

## 第 24 回「すまいるの会」

2025 年 9 月 17 日 (水)

8月のすまいるの会では、『子育てに不安なお母さんに伝えたい子どもが本当に思っていること』の資料をみんなで読みました。

子どもが成長していく根底には、なによりも安心が必要で、お母さんが好きなことをして笑っていてくれると、子どもは「自分はここにいてもいいんだ」という安心感を得られるということ。親の役割があるとすれば、子どもにとって一番安心できる存在になるということに尽きるという精神科医のお話でした。

今回は、『起立性調節障害』について、小児科医である田中大介医師の著書から一部を引用しました。日本小児心身医学会によると、小学生で約5%、中学生で約10%の子どもが発症していて、学校に通えずにいる子どもの約3~4割に起立性調節障害の発症があるとされています。

“朝起きられない” “立ちくらみ、めまいがする” “学校に行きたくても行けない” など、お子さんからの訴えは怠けやサボりではなく病気が原因かもしれません。今日の交流会でみなさんと読み合わせし、意見交流ができれば良いなあと思います。

### ◆◆◆◆◆ 起立性調節障害 (OD) とは？ ◆◆◆◆◆

心身の発育の著しい思春期の子どもに、立ちくらみ、立っていると気分が悪くなる、体がだるい、頭痛、腹痛、吐き気がする、食欲が低下する、ぼーっとする、といった様々な症状が現れます。これらの症状は、午前中に強く午後から改善し夕方以降は軽減します。症状は春や秋の季節の変わり目や天候の変化による影響を受けます。

(関西医科大学総合医療センター HP より)

#### ⇒起立性調節障害の発症要因は？

起立性調節障害を発症する原因は、不明な点が多く、はっきりとしたことはわかっていません。しかし、発症に関与する要因がいくつか報告されています。

そのひとつは、急速な身体的成長です。起立性調節障害が発症しやすい思春期やその前後は、体の成長が著しい時期です。例えば、急速に身長が伸びると、心臓と足の間の距離が長くなり、足の血液を心臓に戻すための調節がうまくいなくなることも考えられます。急速な成長に、自律神経のネットワークの発達が追いつかず、さらに交感神経と副交感神経のバランスも悪くなるため、体調を崩しやすくなってしまいます。

また、**ホルモンバランスの変化**も要因になるといわれています。  
思春期は、生殖機能が発達を遂げる時期でもあり、ホルモンの分泌がさかんになります。ホルモンは、体のさまざまな機能に影響を及ぼすため、ホルモンバランスが急激に変化すると、自律神経の調節不良が生じやすくなると考えられるのです。

さらに、**発熱**も要因のひとつとされています。インフルエンザなどのウイルス感染のあとや部活の夏合宿などで熱中症にかかったあとなど、体温上昇が続いたあとに発症するケースが報告されています。

## ⇒ストレスも引き金となる

起立性調節障害を発症する要因には、心理的なストレスの関与も考えられます。心理的なストレスは、自律神経のコントロールセンターである脳の視床下部の働きに影響を及ぼし、自律神経の調節不良をまねくことがあるのです。

人間の脳のうちで脳幹という部分は、生命維持に重要な役割を果たしていますが、そのなかの間脳という部分に視床下部があります。視床下部は脳幹、延髄と連絡するとともに、間脳をぐるりと取り囲んでいる大脳新皮質や大脳辺縁系(だいのうへんえんけい)からの情報も受け入れています。大脳新皮質は合理的で分析的な思考や、言語機能をつかさどり、大脳辺縁系は「情動脳」ともいわれ、食欲などの本能的欲求や生理的な快・不快、怒り、驚き、怖れといった情動をつかさどっています。

長期的なストレスなどが引き金となって、脳の自律神経中枢(大脳辺縁系や視床下部など)の機能が悪くなると、**交感神経や副交感神経の働きが不調**となり、強くなりすぎたり、弱くなりすぎたりして、両者のバランスが崩れてさまざまな症状が出てくるのがわかっています。これが起立性調節障害とも関係すると考えられるのです。

## ☹️ **学校に行きたいのに行けない…**

起立性調節障害が原因で、朝から学校に通えなくなります。つまり、「学校に行けなくなる病気」であるともいえます。しかし、だからといって、本人たちは決して学校に「行きたくない」のではありません。

「行きたいのに行けない」という気持ちを抱えて、非常に苦しんでいるのです。保護者、学校の先生など周囲の大人は、それをわかってあげてぜひ、味方になってあげてほしいと思います。

起立性調節障害の進行状況は、人それぞれです。100 人いたら 100 通りあります。対応も 100 通りとなります。

子どもの体質やその環境、症状を確認し、それに合った医療を行う必要があるのです。そのためにも、周囲の大人は、まず子どもの言葉に耳を傾け、状況を把握し、その子どもに合った対応をしなければなりません。

普通、起立性調節障害の子どもは、中学卒業後数年で改善することが多いです。具合が悪い期間は、自分のペースで生活し、その時その時にできることをして前に進むことが大切です。

