

# 起立性調節障害について(保護者向け資料)

## ■起立性調節障害とは？

起立性調節障害（Orthostatic Dysregulation）は、思春期前後の子どもに多く見られる自律神経の不調によって起こる症状です。

朝起きられない、立ちくらみがするなどの体調不良が続くことで、**自信を失ったり、周囲の理解が得られずに落ち込むことがあります。**

症状が重い場合には、**不登校につながることもあるため、早期の理解とサポートが大切です。**

## ■主な症状

以下の症状が複数みられる場合、起立性調節障害の可能性があります。

- ・**立ちくらみ・めまい**：立っていると気分が悪くなり、倒れることもある
- ・**特定の状況で気分不良**：入浴時や嫌なことを見聞きした際に体調が悪化
- ・**動悸・息切れ**：軽い運動でも苦しくなる
- ・**朝起きられない・午前中の不調**：起床後しばらく体調が整わない
- ・**顔色が青白い**
- ・**食欲不振**
- ・**臍疝痛（へその周囲の痛み）**
- ・**倦怠感・疲れやすさ**
- ・**頭痛**
- ・**乗り物酔いが強い**

## ■診断について

起立性調節障害は、**症状の組み合わせから診断される「症候群」**です。

まずは他の病気がないかを確認し、そのうえで生活指導や治療の効果を見ながら診断が進みます。

## ■治療とサポートのポイント

日常生活の工夫と継続的なサポートが改善につながります。

### 1.規則正しい生活習慣

自律神経を整えるため、**睡眠・食事・活動のリズムを整えることが重要です。**

## 2.水分・塩分の十分な摂取

血流を保つために、**水分と塩分をしっかり摂ることが推奨されます。**

朝食は和食を選び、味噌汁などで塩分を補うと効果的です。

## 3.運動習慣

下半身の筋肉を鍛えることで、血液を心臓に戻す「筋肉ポンプ」の働きが高まり、症状の改善が期待できます。

## 4.日常生活での工夫

- ・急に立ち上がらない
- ・立っていてふらつきを感じたら、早めに座る

など、**体調悪化を防ぐ行動を心がけます。**

## 5.薬物療法

必要に応じて、**昇圧剤や自律神経の調整を助ける漢方薬**が処方されることがあります。

## ■保護者の皆様へ

起立性調節障害は、**怠けや気持ちの問題ではなく、身体の機能の不調によるものです。**

お子さんが安心して生活できるよう、症状への理解と温かいサポートが大きな力になります。