

起立性調節障害って
一体なに？

目次

1. 調べた理由・予想
起立性調節障害(OD)とは
2. 起立性調節障害で
よく見られる症状
3. 4. 急性期・低迷期・回復期
5. 6. 症状への対処法
7. 8. 毎日の心かけ
9. 学校生活の注意点
10. 大人になって
11. まとめ
調べた本の情報

「起立性調節障害」とは

A 28 W

いったい、どのような病気なのだろうか？

私がこのことについて調べた理由は、自分自身が一度「起立性調節障害の可能性がある」と言われたことで興味を持ったのと、私たち中学生がこの障害を多く持っている年代だということです。立ちくらみなどが激しい病気だと思います。

① 起立性調節障害とは (OD)

自律神経系である交感神経と副交感神経の働きのバランスが崩れることで立ちくらみ、失神、動悸、頭痛などの様々な症状を引き起こしてしまう病気です。立ち上がった時に血圧が急激に低下し、めまいやふらつき、失神などの症状が現れる状態のことを指します。

② 症状が出やすい時は、特に体内の血液の流れが大きく変動する臥位から立位になったときや長時間の立位などの時に多いです。

③ 起立性調節障害の原因

主な原因は自律神経の乱れで、体を活動的にする交感神経と体をリラックスさせる副交感神経のバランスが崩れることで症状が起こる。

体質など遺伝的な要素、思春期による体内のホルモンバランス、学校や友達、勉強などの精神的なストレスなどが原因として挙げられます。

④ 障害の色々な特徴

① 朝、起きられない。不登校につながりやすい。

起立性調節障害の子どもの体のリズムは、学校生活を中心にした生活のリズムとずれています。

どちらも簡単には変えられないため、「学校に行けない」という事態が生じやすくなります。

② 気候・天候・気分で症状が左右されやすい。

1日のなかで症状に変動がみられるだけでなく、季節によって、あるいはその日その日の天候などによっても

症状に変化が見られるのも起立性調節障害の特徴の一つ。

チェック！ 起立性調節障害(OD)でよく見られる症状

- 立ちくらみ,あるいはめまいを起こしやすい
- 立っていると気持ちが悪くなる。ひどくなると倒れる。
- 入浴時,あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる。
- 少し動くと動悸,あるいは息切れがする。
- 朝なかなか起きられず,午前中調子が悪い。
- 食欲不振
- 顔色が青白い。
- 頭痛
- 乗りものに酔いやすい
- だるい,あるいは疲れやすい。
- ^{さいせんつう}臍疝痛 (おへそのまわりの差し込むような痛み)をときどき訴える。

立ち上がったときや,立った姿勢を続けているときに症状が現れやすい。

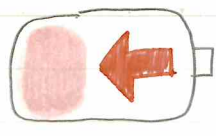
授業中,座った姿勢を保つのもつらい,ということも。

朝,登校前の時間帯に調子の悪さが目立つ。

起立性調節障害は,小学校高学年から高校生くらいの年代の子どもに発症しやすい。

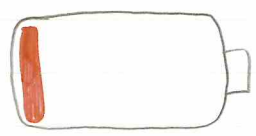
② 一般的な経過

急性期



バッテリーが急激に減っていく

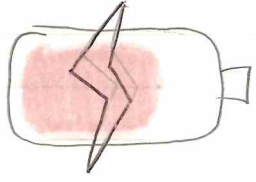
発症から診断がつくまで。葛藤と混乱が続く時期。



省電力モードに切り変わる。充電が必要。

低迷期

なかなか調子に戻らない時期。無理に戻そうとすると、かえって体調不良をまねく。



省電力モードから通常モードになるくらいまで充電できたが、100%ではない。

回復期

季節や天候に合わせてエネルギー配分ができるようになる。

★ 子どもの持つエネルギーをバッテリーにたとえるなら
心身の活動にはエネルギーが必要。目には見えないエネルギーですが、スマホや電動自転車などのバッテリーにたとえると、起立性調節障害を発症した子どもたちのエネルギーがどのような状態なのかイメージしやすくなる。

★ 目指すのは「回復」
起立性調節障害の生じやすさは、もって生まれた特性に左右される面もある。そのため「定治」は目指しにくいのが実情。当面は、症状に煩わされることのない状態への回復をゴールとするのが良い。

