

① その「朝起きられない」、 病気かも！？

例：この子は最近、朝気分が悪いと言って遅刻します。病気なんですか？いくら叱っても夜遅くまでスマホしているんです。ただの怠けではないですか？

医療法人 慧眞会



③ 起立性調節障害とは？

→主に思春期に好発する自律神経系の不調からくる「からだの病気」です。

“

症状

- 朝起こしてもらっているのに記憶にない
- 布団から出てもボーッとして着替えない
- 午前と午後で反応が異なる
- 朝気分が悪い、朝ごはんを食べられない
- 体がだるい、疲れがとれないなど

出典：「平成31年(2019)年3月岡山県教育委員会：起立性調節障害対応ガイドライン
<https://www.pref.okayama.jp/uploaded/attachment/379403.pdf>」

”

④ 起立性調節障害の特徴

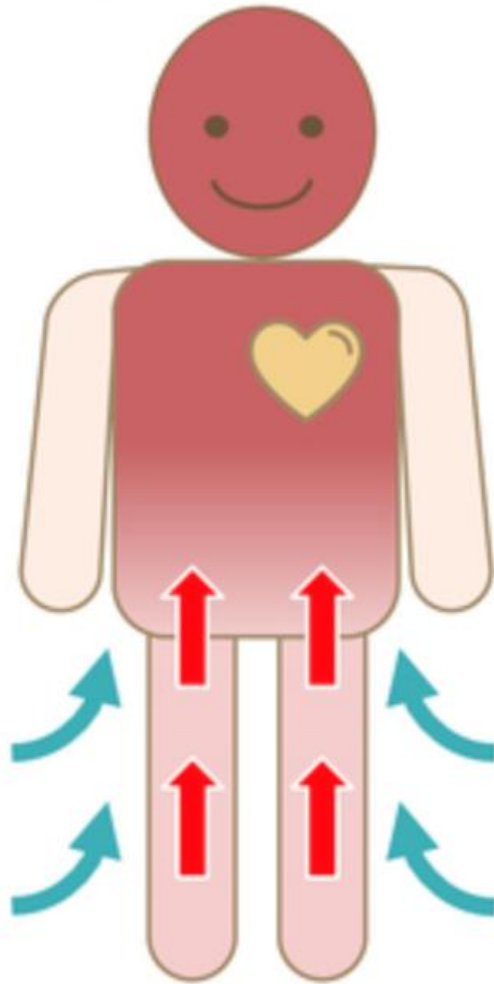
“

- 小学生の約5%、中学生の約10%に存在。
- 現代の夜型社会、運動不足や心理社会的ストレスなどの原因を背景に増えている。
- 起立性調節障害の半数以上が長期欠席状態に至り、長期欠席状態の子どもの3~4割が起立性調節障害を併発する。

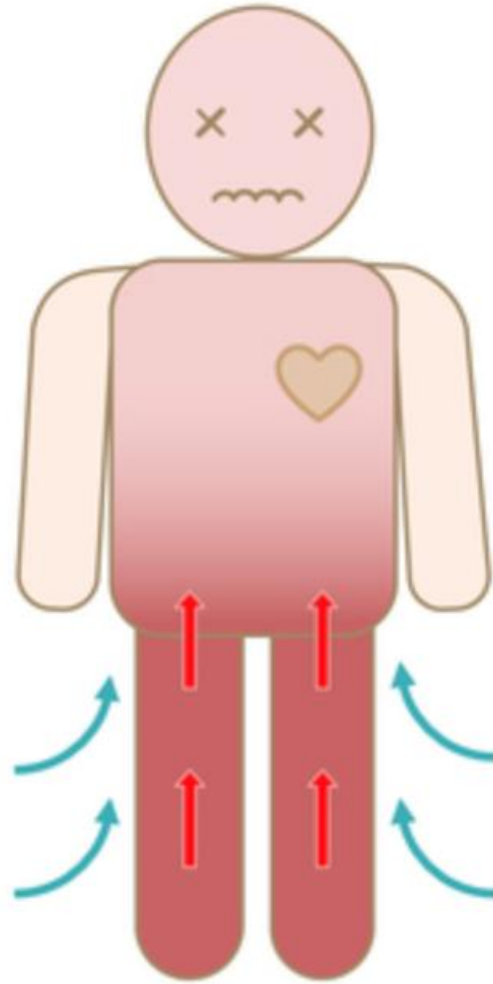
出典：「平成31年(2019)年3月岡山県教育委員会：起立性調節障害対応ガイドライン
<https://www.pref.okayama.jp/uploaded/attachment/379403.pdf>」

”

⑤ “



↑ 血液の流れ



↑ 自律神経の働き

通常は、起立時
も脳血流が維持
されるが、起立
性調節障害では
調節障害のため
脳血流が低下す
る。

出典：「Yahoo!ニュース オリジナル
<https://news.yahoo.co.jp/articles/0628dcac53738eec3440426646c588dee3ef2f53?page=2>」

”

