

すくすく

NO.68 平成29年7月1日発行

朝起きられない・学校に行けない

—診療の進め方と対応—

院長 金原洋治

新学期が始まって数ヶ月たつと、朝起きられない、朝になると頭やお腹が痛い、学校に行けない・行きたがらないなどの相談が増えてきます。今回はこのような相談があった場合の診療の進め方と対応についてのお話です。

1. 日常生活全般について詳しく聞く

何時に寝て何時に起きるのか、夜遅くまでゲームやインターネットをしているのではないか、頭やお腹が痛くなるのはどの時間に多いか、土曜日や日曜日と平日の差はないか、どの様に始まりどのくらい続くかなどを尋ねます。

2. 身体の病気がないかどうか調べる

心の問題が関係している可能性を頭の中におきながら、身体の病気がないかどうかの検査を行います。ストレスによるものや心身症だと思いついていたら、脳神経、消化器、循環器、腎臓やホルモンの病気などが隠れていることがあります。負担の少ない血液検査などを行い、必要に応じて追加の検査を行います。

3. 起立性調節障害（OD）の検査と対応

小学校高学年から中高校生に多く、朝何回起こしても起きられない、立ちくらみをよく起こす、疲れやすい、頭痛、腹痛などの症状を起こします。思春期に多いのは、急激な身体発育のために自律神経の働きがアンバランスになるためです。外来では、新ODテスト 仰臥位と立位の血圧と脈拍を時間



毎に測定）を行い診断します。ODは、体に症状が出る病気ですが、体と心はつながっています。心身のストレスにより自律神経の調節が乱れるので生活環境のストレスについて尋ね、学校に配慮をお願いするための診断書や意見書を書くこともあります。

自律神経系の薬（循環器系）を使いながら治療しますが、睡眠導入剤や抗不安薬、漢方薬を併用することもあります。治るまでに数年かかることも多いので、子どもや家族に気長に症状と付き合うようにお願いします。

不登校の3〜4割にODが関係していることが報告されています。ODのためには不登校になる場合も多いですが、不登校によりODとよく似た症状になる場合もあります。不登校は、家や学校の問題が関係していると考えられる場合もありますし、原因がわからない場合も多いです。ODによく似た症状がある場合はご相談下さい。

4. 頭痛・腹痛への対応

《頭痛》

思春期の慢性頭痛で一番多いのは片頭痛で、中学生の4・8%、高校生の15・6%に見られます。緊張型頭痛、起立性調節障害の頭痛、ストレスによる頭痛も多いです。慢性頭痛の問診票と頭痛ダイアリーを記入してもらうことで、かなりのレベルの診断ができます。

副鼻腔炎などの鼻の病気、眼の病気、脳神経系の病気も必要に応じて専門医に検査を依頼します。

学校がお休みの日と授業がある日の差が大きい時は、なんらかの学校ストレスの存在が考えられます。頭痛がひどいため学校に行けない場合もありま

すが、不登校の子どもは頭痛を訴えることが多いです。まずは頭痛の検査と治療から始め、必要に応じてカウンセリングを行います。

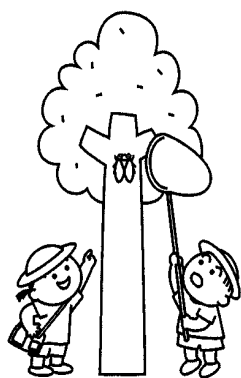
《腹痛》

平日の朝、腹痛、下痢、吐き気などを起こし、学校がお休みのとき症状が軽くなる場合は、学校ストレスが関係する腹痛が最も疑われます。

これらの症状が慢性に続く場合は過敏性腸症候群の可能性が高いです。腹痛や腹部不快感が、排便の回数や便の性状の異常とともに起こる機能的疾患です。ストレスと関係が深く、中学生の6%高校生の14%に見られます。時間はかかりますが、食生活の見直しや十分な睡眠などの生活指導と胃腸薬を処方することで改善していきます。

夜間の腹痛、下血、嘔吐、体重減少などがある場合は、消化器科の専門病院を紹介いたします。クローン病、潰瘍性大腸炎、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患が潜んでいる場合があります。腹痛、下痢、吐き気が、長く続く場合は、ご相談下さい。

今回は、朝起きられない・学校に行けない時の診療の進め方と対応について、体の病気を中心にお話ししました。次回は、家庭や学校での対応についてのお話の予定です。



ドアをあけてもらった時、手伝ってもらった時、みなさんはなんと答えますか？「すみません」と思わず出てしまう人もいるでしょう。日本人は謙虚さを美学とする文化。何かをしてもらうことに、悪かったな、申し訳なかったなど感じる人も多いのではないのでしょうか。辞書には「すみません＝謝罪（の意味が強い）」「ありがとう＝感謝」と書かれていました。相手を想っておこなったことへの返事が「すみません」と言われると、謝られてこちらまで申し訳なくなってしまうませんか。こうなると、もう申し訳ない合戦になってしまいます。助かった！という嬉しい出来事だったはずなのに、その気持ちが相手に響かないのは悲しいことですね。きちんと感謝の気持ちを伝えたい、その最たる言葉が「ありがとう」です。言われて思わず笑顔になる、嬉しいと感じる言葉です。笑顔を運ぶ「ありがとう」。こどもたちのココロにたくさん沁みこませていきましょうね。

(がじゅまる)

「ここいえ」ではその日の子どもの年齢、性格、体調などに合わせておもちゃを選び、遊んでいます。年齢が違っても、部屋が一緒になることもあります。

先日、1歳と5歳の男の子が同室になりました。1日目、1歳の男の子は体調も悪く、ママと離れ涙する場面もありました。2日目になると5歳のお兄ちゃんを見るなりとても嬉しそうに、追いかけたり歩きまわったり。一緒にブロックやトミカなど楽しそうに遊んでいる姿を見るとほっこりしました。

元気が一番ですが、もしものときはここいえをご利用ください。小児科と連携を取り合い、お父様お母様が安心して預けることができ、お子様が楽しく過ごせるように心をこめて保育していきます。



麻しん風しん混合（MR）ワクチン・おたふくかぜワクチン予約制のお知らせ

全国的に麻しん風しん（MR）ワクチンとおたふくかぜワクチンが不足しております。大変ご迷惑をおかけしますが、麻しん風しん（MR）ワクチンとおたふくかぜワクチンご希望の方は窓口または電話で予約してください。

休診のお知らせ

8月11日（金）～16日（水）

お盆休みのため休診

院長不在日 学会、講演・会議のため不在です

8月19日（土） 11時より不在

9月 2日（土） 終日不在

9月15日（金） 終日不在

9月16日（土） 終日不在



編集後記

いよいよあついあつい夏がやってきますね。私はイベントの多い夏が大好きです！お祭り、花火大会、海、キャンプ・・・と今からワクワクしています♪ 熱中症や水の事故などに気をつけて、お子さんと一緒に楽しい時間を過ごされてください。

(PEEKABOO)

おすすめの絵本

『109ひきのどうぶつ
マラソン』

え・さく：のはな はるか
ひさかたチャイルド

地球一周どうぶつマラソン

大会のはじまりです。109匹の動物たちがジャングルを走り、海をわたり、洞窟をぬけて…ゴール目指して走ります。一等賞には金メダル！それでは、いちについて・・・よ～いドン！！



栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関する
こと何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

7月12日（水） 8月 9日（水） 9月13日（水）
7月19日（水） 8月30日（水） 9月20日（水）
7月25日（火） 9月26日（火）

夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場 所 下関市大学町2丁目（市大近く）

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://www.kanehara-syonika.jp/>