それぞれの対応・特徴

急性期... はじめは親子ともども葛藤・消耗が激しい。
一時的な体調不良と思っていたのに、どうも様子がおかしい...
発症直後は本人も親も長引く不調の原因がわからないまま
混乱しやすい時期。

対応 診断を受けることが1つの区切りになる。回復に向けて
良いスタートになる。

低迷期... 診断がついて、「さあ回復に向けてスタート!」と思っても、
V字回復を望めるとは限らないのが起立性調節障害。
低迷期が長く続くこともある。

対応 体調に合った「自分の時間割」で過ごす。
体調不良が続く、気力も低下しがちな低迷期には、
「今は消耗しきった心身を休め、エネルギーをためる充電期間」と
割り切って過ごすことも大切。登校のしかたは学校と相談。

回復期... 回復期の始まりは、ある程度充実した毎日を送ってるという
手ごたえを感じられるようになった・不登校状態が続いて
いたが「学校に行こうかな」と言うようになった など。

対応 適度にブレーキをかけながら、ゆっくり進む。
回復を実感しているときほど慎重に、バッテリー残量を確認
しながら安全運転を心がける。「まだ大丈夫」と思っても
走りすぎずに休み、充電する時間をつくるのも大切。

注意 起立性調節障害は、ある日突然症状が出なくなり、
心身ともに元気になる、というものではありません。
「よくなってきたかな」と思うときほど、オーバーペースに
ならないように注意!!

① 症状への対処法1

「朝の起き方」は手順を決めて、ゆっくりと

起床時間や
起こし方を決める

約束した手順
どおりに過ごす

動き出しは
うっむき加減で

朝の動作は
「だらだら、そろり」

起床のしかた

横になったまま頭だけ起こす

ベットや布団の上で座った状態を保つ

足を下ろし、頭を下げ前かがみに。
そのままゆっくり、ゆっくりと腰を上げる。

立ち上がったあとも、しばらくはうっむき
加減でそろりと歩き出す。

親が起こすとき

穏やかに声をかける。

体を強くゆすらない。

乱暴に布団をはかしたりしない。

！ポイント！

子どもが起きられなくても、時間になったら日の光を入れて部屋を明るくし、体内時計のリセットをはかる。急な動きは避け、なにをするにもゆっくり時間をかけながら、体の状態を活動モードへ切り替えていく。

