

起立性調節障害

クラスメートに知ってほしいこと



企画・作成 吉田誠司（大阪医科大学小児科）
作成協力 起立性調節障害（OD）家族の会～Snow～
イラスト 高木祐介
MEG
監修 日本小児心身医学会 起立性調節障害ワーキンググループ



アオイさん（中学3年生・女子）の場合



アオイさんは、中学2年の梅雨のころから、朝、起き上がろうとすると、頭痛やめまいがして起きられなくなりました。



昼からは体調がよくなって、遅刻して学校へ行くこともありましたが、クラスメートからは「またサボってたの？」「みんな朝はしんどいよ！」「もっと頑張ったら？」と言われることもありました。



夏休み明けからさらに体調は悪くなり、学校を休むことも多くなりました。サボりではなく体調が悪くなっていることをわかってもらえず、教室のなかで居場所がなくなってしまったように感じて、3学期からは全く学校に行けなくなりました。

アオイさんは病院を受診し、起立性調節障害という病気にかかっているとわかりました。学校の先生とクラスメートが、起立性調節障害の症状やその対応を理解してくれたので、アオイさんは、安心して自分のペースで登校できるようになりました。



みなさんの周りにも、アオイさんのように起立性調節障害でつらい思いをしている人がいるかもしれません。周囲の人がこの病気を理解することが、とても大切です。

起立性調節障害は自律神経の病気です。

起立性調節障害は英語名の “Orthostatic Dysregulation” を略して OD と呼びます。

OD とは、どんな病気か説明しましょう。

OD の主な症状は下記の様にさまざまであり、個人差もあります。

小学校高学年から高校生ぐらいの思春期に発症し

中学生の 10 人にひとりは OD にかかっていると言われています。

思春期の間に改善することも多いのですが、改善するまでの期間は症状の強さに応じて、数ヶ月から数年と、人によって様々です。



頭痛



たちくらみ



めまい、失神



朝起きられない



夜眠れない



腹痛、吐き気、食欲不振

など

原 因

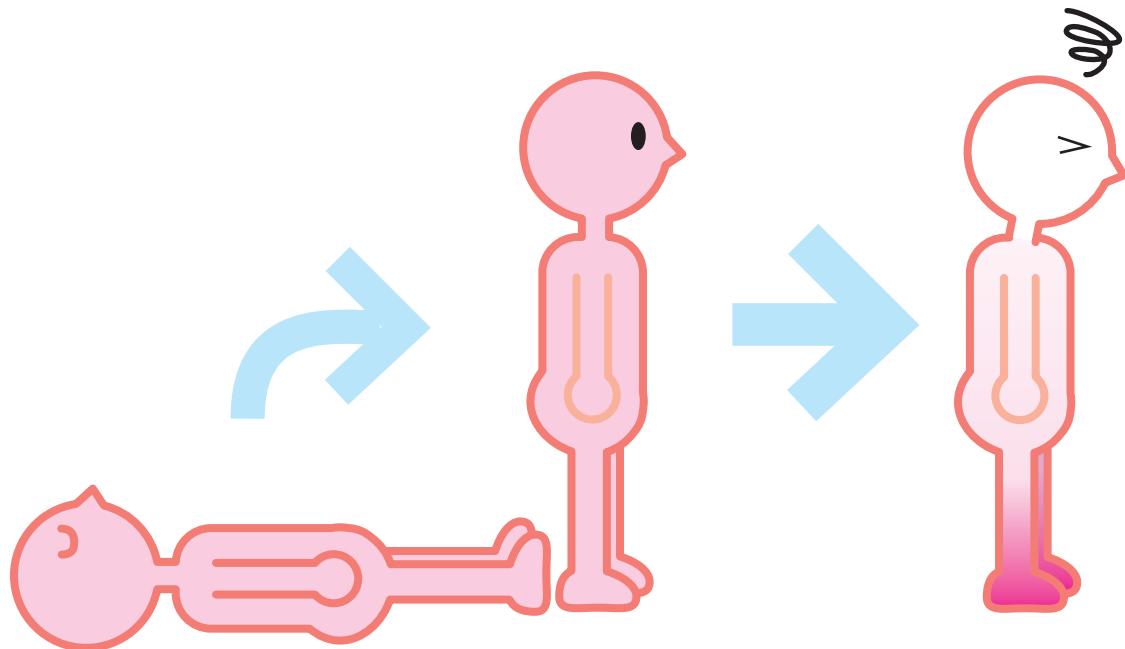
ODの症状は、自律神経がうまく働くなくなることが原因であらわれます。

ODの人は寝ている状態から起き上がると、重力で足に落ちてしまった血液がたまつたままになり、全身にうまくめぐりません。

これは、血管を縮める自律神経がうまく働かないために、足にたまつた血液を上に持ち上げることができないからです。

自律神経が正常に働いていると、寝ている状態から起き上がっても血液が足にたまつたままにならずに全身に血液がめぐるので、目の前が暗くなったり、フラフラしたりすることはありません。

