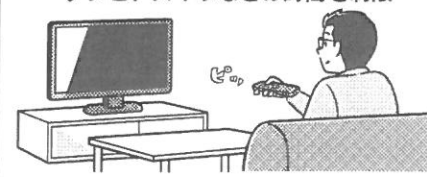
長時間寝転がっていると、自律神経の働きが悪くなるので避けます。

規則正しい睡眠を



夜は部屋を暗くして、決まった時刻に寝るようにします。

テレビ、スマホなどの時間を制限



テレビやスマホは1日に使用する時間を決め、夜寝る前は見ないようにします。