① 症状への対処法2

日中の姿勢や動作の工夫でやり過ぎせることも

日中も、急な動きや、立ったままの姿勢が続くときには症状が出やすいものです。下半身に血液がたまり、脳への血流が低下するのを防ぐ工夫が必要。

☆ 立ち上がるとき

頭を下げ、前かがみに

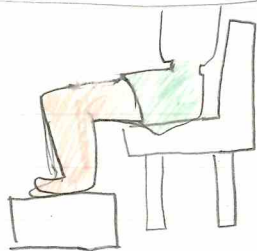
そのまま、ゆっくり腰を上げていく

立ち上がった後、ゆっくり頭を上げて前を向く。

急に立ち上がるとめまい、頭痛がひどくなりがち。30秒くらいかけてゆっくり立ち上がり、起立直後の低血圧を防ぐ。

☆ 座りっぱなしのとき

椅子に座るときは足台を置き、足底を床より高い位置に保つ。



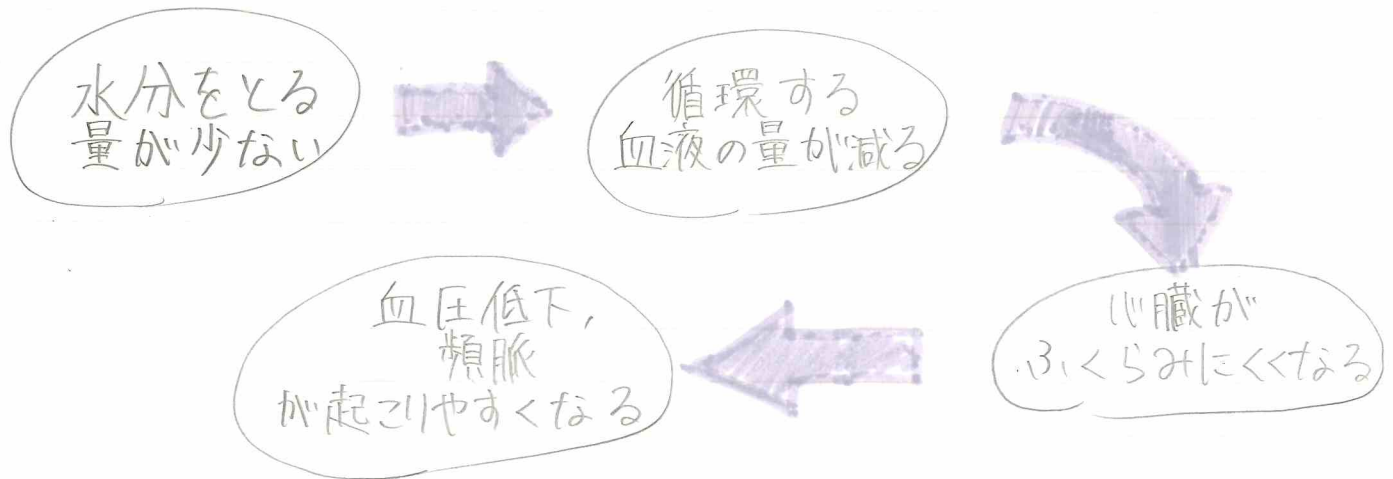
じっと座ったままの姿勢が続くと、下半身に血液がたまりがちに。足の位置を高めにして血液の滞りを防ぐ。床に座れば、上半身と下半身の落差は小さくなる。膝下にクッションを入れるなど楽な姿勢を見つけるのが大事。

⚡ 場面ごとのポイント ⚡

じっと立ちっぱなしの状態が続くと症状が出やすくなるのは、どのサファタイプでも共通する。起立直後性低血圧なら、立ち上がり動作にも最大限の配慮が必要。

② 毎日の心がけ！

しっかり飲んで、きちんと食べるようにする



- 「飲む量」の目安に 1日 1.5 ~ 2.0l
- 食事はしっかり三食
- 塩分は控えなくてよい
- カラカラ食べを避ける。
- 鉄欠乏性貧血の合併で症状がひどくなってしまう場合^①
鉄、たんぱく質、ビタミン類も大切に取るのが大事。
- こまめに水分摂取。ときにはジュースやスポーツ飲料などでもよいが糖分のとりすぎには注意！

十分に飲むこと、食べることは
体の調子を整える大事なポイント。
とにかく心がけたいのは、こまめな
水分摂取。十分な水分摂取は、
薬に匹敵する効果があるといわれて
いる。

② 毎日のいかけ2

家で過ごす間も体力キープをはかる

★起床後はなるべく横になうな:

