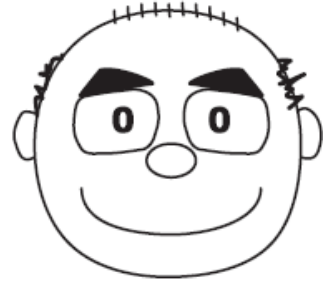




すくすく



NO.90 令和5年1月1日発行

起立性調節障害 (OD)

院長 金原 洋治

明けましておめでとございませう。今年も、子どもたちやご家族の皆様にとって、素晴らしい年になることをお祈りしています。

思春期になると、朝起きられず学校に行けなくなり、起立性調節障害 (OD) を疑われて受診する子どもが多くなります。とくに、この2〜3年、新型コロナウイルス感染症の流行がはじまった頃からさらに増えました。今回はODを特集します。

ODってなに？

自律神経の調節の不調によって起こる身体の状態です。起立時に脳や全身に必要な血液が行き渡らず、立ちくらみやめまい、動悸、朝起き不良、倦怠感、頭痛、腹痛などさまざまな症状を引き起こします。小学校高学年から増加し中学生や高校生になると1〜2割の子どもにみられ、ひどい場合には、起床時や午前中に症状が強いため登校できなくなります。5割に不登校が合併しますし、不登校の3〜4割がODと報告されています。

ODはなぜ起こるの？

通常、立ち上がった時には自律神経が素早く働き、血圧を上げ心拍数を増やして下半身の血液を上半身へ送る働きをしますが、ODの場合、この調節がうまくできなくなっています。原因ははっきりしませんが、夜型社会、運

動不足、複雑になった社会のストレスなどが関係していると言われています。約8割に心理社会的ストレスが関係しており、両親からの遺伝も多いようです。

検査法は？

ODを疑う症状があり日常生活に支障がでるようになった場合には、貧血や甲状腺疾患などの血液検査や起立負荷試験を行います。起立負荷試験は、自律神経の働きがうまくいっていない午前中に予約制で行います。午後からの検査では評価できません。寝た状態と立った状態での血圧と脈拍を連続的に測定し、起立直後性低血圧、体位性頻脈症候群など4つのサブタイプのどれに該当するかを診断します。性格的特徴や発達障害、2次的に合併する不安症やうつ、心身症などの検査も行う場合もあります。

治療法と経過は？

子どもはODによる症状がなぜ起こるのかわからず不安になっています。身体の病気として心身の不調がなぜ起こるのかを説明し、時間はかかるが必ず改善すること、24時までには寝る、水分(水)や塩分(食塩)の程度を摂ること、適度な運動が必要であることを伝えます。次に、学校との連携や薬物療法を行います。薬物療法は主に循環器系の薬が基本です。薬が効いたと感ずるには最低1〜2週間はかかるので、効果がなると判断して勝手にやめないことが

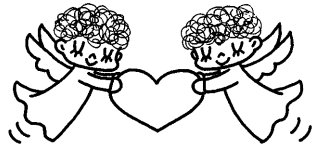
大切です。漢方薬を使う場合もあります。

周囲の大人の理解も必須です。午前中に症状が強くなる場合は体調が良くなるので、なまけや学校嫌いによるものと誤解され身体の辛さを理解されない場合が多いようです。

治療には長期間の通院が必要です。発症1年後には半数が、2〜3年後には8割くらいが回復しますが、不登校を伴う重症例の場合は、1年後の復学率は約30%です。短期間での復学が困難な場合も多く、体力に見合った高校に進学することをお勧めします。適切な治療を行えば、時間はかかりますが必ず回復します。決してあせらず子どもさんを信じて見守ってあげてください。

ODの症状

- 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 顔色が悪い
- 7 食欲不振



「早くしなさい!」と私たちはつい子どもに言ってしまいがちですが、なぜでしょうか。“子どもが自分の思ったように動いてくれない”“時間に間に合いない”など、ほとんどが大人の都合です。

子どもは、大人よりも目の前のことに熱中しやすく行動にも時間が掛かってしまうものです。いつもはすぐ出来るのに、その日だけ時間が掛かるときには体調が悪かったり、心の元気がなかったりするのかもしれない。

日々私たちは時間に追われながら生活していますが、親から待ってもらった経験を積むことで他者のことも待つことができるようになります。子どもの行動はじれったく感じることもあるでしょうが、自分でできたことで自信が付き、次の挑戦へと繋がります。

忙しいときに子どもを待つことは大変ですが「早くしなさい!」と、せかす前に一呼吸おけるとよいですね。
(くるみ)

当院では6カ月以上4歳以下、5歳以上12歳未満のお子さんのコロナワクチンの予約を受け付けています。ご希望の方はお電話、または窓口でお申し込みください。

当日は接種券、母子手帳をご持参ください。接種前後2週間は、ほかのワクチンの接種はできません。

12歳以上の方のご予約は、かかりつけの方のみ受け付けます。



おすすめの絵本

『くみたて』

作 田中達也



文具、楽器、日用雑貨、食品までもが田中さんの手にかかるとミニチュアの街に変身します。想像力あふれる見立ての世界を楽しんでください。



病児保育室「ここいえ」通信

～手作りおもちゃの作り方～ 「ビー玉おとし」

★用意するもの

- ・500mlまたは1ℓのペットボトル
- ・ビー玉 適量
- ・ビニールテープ
- ・クリアファイル2枚または厚紙
- ・マスキングテープ

★作り方

- ①マスキングテープを目印にしてペットボトルを3つに切る
- ②ボトルの切り口に合わせてクリアファイルを丸く切る。
- ③クリアファイルにビー玉が通る穴を開ける。
- ④図のように順番にビニールテープで固定する。
- ⑤ビー玉を入れてキャップをしテープでとめる

★遊び方

上手にビー玉を落としてね。
逆さまにすると何度でもできるよ。



院長不在日

1月24日(火) 午前

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。予約もできます。

時間 14時から16時まで

1月11日(水) 2月2日(水) 3月8日(水)
1月25日(水) 2月8日(水) 3月22日(水)

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.com>

編集後記

私の今年一年を締めくくってくれた「FIFAワールドカップカタール大会2022」。寝不足続きでしたが「最高の試合」を観ることができて楽しかったです。4年後もまた期待しています。
(はーとかずら)