

熱田小児科クリニック 掲示板

5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



起立性調節障害とは…4月は多くの方が、入園、入学の時期です。環境の変化が大きく、体調を崩しがちになるでしょう。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生高学年から高校生の子どもたちによくみられるといわれています。一般的には立ちくらみ、朝起床困難、気分不良、失神、頭痛などの症状が午前中に強く午後には軽減する傾向があります。また、夜になると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。立ちくらみが起こる原因としては、自律神経は起立したときに、血管をひきしめて血液が下半身に集まらないように調節しています。自律神経が乱れると血液は下半身に集まり、脳貧血の状態になり、立ちくらみや動悸が起こりやすくなります。

起立性調節障害の理解について

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、朝に起立困難があり、遅刻や欠席を繰り返していますが、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、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り、「根性」や気持ちのもちようでは治らないということを理解することが重要です。

日常の工夫について

- ・座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。
- ・眠くなくても就寝が遅くならないように気を付ける。