無理をするのは、どしゃぶりの雨の中、急な上り坂をダッシュ！で登るようなものです。無理をすれば、途中で倒れてしまいます。それよりも雨宿りをして、天気が落ち着いてきたらゆっくり歩き出し、やがて自分のリズムで走り出す。

臨機応変に自分のペースで走り抜くマラソンをイメージして進むことが大切だと思います。

私が診察した子どもたちは、そのような生活を続ける中で、自分らしさを見つけることができました。そして、病気を乗り越え、より素晴らしい方向に進展するケースもありました。

子どもたちの未来と夢は無限大で、目指す道も 100 通りあると言えます。私は、そんな可能性を秘めた子どもたちに心からエールを送りたいと思っています。

(引用文献 田中大介著「起立性調節障害 症状と治療」より)

… \* … 卍 … \* すまいるに参加のママさんより \* … 卍 … \* …

OD の症状を持つお子さんのママさんに、お話を聞きました。



A さん…娘が起立性調節障害とわかったキッカケは、階段 2~3 段登っただけで異様に心拍が上がるのと、寝起きの心拍上昇とふらつきです。

POTS（ポッツ）…体位性頻脈症候群でした。

共通して多い症状が、お風呂に入ると心拍が上がり気持ち悪くなる、そして気持ち悪くなって倒れそうになることです。

**⚠ 重要になることは、親や学校の理解と配慮、そして水分と無理のない程度の運動です。**

ふくらはぎが血液を上げるポンプ作用になるので、稀に集会で倒れる人がいますよね…倒れるかもと予測出来るときは、早めに先生に伝える、または脚をクロスして立つと血液が上に上がるそうです。

これらの症状があり、もしかして?と思ったら、起立テストを病院で受けるとはっきり診断出来ます。

近くで起立テストができるのは、東大阪医療センターです。

初診で紹介状がないと、別料金が発生するので、かかりつけの病院で紹介状を書いていただくと、初診料の 5000 円はかかりません。

※ポッツ（体位性頻脈症候群）は、起立性調節障害の中で 2 番目に多いタイプです。起立時に血圧は正常に保たれるものの、心拍数が異常に増加するのが特徴です。動悸、息切れ、頭痛、めまいなどの症状がみられます。



Bさん・6、7年前、娘が小学4年で、初めてODと診断された時の病院と小学校の担任に紹介された、SnowというOD家族の会についてご紹介します。

### ▶ [OD低血圧クリニック田中](#)

OD専門の小児科クリニックです。

院長の田中英高先生に検査をして頂き、親子それぞれ個別に指導して頂きました。

そして院長が執筆された本を読んで、学校の先生にも読んでもらって下さいと勧められて、担任にも読んでもらいました。

#### \*親の対応について指導していただいたこと\*

はっきりした言葉は忘れましたが、**真面目な優秀な親ではなく、いい加減で呑気な親でいて下さい**、というようなことを言われました。

なかなかできませんでしたが 😊

とにかく**子どもに余計なストレスを与えないように**、と。

#### \*子どもに指導していただいたこと\*

◎スマホは1日1時間まで。

◎毎日運動することは大事。家の中を歩き回る。歩きスマホなら無制限。

◎夜10時にはベッドに入る  
(時間は患者の年齢による)

◎立ち上がる時は30秒以上かけてゆっくりと。起きる時は頭を下げたまま歩き始めて。(脳血流を低下させないために脳と心臓を同じ高さに)

◎水分は毎日1.5~2リットルと言われましたが・・・

※これは別に通っていた鍼灸治療院では、水分摂りすぎはかえって腎臓を壊すから危険と言われたので、私はオススメできません。

むしろ、砂糖の入ったもの、ジュース、甘いお菓子が大きな要因だと言われて、食事療法と鍼灸治療院に通い、数年かかると言われていたODは1年で治りました。

こちらの鍼灸治療院や食事療法についてご興味がある方は、ご一報くださればご案内します。

### ▶ [Snow OD 家族の会](#)

八尾で月に2回集いがあります。顧問医が数名おられて、情報も豊富で心強いです。

## ■Bさんが院長先生に勧められた本



【改訂 起立性調節障害の子どもの正しい理解と対応】  
田中英高著 中央法規出版

## 起立性調節障害に関する情報サイト

📖市立東大阪医療センター 小児科部長 古市康子先生

<https://medicalnote.jp/diseases/%E8%B5%B7%E7%AB%8B%E6%80%A7%E8%AA%BF%E7%AF%80%E9%9A%9C%E5%AE%B3/contents/230612-001-KL?p=2>

📖起立性調節障害 OD 低血圧クリニック田中 - 起立性調節障害 クリニック

<https://www.odtanaka.com/>

📖起立性調節障害 Support Group

\*OD 低血圧クリニック田中の院長である田中英高先生監修の必見サイトです。  
病態から治療、対応法、最新情報まで詳しく記されています。

<https://www.od-support.com/>

📖起立性調節障害（OD）家族の会～Snow～ Snow 管理人ブログ

\*大阪を拠点に活動する会です。患者さんの自らの体験談をまとめた刊行物を定期的に発行しています。関西地区の専門医と連携して活動している点も大変心強いです。

<https://www4.hp-ez.com/hp/yukkuriikou-snow/page1>