ODの人にさまざまな症状があらわれるのは、自律神経の不具合のため なのです。



ODについてみなさんに理解してほしいこと

Q. 遅刻や欠席をすることが多いのはなぜですか？

自律神経がうまく働かなくて、特に午前中に調子が悪いことが多いからです。

Q. 夏は特にしんどなのはなぜですか？

夏は暑いので血管がゆるんで血圧が上がりにくくなるからです。冬の方がしんどくなるパターンの人もいます。

Q. 楽しみな行事のときだけ起きられることがあるのはなぜなのでしょう？

自律神経の働きの関係で動けるようになることがあって、予想外に朝起きられたり、動きやすくなったりすることがあります。

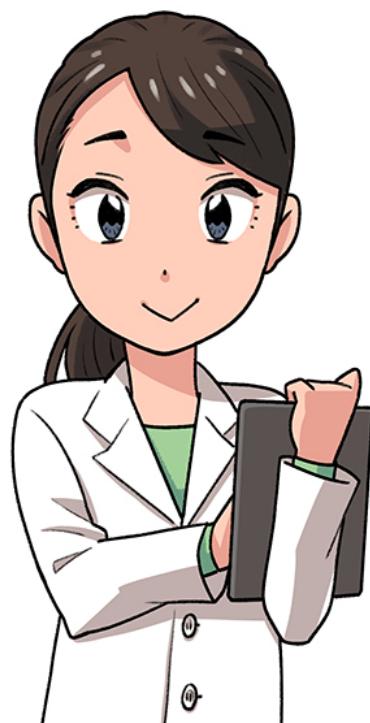
Q. 元気そうだった次の日に欠席があるのはなぜですか？

楽しく参加した行事でエネルギーを使い切ると、休憩が必要になり、しばらく起きられなかったり動けなかったりすることがあります。

Q. 体調が急に悪くなってしまうのはなぜでしょう？

雨の日や台風・梅雨時期など、低気圧になるときに特にしんどくなります。気圧や天候によって体調が変わってしまいます。

Q. ずっと立っているとしんどくなりやすいのはなぜなのか、教えてください。長時間立っていると、血液が足の方にたまってしまって血圧が下がり、目の前が真っ暗になったりします。そのため、立ちっぱなしや、立ったり座ったりを繰り返す卒業式などの学校行事はしんどくなりやすいです。体育を見学するときは座らせてあげましょう。



保健室の先生から クラスメートのみなさんへ

OD の人は、登校したくても体調が悪くて登校できないんです。
サボっているわけではない、ということをわかってくださいね。

OD の人が遅刻して登校できたときは、急いでいて遅刻したのではなく、
がんばって学校に来たんだな、とクラスメートが思っていると
OD の人もホッとすると思います。

学校へ来てからも体調が悪い時は、保健室で休んだり、早退することもあるんですよ。理解してくださいね。

OD の人が登校できない日が何日も続いたら、
取り残されてひとりぼっちだと感じないでいられるように、
お友達が連絡をとつてみるといいかな、と思います。

OD の人は、夕方など体調がマシなときには、散歩など、
少し体を動かすことが治療のひとつになります。
「学校を休んでるのに外に出かけるなんてずるい」と
言われるのは、OD の人にとって辛いことなんですよ。



～最後に～

クラスメートのみなさんが、
このように OD について理解して接することが、
OD の人には何よりのお薬になります。
もし周りに OD のような症状で困っている人がいれば、
声をかけてみてくださいね。

