

CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2023年12月12日15時20分～15時41分



仮病や怠けと責めないで〜中学生の1割がなる「起立性調節障害」

—鈴木裕美先生です。こんにちは。

こんにちは。

—こんにちは、よろしくお願ひします。

お願ひします。

—さあ、このコーナーでは子育てに関するお悩み、役立つ情報を鈴木先生に伺っているんですが、今回はリスナーさんから鈴木先生に質問が届いているんです。

—そうですね。お便りご紹介します。ラジオネーム「黄色の手袋さん」です。ありがとうございます。

—ありがとうございます。

—中二になる娘のことでお伺いしたくメールさせていただきました。小学校の時は活発で朝早く起き、元気に学校に通っていたんですが、中学生になりなかなか朝起きてこなくなりました。そのうち頻繁に遅刻するようになり、先生からも注意されました。「夜遅くまでゲームをしたり、携帯を見ているせいではないの？」と注意しましたが、「そんなことない、ほっといて」と取り合ってくれません。一時的なものだろうと様子を見ていましたが、今年の秋頃から朝、頭が痛い、クラクラするなどと言うようになり、学校も欠席が多くなってきました。で、いじめにでもあっているのではと心配しましたが、昼過ぎになると調子が良くなり表情も深刻ではありません。ひよっとしてこれは何か病気なのではと思うようになり気になっています。病院に連れて行った方がいいのでしょうか？またその際何科で見てもらえればいいんでしょうか？鈴木先生、どうぞよろしくお願ひしますといただきました。中二のお嬢さんがいらっしやる方なんですけれど、うちは高校の子どもなんです。朝起きないと似たような感じのことがあるんですよね。

私の娘もこんな感じでした。

—あ、そうですね。

はい。だからと言って、同じ病気だとは限らないですが。

—あー、そうですね。

血液や心臓、脳、ホルモンの病気なども考えられますので、血液検査も含めて様々な検査をして、大きな病気が隠れていないか確認する必要があります。

—そうですね、考えられるものっていろいろは？というものはあるんですか？

鉄欠乏性貧血や心疾患、てんかん、甲状腺などのホルモン系の病気ですね。あと、割合的に多いのが、起立性調節障害（OD）です。

—起立性調節障害？

はい、十歳から十六歳ぐらいの思春期によく起こる病気で、自律神経の不調によって起こるものなんですけど、朝起きづらいとか頭痛、気分の不良、だるさ、立ちくらみなどの症状があります。相談者のお子さんの「クラクラする」というのが立ちくらみのことだと思います。

—これって最近お子さんでは多いんですか？

そうですね。小学生の約5%、中学生の約10%くらいと言われています。

—とても多いんですね。

もちろん、軽症も含めてです。やはり思春期は学校や家庭でのストレスが大きくなる時なので、体調が悪くなりがちですね。体がつらいのに登校しなければならないというプレッシャーが病状を悪化させますね。

—ただうちの子どもなんかは。結局スマホとか夜遅くまで起きてるから朝起きられないんだろ
う、怠けるからだろう、なんだったらもう何でもいいから学校行けとかって言ってしまうが
ちなんですけど…。

それは言っちゃいますよね。もうみんな言います。

—多分、一通りそのあたりは言いますよね。

もちろんです。もうそれが原因なんじゃないか、生活習慣を変えたら元通りの体になって朝
も起きられるんじゃないかって期待しますよね。ちょっと前まではできていたわけだから、朝

起きれないのは甘えからと思われがちなんですよ。だから病気を見逃しやすくなる。

—確かに。朝起きられないって言うと、早く寝たらいいじゃないかって小言を言ったり、学校で何かあったんじゃないかって勘ぐったり。子どもとまぐしくしゃくしちゃいますよね。

—そうですね。

—そう、だから黄色の手袋さんもいじめにでもあってるのではないかって心配されたんですが、昼過ぎになると調子が良くなって、表情も深刻ではないというと取り越し苦労だったのかも。

—これがまた誤解される原因なんですよ。ODには日内変動があるんですよ。つまり朝にとても強く症状が出て、昼過ぎから調子が良くなってくるんです。

—そうなることやっぱり怠けてるんじゃないの？サボりたいからじゃないのって、不信感というか疑念を持つちゃうんですけれど。

—そうなんです。だから本当に病気なのにサボっていると先生や家族から疑われて、二重にしんどいですよね。体も本当にしんどいし、それを信じてもらえない辛さもあってね。

—症状をご紹介いただきましたが、実際やっぱりしんどいわけですよ。

—そうですね。症状によって軽症、中等症、重症とあるので、その症状の度合いにもよるんですけど、不登校になる子も多いですし、回復に年単位でかかる子もいますし。

—症状は本人の訴えだけなので、なかなか病気として認識できないんですね。

—そうですね。熱が出るわけでも、血液検査で異常値が出るというわけじゃないから。

—先生ね、このODっていうのはもう、これは昔からあった病気なんですよ？

—昔からあった病気ですが、最近特にインターネットの普及やゲームなど生活習慣も大きく変わって、夜型の生活になりましたよね。また、生活上のストレスも大きくなったのもあって、昔、私が子どもの頃よりは増えているのではないかなと思います。

