

# 健康 ぷらざ

## 怠け者といわないで

### — 起立性調節障害 —

指導：大阪医科大学小児科学教室 准教授

田中 英高

企画：  
日本医師会

No. 377

思春期（10～16歳くらい）の子どもが、朝なかなか起きられず、いつまでもボーっとしている。起き上がると立ちくらみや頭痛がひどくなり、また寝込んでしまう。

夜はとても元気なのに、なぜ午前中だけ体がだるいの？イライラして、成績もさがってしまった。学校が嫌なの？怠け者になってしまったの？

こんなふうを感じたら、起立性調節障害かもしれません。

### 病気として正しく理解しましょう

起立性調節障害は、自律神経機能の乱れによって体と脳をめぐる血液の循環が悪くなり、朝、だるいなどの症状が出る病気です。

「根性がない」や「怠けている」と思われがちですが、「さぼっている」などと批判せず、体の病気として理解することが大切です。

病気がしら・・・



### 家庭を癒<sup>い</sup>しの場に

起立性調節障害の子どもは、もともと周囲によく気をつかう細やかな心の持ち主が多いようです。そのため学校生活などでストレスを溜めやすく、精神的に疲れている場合があります。家庭では、子どもが安心してくつろげるようにサポートしましょう。

### 早めに受診しましょう

成長に伴う思春期の生理的現象で、立ちくらみなどの軽い症状が現れることもありますが、症状が重くなり遅刻や欠席など日常生活に支障が出始めたら、早めにかかりつけの医師に相談しましょう。日常生活上の注意や薬による治療などがあります。

日本小児心身医学会の起立性調節障害ガイドラインに沿った診療を行う医療機関が全国にあります（参考：起立性調節障害サポートグループ <http://inphs-od.com/>）。