やっとの思いで起床した後、調子が悪いからと横になってしまうと、また起き上がるのに苦痛がある。なるべく横にはならず、上半身を起こした状態にいるようにする。

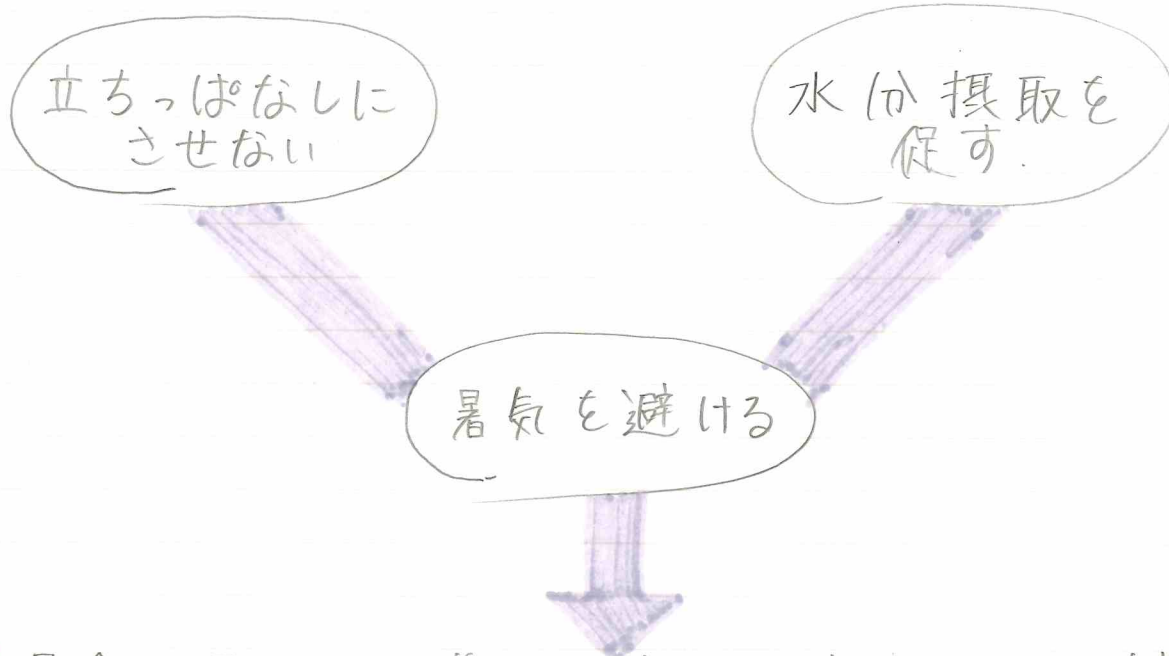
★「体を動かす時間」をつくる。

朝は体調が悪くても、午後になれば体を動かせるようになることが多い。体調が回復してくる時間帯に部屋の中でもできる運動に取り組んでみるのが大事。

症状が重く、学校に行かずに家で過ごす時間が多い場合、どうしても運動量が不足しかちのため、体を動かす機会を積極的につくっていくのが大切。

② 学校生活の注意点

体調に合わせ、悪化の予防・対処をはかる



★ 具合が悪そうな様子があればすみやかに対応。
症状は、あおむけになり、頭を平らにして少し足を
上げて静かにしていればやわらいでいく。

「もう少しだからがんばって」などと、無理にがんばら
せようとしな。失神あるおそれがある。

- ふらつきがみられたら、すぐに支えるかしゃかませる
- 無理に歩かせず、症状が落ち着くまで休ませる
- 保健室などに行かせるときは、付き添いをつける。

❗ 悪化を防ぐ大ポイント！

サファイアや重症度に違いはあっても、「起立時」「暑さ」「
水分不足」が症状の出現をまねきやすいのは、起立性調節
障害(OD)の子どもすべてに共通する。

元気そうにみえても、状況によっては
起立性調節障害の症状が強く現れる
ことも。予防策を講じたうえで、具合
が悪そうな様子が見られたら、すぐに
対応できる態勢が整っていれば安心。

②大人になっても自己管理が必要。

☆とくに注意が必要

1人暮らしを始めるとき ... 新しい生活と不慣れな家事で
体力を消耗しかる。

就職したとき ... 休日はしっかり休み、ストレスの
発散を心がける。

運転免許の取得時 ... 過去5年以内に起立性調節障害
が原因で失神したことがある場合
医師の診断書の提出などが必要。

妊娠・出産 ... 起立性調節障害だからといって、
特別に悪影響を及ぼす心配はない
が、心身ともにストレスが大きい経験。
無理せず、パートナーや家族など
の応援を求めよう。

まとめ

調べてわかったことは、症状がひどくならないため、出ないためにする工夫や過ごし方がわかりました。もし今度、起立性調節障害に自分になってしまった場合、今どーしたらいいのか、また、大人になったらどーいうことに気おつけたらいいのかも理解できました。

調べて大変だったことは、いろいろ書いてあったので、上手にまとめるのが大変でした。

今回、起立性調節障害について調べて私が考えたことは、私たちが今中学生で、起立性調節障害になることが多いと言われている年代なので、自分自身になるかもしれないし、周りの友達になった時にもためになる情報だと思いました。行動や気おつけた方が良いことを知れて良かったです。原因を理解していたら、ストレスを溜めないようにするなど、自分も今から気おつけようと考えました。

④ 1冊目 書名 起立性調節障害～朝起きれない子どもの病気がわかる本～

著者名 田中 大介 (たなか だいすけ)
出版社名 株式会社 講談社
出版年 2021年 11月30日
ページ 98ページ
図書館名 葛西図書館
請求記号 493.3 キ

2冊目 書名 やさしくわかる起立性調節障害
著者名 田中 大介 (たなか だいすけ)
出版社名 株式会社 洋泉社
出版年 2016年 8月19日
ページ 182ページ
図書館名 葛西図書館
請求記号 493.3 夕