

子どもが起きられない

起立性調節障害 知って

小学校高学年から中学生にかけて発症しやすい「起立性調節障害」(OD)。立ちくらみや頭痛、腹痛、朝なかなか起きられない、などさまざまな症状を引き起こす病気だ。単に「怠けている」などと誤解され、症状を悪化させる例も多い。そうした中、昨春、名古屋で結成された東海地方初の家族会は、正しい理解を広げようと活動を続けている。

(編集委員・安藤明夫)

三月に愛知県内の通信制高校を卒業する女子生徒(16)が体調を崩したのは中学二年の初夏。朝起きるのがつらくなり、立ちくらみや吐き気なども出て、だんだん学校へ行けなくなった。ODと診断されたのは発症から四カ月が過ぎた時。症状をインターネットで調べた母親が総合病院の小児科に連れて行って分かった。

日本小児心身医学会によると、ODは軽症を含め中学生の約一割に見られ、女子が男子の一・五〜二倍。多くは数日で回復する。体内の環境を保つ自律神経のバランスが崩れ、血流の調節などがうまくいかないことが原因だ。主に四つのタイプがあり、代表的

起立性調節障害の症状

(三つ以上あてはまる場合は要注意)
※日本小児心身医学会のガイドラインから

- 1 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
- 2 立っているとき気分が悪くなる、ひどくなると倒れる
- 3 入浴時、あるいは嫌なことを見聞きすると気分が悪くなる
- 4 少し動くと動悸あるいは息切れがする
- 5 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い
- 6 顔色が青白い
- 7 食欲不振
- 8 おへそ付近のさしこむ腹痛をときどき訴える
- 9 倦怠感あるいは疲れやすい
- 10 頭痛
- 11 乗り物に酔いやすい



東海初の家族会 寄り添いが大切

前中は症状が強く、午後から夜にかけて軽くなる(2)が多い。不登校の三〜四割にODが関わっているというデータもある。「サボリだ」などと中傷されることも多く、生徒の母親も「学校が嫌で大きに言っているのでは」と疑った時期があった。

親や教師ら周囲の無理解は症状を悪化させることも。ODの患者・家族への支援を研究する愛知教育大心理講座助教授の森川夏乃さん(33)による

「起立性調節障害」や家族の会「ボレボレ」だ。ボレボレは、スプリングで「ゆっくらゆくら」の意味。ほぼ毎月集まっては体験や悩みを語り合ったり、座談会を開いている。

OD治療の中心は、適切な食事や十分な睡眠時間、適度な運動、不安を軽減する心理的支援、学習支援といった日常生活指導だ。特に、食事



ボレボレアドバイザーを務める森川夏乃さん(33) 昨年12月、名古屋市内で

ODかどうかの判断に役立つのが、十一項目のリストだ。表。ボレボレなどが八日に名古屋市内で開いた講演会で、昭和大病院小児科の田中大介医師は「三つ以上当てはまれば可能性がある」と話した。心配なら、日本小児科医学会のホームページに「一覧がある全国約千人の「子どもの心相談医」にかかるといい」という。

確認リスト 三つ以上で要注意

拍、心電図、症状を比べ、四タイプのどれに当てはまるかを見極める。これらに当てはまらないタイプも約15%あるが、この検査ができる医療機関は全国で数えるほどという。

昨年三月には岡山県教育委員会が、学校と家庭向けにODへの理解と配慮を促す指針を作るなど認知度は上がりつつある。田中医師によると、何より大事なのは「どんな時も味方だよ」と親がメッセージを送り、見守ることという。

森川さんの呼び掛けで、親たちが共同でつくったのが「起立性調節障害」や家族の会「ボレボレ」だ。ボレボレは、スプリングで「ゆっくらゆくら」の意味。ほぼ毎月集まっては体験や悩みを語り合ったり、座談会を開いている。

OD治療の中心は、適切な食事や十分な睡眠時間、適度な運動、不安を軽減する心理的支援、学習支援といった日常生活指導だ。特に、食事

は水分不足が血圧の低下や頻脈の原因になることもあるため、水分を一日一・五〜二リットル、多めの塩分を心掛ける。生徒のような起立直後性低血圧の場合は、ゆっくると立ち上がる習慣を身に付けることも大事だ。加えて、血圧を上げたり、脈を下げたりする薬も必要に応じて使う。

生徒の母親は、褒めることを励ますことを心掛けた。

一緒に運動するなどの時間も増やした。生活指導なども効果的。生徒は高校へ進学。環境の変化で再び悪くなった通信制へ編入したが、大学進学も決まった今は「不安はあるけれど頑張りたい」と意欲を燃やしている。

母親は今、ボレボレの活動に参加している。親たちの願いは、正しい診断を受けられずに苦しむ子のため、病気を知らなくてもいいこと。今後は他地域の家族会との連携も目指している。(同会)Eメール od_nagoya@yahoo.co.jp

つなごう 医療