

## ●起立性調節障害

起立時に立ちくらみや頭痛、めまい、動悸などを起こします。自律神経調節機能の不調が主な原因とされていて、小学校高学年から増加しはじめます。

症状は起床時から午前中に強いことが多く、気持ち・やる気の問題と捉えられることがありますが、身体の病気であり、検査で診断することが可能で、適切な治療があります。

人の体は起立すると重力の影響で血液が下半身に貯留するため、心臓に戻る血液が減少し血圧が低下します。これを防ぐために自律神経のひとつである交感神経が亢進し下半身の血管を収縮させ、心臓へ戻る血液量を増やし、血圧を維持します。しかし、自律神経の機能が低下していると、このメカニズムが働かず血圧が低下し脳血流も低下するため多彩な症状がみられます。

### <起立性調節障害でみられる身体症状>

1. 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
2. 立っていると気持ちが悪くなる。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持ちが悪くなる
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. 臍疝痛(せいさいせんつう) へその周囲の痛みをときどき訴える
9. 疲労あるいは疲れやすい
10. 頭痛
11. 乗り物に酔いやすい

([日本小児心身医学会](#) 編：小児起立性調節障害診断・治療ガイドライン より)

これらの項目のうち3つ以上当てはまるか、2つであっても起立性調節障害を強く疑う場合には、他の疾患でないことを確認した後、新起立試験を行い診断を行います。

### <新起立試験>

10 分間安静臥床（ベッドに寝てじっとする）した後、立ち上がってもらい、その直後から1-2分毎に10分間、血圧・心拍数を測定する検査です。血圧・心拍数の回復具合をみて、起立性調節障害の診断、サブタイプの分類が可能です。

#### <治療>

起立性調節障害と診断がついたら、ご本人と親御さんに疾患の説明を詳しく行い、生活指導や環境調整を行います。

また、起立性調節障害そのものに対する薬物治療や、頭痛・腹痛・不眠など随伴症状に対する対症療法を行います。

朝の体調不良、体がしんどくて学校に行けないと感じる場合は、是非早めに受診してください。