



大松台

令和6年12月17日発行号



〒206-0034 東京都多摩市鶴牧6丁目4

TEL 042-337-4010

すべての子供が幸せになる学校

校長 森田 康之

学習発表会では、自分の役割をしっかりと果たした子供たちに多くの拍手をいただきました。ありがとうございました。

～ 起立性調節障害 ～

前号で、人前に出ることに非常に緊張してしまう「社交不安症」について書きました。赤面症や対人恐怖症と言われる症状も「社交不安症」に含まれるようです。そして、発症年齢が比較的若く、発症割合は約13%で7人に1人がかかる可能性があることも書きました。

今日は、社交不安症よりも小学生が発症しやすいと言われている「起立性調節障害(OD)」について取り上げます。

起立性調節障害は、発症頻度の高い疾患と言われていて、発症年齢は10～16歳が多く、小学生の約5%、中学生の約10%が発症しています。男女比は、女性の発症が男性の1.5倍から2倍だそうです。

起立性調節障害の特徴的な症状は、

- ・立ち眩み、めまいを起こしやすい
- ・立っていると気持ちが悪くなる
- ・少し動くと動悸や息切れがする
- ・朝なかなか起きられず午前中は調子が悪い
- ・食欲不振
- ・疲れやすい
- ・頭痛 などなど

確かにこうやって特徴的な症状を並べてみると、思春期の女性に多い傾向のような気がします。

そもそも、人は、寝ている状態から起き上がると重力によって血液が下半身にたまり、その結果、血圧が下がります。健康な状態であれば、これを防ぐために自律神経系の一つである交感神経が働き、下半身の血管を収縮させて血圧を維持しようとし、また、自律神経系のもう一つの副交感神経活動は低下し、心臓の活動を増やして心拍出量を上げることで、血圧を維持しようとし、

しかし、起立性調節障害ではこの機能がうまく働かず、全身への血流が十分でなくなってしまうために、立ち眩みやめまいなどの症状がおこります。

つまり、起立性調節障害とは、思春期頃の子供に見られる「自律神経の機能不全」の状態であるわけです。自律神経がうまく働かないために本人にとって辛い症状があらわれ、朝、起きて学校に行くことが難しくなる病気です。

朝は不調であるものの、午後になると元気になることが多いようです。そのため、保護者は、「元気になったのなら学校に行きなさい」と思うこともあるのではないかと思います。しかし、子供からすると、「給食からいくのは気まずい」し、「放課後、いつもの場所に遊びに行くのも気が引ける」のだと思います。そのため、元気になったのに家でダラダラ過ごしたり、ゲームばかりやっていたり、動画ばかり見ていたりすると、親としては「う～ん」と思うこともあると思います。

しかし、起立性調節障害という病気であり、その病気の特徴だと理解しておくこと、少しは「う～ん」が減るのではないかと考えて今日は紹介させていただきました。

そして、「社交不安症」でも書きましたが、起立性調節障害も、気にし過ぎ・わがまま・仮病などと、周囲に理解されないことで、より一層本人が苦しむことのないように、症状についても本人の気持ちについても理解していくこと(理解しようと努めることが)が大切なことだと思います。

なにより、大人が【あせらず】、【あきらめず】に、子供に向き合うことが大切なのではないかと考えています。