



保健師のおはなし

思春期に多い起立性調節障害

こんな症状は
起立性調節障害かも



朝は調子が悪い



立ちくらみ・めまい



どうき
動悸・頭痛

起立性調節障害とは、自律神経失調症の一種とも考えられています。通常、立ち上がった際には、自律神経が血圧を上げて脳や上半身に血液を送りますが、血圧が上昇せず脳や上半身に血液が足りなくなり、酸素や栄養素がうまく体中に行き渡らないため、疲れやすい、だるいといった症状が出ます。脳に血液がいかないため、思考力や判断力も低下していきます。起立性調節障害は精神的ストレスや遺伝的な要素、思春期による体内のホルモンバランスの変化（月経や二次性徴など）も発症のきっかけとなります。ほかにも、朝が苦手な人、よく立ちくらみがする人、日頃から水分や塩分の摂取が少ない低血圧の人、少食の人にも発症しやすい病気です。

小学校高学年から高校生くらいまでの子どもによく見られ、小学生の約5%、中学生の約10%が発症しているとされています。最初は午前中だけの不調だったものが、悪化すると一日中続いたり、倦怠感が強くなることで起き上がれなくなり、学校や仕事に行けないなど日常生活に支障をきたすようになってしまいますので、気になる症状がある場合は一度受診し、軽症のうちからしっかりとした対処をしていくことが大切です。

予防と改善

早寝早起き、食事バランス、食事時間の定時化、睡眠時間の確保、運動の習慣づけなど規則正しい生活を送ることが基本です。また、この病気を子どもの怠け癖やゲーム・スマホへの依存、夜更かし、学校嫌いなどと考え、叱責したり朝に無理やり起こそうとして親子関係が悪化することが少なくありません。親子ともに忙しい日常ですが、ゆっくり話をする時間をとることで子どもの不調を早期に察知できますので、一日の終わりに子どもとの時間を作ってみましょう。



問ふれあいセンター TEL 52-2000

市の人口 ★8月末現在★ ※ ()内は前月比

世帯数 8,627世帯 (-4) 人口 15,992人 (-7) 男 7,421人 (+7) 女 8,571人 (-14)

編集後記

▶写真を撮ることって難しい▶何かひとつ写るだけで良くなったり悪くなったり▶ジャリン子秋体験塾では子どもたちが考えながら撮っていました▶写真を撮ったら「砂川を紹介する写真」に応募してください!📷