—昔、朝礼とかで立ちくらみで倒れたりとか、貧血とかとは違うんですか？

そうですね。よく倒れる人を貧血とか言いますが、このODと貧血は別の病気なんですね。たちくらみは低血圧が原因で、貧血ではないですね。人は寝ている状態から立った時、血が重力に従って下に下がりますが、自律神経はそれを察知して血管をぎゅっと締めることで血液を頭まで上げるようにします。ODではそれがうまくできないので、低血圧のため上にある脳への血流が減少して、たちくらみを起こすのです。

貧血は血液中の赤血球が少ない状態、つまり血液が薄くなる状態です。赤血球は体中に酸素を配る仕事をしているので、貧血になると酸素不足になります。それでたくさん血液を送ろうと心臓をバクバク動かすので、これが動悸という貧血の症状になります。

—じゃ、もう全然別のものなんですね。

そうですね。ODによる低血圧は、血液の循環の問題で、貧血は血液の質が悪くなるのが問題です。もちろん、貧血の人がODになることもあります。その時は症状が強くなります。

—そうになると、朝しんどくって仕方がない。

—そうなるんですね、どういう改善策があるんですか？

まずは日常生活で工夫をします。水分は一日一・五リットル飲んだり、塩分を多めに取るようにします。梅干し食べたり、塩をなめてもいいです。そうすることで、血の塩分が高くなるので、水をたくさん血液に入れて薄めるよう腎臓が働いて、血圧が上がります。塩分の取りすぎが高血圧につながるのはいつう理屈ですね。

—あー、なるほど！

他にはたちくらみを防止するために、立ち上がる時は頭を下にして、ゆっくり立ち上がるようにしたり、時間をかけてゆっくり起き上がるようにします。

—あ、そっか、急に立ち上がったら、頭に血液が回ってこない。

—そうそう、血液が脳に行かないと、意識を失っちゃうので。

—ゆっくり頭を下にしつつ状態を起こすと、症状が軽くなるわけですね。他にはありますか。

毎日三十分程度歩くことですね。足の筋肉は下半身の血液を上上げるためのポンプの役割もするので、足の筋力低下を防ぐのは大事なんです。

―なるほど。まずは、そういったちょっとしたことを心がけ、プラスお薬とかは？

血圧を上げるための薬は朝起きた時に飲むように処方します。

―それで随分改善はされるんですか？

そうですね。軽症だったら二〜三か月で改善されますが、学校に行けなくなる重症患者さんだと年単位でかかりますね。それでも症状は大きくなるにつれてよくなるんですが、高校受験もありますので、体に無理がないような通学方法や学習方法が選べると、大体九割の子は改善します。

―あと、この黄色の手袋さんの中学生のお子さんは何科を受診すればいいんでしょうか。

はい、小児科でいいです。小児科は十五歳まで基本的に初診でみてくれます。

―小学生までは小児科に安心して行けるけど、中学生って内科なのかなって思っていました。

そう思っちゃいますよね。中学三年生までは安心して行ってください。高校生でも引き続き診ている子もいますよ。ODの患者さんも多いので、検査をしてくれるところも多いです。

―あ、そうなんですね。

はい、比較的慣れていきますので。

―じゃ、黄色の手袋さん、小児科に行ってみてください。メッセージありがとうございます。

―どうしてもこのODというのは私が子どもの頃ってあんまり聞いたこともなかったので、親の世代も知らないのです。ついつい決めつけちゃってます。

そうですね。先生方も知らない方が多いと思いますね。

―あ、学校の先生も？

そうですね。だから、ODというのは病気なのであって、根性とかやる気の問題じゃないんだっていうことを先生がよく理解して、学校でのOD児の受け入れ態勢を整えていくのが大事だと思いますね。放課後登校や学習サポート、他の生徒への理解ですね。ODのガイドラインに

も必要ならば担任の先生に医師から説明するようにと書いてあるんですよね。周りの大人から子どもが理解され、サポートされることが大切なんです。

—私も改めます。今日のは本当に勉強になりました。

—そうですね。明日から優しいパパになりますね。ぜひ参考にしてください。鈴木先生、何かお知らせありますか？

はい。昨日ZOOMで「子どもの居場所ミーティング」をしたんですけど、それを近々YouTubeチャンネルにアップするので、ぜひ見ていただきたいと思います。昨日は子どもが家で学べるオンラインの塾や学習ツール、学校の出席扱いになる居場所や映像学習の紹介をしました。また、学ぶこと自体に興味を持てるようなYouTube学習チャンネルがあるんですけど、その紹介もしました。不登校だけじゃなくて全てのお子さん、または親御さんにい物を紹介できたので、ぜひ見ていただきたいと思います。

—はい、「おやさぼかがわ」で検索。

もしそれでYouTubeチャンネルが見つからなかったら、ホームページの方でYouTubeに飛ぶようにしていますので、クリックして見ていただいたらと思います。

—はい。子育てチャットルームでは鈴木先生にちょっと聞いて欲しい相談したい子育てのあれこれ募集しております。今日のようなお悩みだったり、こんなこと言っちゃったんだけど大丈夫だったかな、なんてことを子育てしてたらあると思うんですが、そんなお悩みでも大丈夫です。

鈴木先生、今月もごうもありがとうございました。

—どうもありがとうございます。

ありがとうございます。

—そして今年最後というところで来年も引き続きよろしくお願いたします。

よろしくお願いたします。

—以上、子育てチャットルームでした。