



朝起きられない子供の病気 起立性調節障害について

長い夏休みが終わりました。新学期が始まりお子様の様子はいかがでしょう？

朝起きる事が辛い、頭が痛い（本当？）でも夜になるとなぜか元気！（どうして!？）

明日は行くよ！って夕べは言ったけど朝になるとぐったり動けない（今日は行くとって言ったじゃない）

こんなやり取りありませんか？

もしかしたらお子さんは「**起立性調節障害**」という自律神経の病気かもしれません



起立性調節障害とは？



起立性調節障害は自律神経の働きが低下する病気です。そのため、朝になかなか起きる事ができない、朝の食欲不振、全身倦怠感、頭痛、立っていると気分が悪くなる、立ちくらみなどの症状が起こります。症状は午前中に強く午後からは体調が回復する事が多いです。

起立性調節障害の検査方法



起立性調節障害の症状のうち3つ以上当てはまれば、問診、診察、必要に応じて血液検査、内分泌的検査、胸部レントゲン検査、あるいは心臓超音波検査、心電図などを行います。これらの検査で異常無ければ起立性調節障害の可能性が高くなりますので「新起立試験」という検査を実施します。

起立性調節障害の治療法

水分を1日1.5~2ℓ



飲水療法

バランスの良い食事



食事療法

手軽な運動を少しずつ



運動療法

光で体内時計をリセット



光療法

起立性調節障害セルフチェック

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみやめまい | <input type="checkbox"/> 動悸や息切れ |
| <input type="checkbox"/> 朝なかなか起きられない | <input type="checkbox"/> 食欲不振 |
| <input type="checkbox"/> 立った時に気分不快や失神 | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> 顔色が青白い | <input type="checkbox"/> 乗り物酔い |
| <input type="checkbox"/> 入浴時や嫌な事で気分不快 | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> 倦怠感 | |

※ 3つ以上当てはまる場合、起立性調節障害の疑い

新起立試験検査について

検査は朝午前中に静か部屋で行います。まずは10分ベットに横になり安静時の血圧と心拍数を測定した後、起立し起立後に再度、血圧と心拍数を測定します。



当院では、小児心身医学会の小児起立性調節障害診断治療ガイドラインの「新起立試験法」に準じた検査が行える専用血圧計を使用して正確に判定します。

基本的には、薬を使用しない治療を行っていくのがメインになります。

起立性調節障害と診断されたら

まずは置かれている環境を見直し、ストレスの多い環境や状況がある場合は距離を置きます。自律神経を過度に刺激せず、悪化する事を防ぐ事が大切です。

ミドドリン塩酸塩



起立性調節障害についてお困りの方はいつでもご相談下さい。

