



教えて!ひろみせんせい!



☆プロフィール☆
鈴木 裕美(すずき ひろみ)
香川大学医学部
小児科専門医

楽しく子育てする秘訣を小児科専門医 鈴木裕美先生に教えてもらうこのコーナー。子どものかかわり方や、ちょっとしたヒントなど、知っておくと親子関係がグッと良くなる情報を毎号お届けします。

みなさん、こんにちは。突然ですが、小学生の約5%、中学生の約10%がなるという起立性調節障害 (OD) をご存じですか。この病気は見た目では分かりにくく、周囲からも理解されにくいので、さぼり癖や怠けと思われることが多々あり、辛い経験をされた方も多くいらっしゃいます。私の娘も中学生の時にODになり、朝になると体がだるい、頭が痛い、おなかが痛いと言って起き上がるのが大変そうでした。今思うと、体の症状よりも周囲から理解されず「さぼってる」「やる気がない」と誤解されたり、「夜寝るのが遅いのが悪い」と責められたりすることの方が、よっぽど辛かったんだと思います。今回は、そんなよくある「体の病気」についてお話しします。

ODとは?

思春期 (10~16歳) に起こりやすい自律神経の不調。ODの約半数が不登校という報告も。成長とともに改善します。

症状

急な気分不良、腹痛、立ち眩み、失神、頭痛、動悸などで朝起きられなくなることが多いです。

ODの診断

小児科で新起立負荷試験を行い、診断します。横になったり立ったりして血圧や心拍数を測ります。

ODのメカニズム

人は立ち上がると重力に伴い血液が下半身へと移動して、脳への血流が下がります。通常は、自律神経が働いて血圧を上げ、血液を体中に行き渡らせます。ODの場合血圧が上がらず、脳に血液が十分に行き渡らないため、立ち眩みや失神が起きます。

ODが仮病と勘違いされるわけ

1日の中で症状が大きく変化するから。朝は調子が悪く、昼以降は症状が軽くなり、夜はすっかり元気になることも。

ODの子どもに言ってはいけない言葉

- 「朝はしんどいと言って遅刻 (欠席) するのに、夜になると元気なのは甘えだ」 (無理解)
- 「少しくらいしんどくても学校に行けるでしょ」 (無理解)
- 「このままだと高校に行けないし、社会でやっていけないよ」 (呪いの言葉)
- 「このままだと一生ひきこもりになるぞ」 (呪いの言葉)

「自分はふつうのことができないダメな人間なんだ」と落ち込み、呪いの言葉で回復が思うようにならなくなるので注意しましょう。

ODで苦しむ子どもへの支援

- ・根性ややる気の問題ではない、病気だという理解をする
- ・学校の先生や納得しない家族に主治医から説明してもらう
- ・一番苦しいのは本人。責めず、できる範囲の頑張りを認める



オススメの本

1. 「精神科医が教えるストレスフリー超大全」 樺澤紫苑/著
子どもから大人まで悩みや不安、疲れをなくするためにできることや問題のとらえ方などを心理学や脳科学をもとに、わかりやすく解説した決定版。
2. 「おキモチや」 ときなつき/著
香川大学の医学生が書いた第9回えほん大賞受賞作。退屈した子どもが家の裏にできた「おキモチや」というお店でいろんな生き物や物体から気持ちを購入して体験してみるという不思議で深いお話。

