

ほけん通信。

学校 年 月 日発行

立ちくらみなどを起こす“起立性調節障害”

指導／東京医科大学 小児科・思春期科学分野 講師 呉 宗憲 先生

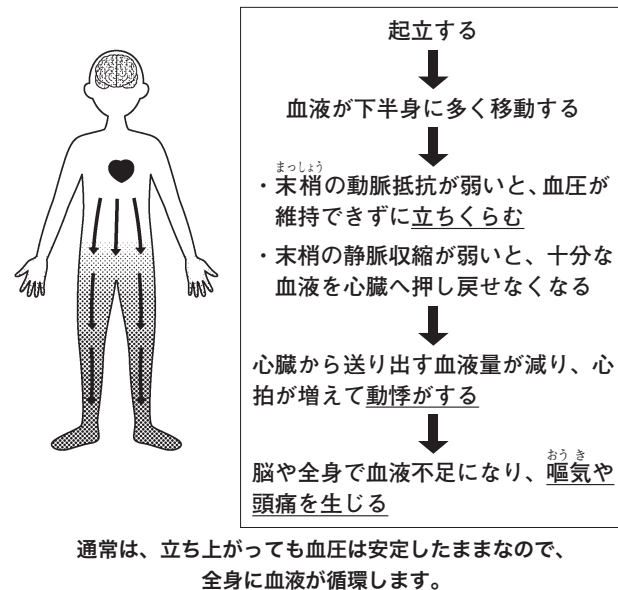
1日のうち午前中に体調不良が起きることが続く人は、血圧の低下と脳血流の減少が原因で起こる起立性調節障害（OD）かもしれません。学校生活は、午前中の活動量が多く、起立する場面や回数も多いため、つらさを感じる人は無理をせず、小児科に相談してください。

ODの身体症状

- | | |
|-------------------------------------|-----------------|
| 1 立ちくらみやめまいを起こしやすい | 7 食欲不振 |
| 2 立っていると気持ちが悪くなる、ひどくなると倒れる | 8 時々おへそ周りがひどく痛む |
| 3 入浴時や嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる | 9 疲れやすい |
| 4 少し動くと動悸 ^{どうき} あるいは息切れがする | 10 頭痛が起こりやすい |
| 5 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い | 11 乗り物に酔いやすい |
| 6 顔色が青白い | |

不快な症状が3つ以上長く続いている人はODかもしれません

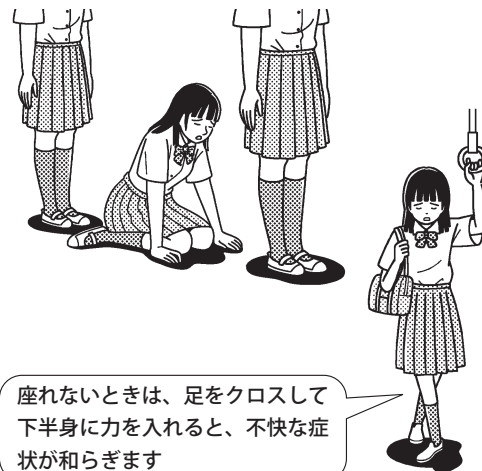
……起立中に体調不良が起こる仕組み……



学校生活では起立する場面や起立し続ける場面も多いため、ODの人はつらさを抱えやすくなります。無理をせずに、学校にも相談してください。

……立ちくらみなどが起きたときは……

・すぐにその場で座る



「朝起きられない」に隠れる問題

起きられないことの背景

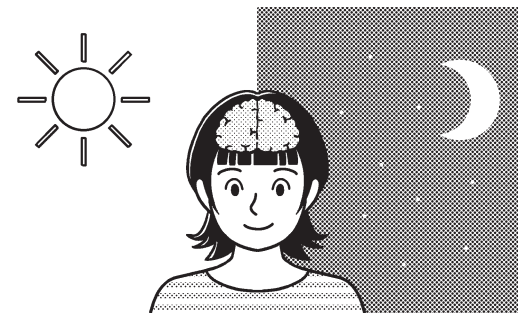
- ・目が覚めない＝睡眠の問題
- ・体を起こせない＝血液の循環の問題
- ・起きたい気持ちが阻害されている＝ストレスや不安の問題



「朝、起きられない」には、さまざまな背景があることが考えられます。病院では、「起きられない」原因を詳しく調べます。ぜひ相談してください。

うまく眠るためのヒント

光を味方につける



日中は光や照明などの十分明るい場所で、日没以降は強い光を遮断して照明を落とした場所で過ごすことで、体内時計が整い、正しい睡眠リズムをつくることができます。

眠くなってから布団に入る



布団に入って眠りにつくまでに30分以上かかっている人は要注意です。この時間が長いほど、入眠困難になり、朝も起きづらくなります。スマートフォンは布団に持ち込まないことが重要です。



寝る直前に体や頭を刺激しない



寝る直前の筋トレや入浴は、体温を上げて睡眠を妨げます。また、スマートフォンの使用は、脳を覚醒させます。もちろん、勉強もです。夜は、おだやかな時間を過ごしましょう。