⑥ 自覚症状の確認

小児起立性調節障害診断・治療ガイドライン

“

次の状況がどの程度起こりますか？	しばしば 起こる	たまに 起こる	起こらない
立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい	☐	☐	☐
立っていると気持ち悪くなる、ひどくなると倒れる	☐	☐	☐
入浴時あるいは嫌な事を見聞きすると気持ちが悪くなる	☐	☐	☐
少し動くと動悸あるいは息切れがする	☐	☐	☐
朝なかなか起きられず午前中は調子が悪い	☐	☐	☐
顔色が青白い	☐	☐	☐
食欲不振	☐	☐	☐
おへその辺りの腹痛を訴える	☐	☐	☐
倦怠あるいは疲れやすい	☐	☐	☐
頭痛	☐	☐	☐
乗り物に酔いやすい	☐	☐	☐

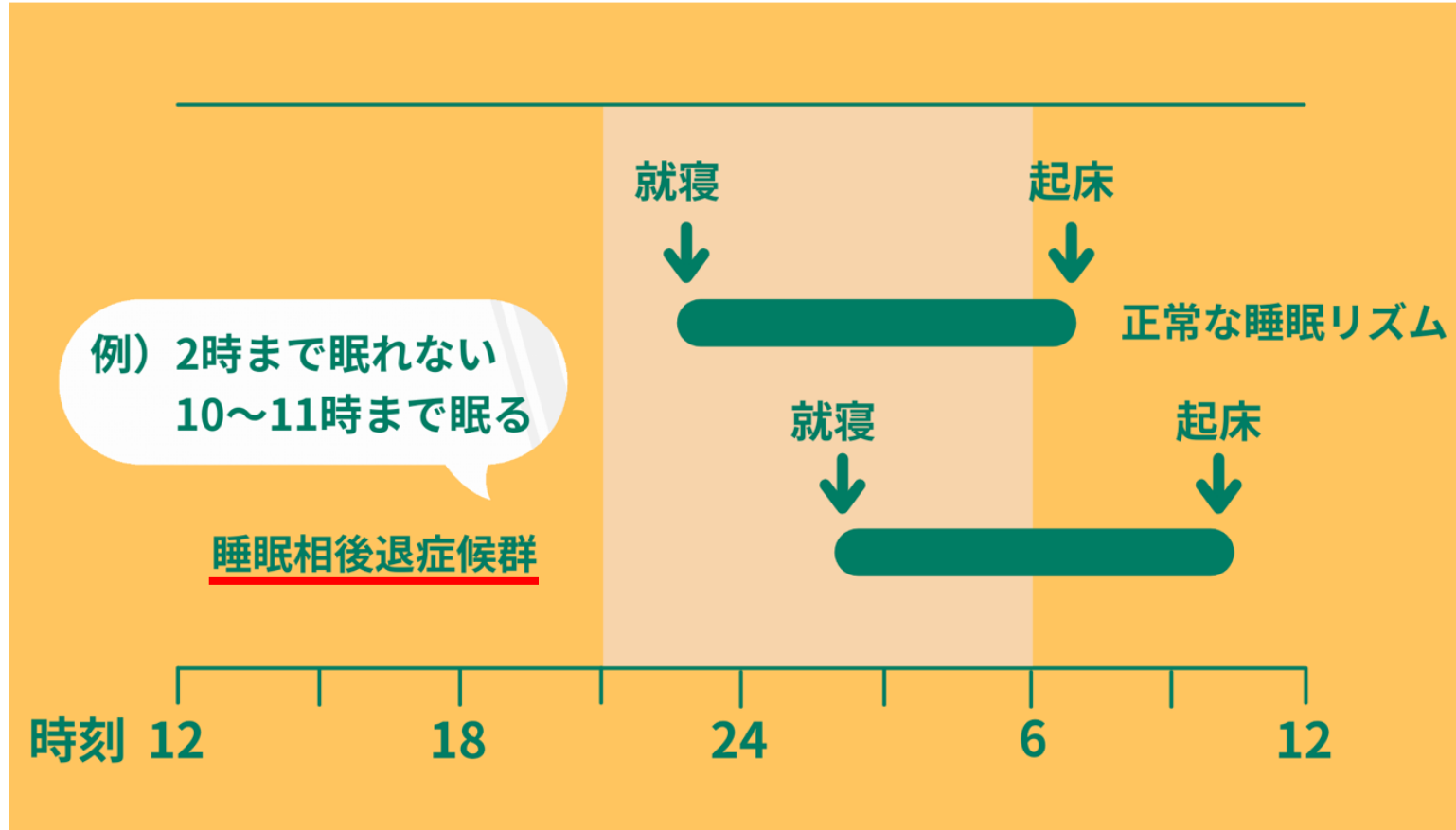
★判定：「しばしば起こる」、「たまに起こる」が3つ以上の場合、起立性調節障害（OD）の可能性あります。

出典：「日本小児心身医学会起立性調節障害ワーキンググループ：小児起立性調節障害診療ガイドライン」

”

⑦ 起立性調節障害の86%で朝の起床困難が認められる。睡眠相後退症候群とも診断可能な場合がある。

“



出典：「阪野クリニック 睡眠・覚醒相後退障害の原因と症状
<https://banno-clinic.biz/gifu-dsps/>」

”

⑧ 治療

“

- 規則正しい生活を心がけます。
- 水分をしっかり摂ります。
- 毎日、15分程度の散歩など、無理のない範囲で運動を行います。
- 起立性調節障害に効く薬があるので、医師の指示に従って服用する場合があります。ただし、一般的な病気のように、薬だけでよくなることはありません。日常生活の工夫が一番重要です。

