

自分の力だけではどうしようもない症状

起立性調節障がいは、立ちくらみ、失神、朝起きられない、倦怠感、動悸、頭痛などの症状をともなう、思春期に起こりやすい自律神経機能不全の一つです。

小学校高学年～中学生に多くみられます。この時期は第二次性徴期でもあり、体の様々な機能が大人へと変化していく時期です。この変化は自律神経系にも起こるため、循環器系の調節がうまくいかなくなり、立ち上がった時に血圧が低下したり、心拍数が上がり過ぎたりすることで症状が表れます。

この疾患は自律神経疾患なので身体的要素以外に、精神的、環境的要素も関わって起こると考えられています。真面目で気を遣うタイプの子どもの起立性調節障がいになりやすいと言われていますが、これはストレスをため込みやすいという精神的、環境的要素に関連すると考えられます。

注意しなければいけないのは、あくまでも体の病気であり、本人が頑張ればどうにかなるということではないということです。

朝、起きられないのは「サボり」ではないかもしれません

起立性調節障がいの症状は、思春期にはどんな子どもでも自覚することがあります。すべてを疾患として扱う必要はありませんが、生活に支障をきたしている場合は疾患として扱い、診察を受ける必要があります。

起立性調節障がいの典型的な症状は、立ちくらみ、疲れやすい、長時間立ってられないなどです。また、朝起きられないことから、遅刻が多くなってしまったり、不登校になってしまうことが知られています。起立性調節障がいの児童・生徒の3分の2が不登校で、不登校の児童・生徒の約半数が起立性調節障がいを合併していたというデータもあります。だるさやめまい、頭痛などで朝起きられない子どもがいたら、「サボり」「怠けている」「仮病だ」と決めつけず、起立性調節障がいも疑いましょう。起立性調節障がいについての理解を深め、その子が悩んでいる場合には力になってあげてください。

周囲の協力が重要

起立性調節障がいは自律神経系の病気で、自律神経系は心の影響を受けやすいので、ストレスは症状悪化の大きな要因になります。症状がひどく学校に行けないことを子どもたちは非常につらく感じています。その苦痛を理解し、頑張っていることを評価することがとても重要です。

「午後からなら登校できる」「行事や部活動なら行ける」「遊びになら行ける」などは体調が万全でないときの起立性調節障がいの子どもにはよくあることです。心の負担なくこれらができるように、症状があっても充実した生活ができるように、周囲で協力して見守りましょう。

<参考資料など>

「起立性調節障害（OD）」 一般財団法人日本小児心身医学会

「子どもに起こりやすい起立性調節障害」 社会福祉法人恩賜財団済生会