

# 起立性調節障害(OD)について

## OD:Orthostatic Dysregulation

「朝、なかなか起きられない」「午前中はだるくて、集中できない」などの症状で悩んでいる子どもたちは少なくありません。ややもすると保護者や家族の皆さんでさえ、そんな子どもたちの苦しみを理解することが難しく、本人の怠けと捉えてしまうことがあります。

その症状はもしかすると起立性調節障害（以下「OD」という。）かもしれません。一度病院を受診してみたいかたがでしょうか。ODと診断された場合、治療により症状が改善することが期待できます。

## 基本的理解のためのQ&A

### Q ODとはどんな病気ですか？

A ODは自立神経の働きの不調のため、起立時に身体や脳への血流が低下する病気で、次のような症状が起こります。

#### 身体症状

立ちくらみ、めまい、動悸、起立不耐性、朝起き不良、頭痛、腹痛、全身倦怠感、気分不良、乗り物酔い、失神 など

#### その他の症状

無気力、思考力低下、記憶力の低下、成績の低下、イライラ、慢性疲労、寝つきが悪い など

### Q ODの自覚症状や特徴はありますか？

A 日常生活のエピソードとして、次のような症状が見られることがありますので参考にしてください。

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

### Q かかりやすい年齢や時期など特徴はありますか？

A ODはめずらしい病気ではありません。軽症例を含めると、小学生の約5%、中学生の約10%がかかり、重症は約1%とされています。女子は男子より2割ほど多く、小学校高学年から多くなり、中学生で急増します。

近年、ODと診断される子どもは増えています。原因ははっきりしていませんが、夜型の生活、運動不足、ストレス等が原因の一つであると言われています。

ODの子どもの半数以上が長期欠席状態に至り、逆に長期欠席状態の子どもの3~4割がODを併発すると言われています。

## 「ODかもしれない」という時は！

- ① 高砂市教育委員会のホームページ「高砂市教育ネットワーク」に「起立性調節障害(OD)チェックシート」を掲載していますので、ご活用ください。
- ② かかりつけ医などに相談・受診をしてください。
- ③ 高砂市内の小児科医等や高砂市民病院(小児科)でも受診することができます。
- ④ 治療と並行して様々な支援を行えるように学校にも受診の状況を教えてください。