

理学療法士からのお便り 『朝起きれない』に隠れ潜むこと～起立性調節障害について～

こんにちは。理理学療法士の崔 晃徳です。冬休み前と後で、子どものできることが増えていて、日々成長していることを改めて実感し、子どもの成長に感動しました。今回は朝起きられない事や朝起きた時の頭痛などに関係する『起立性調節障害とその注意点』についてお話させていただきます。

●起立性調節障害とは

小中学生の 5～10%の割合で、発症しやすい自律神経障害の一つとされています。5 月頃になりやすく、寒暖差の大きいときでも出やすいとも言われています。まだまだ一般的な認知度は低く、根本的な原因は不明といわれています。子どもの朝起きられないことや学校にいけない理由の中には、行きたくない気持ち以外にもこのようなことが隠れているかもしれません。

起立性調節障害としての主症状

- ①起き上がりの時の立ちくらみ ②朝の体のだるさ・頭痛 ③午前中の体調不良

起立性調節障害では、自律神経と血管が敏速かつ確に反応できないことが多いといわれています。この反応の差は成長速度と同じで、個人差があります。そのため、日常生活に支障が出ることもあれば、出ない場合や成長と共に症状が落ち着く事等がみられます。

小学生の時期では自律神経も未成熟のため、成長を促進できるような生活が送れると良いと思います。

●日常生活で大切なこと

- ・夜遅くまで起きていない。21 時には入眠ができていると良い。

(22 時～2 時に成長ホルモンが一番出る時間と言われており、これらは体の成長、疲労回復に関与します。)

- ・テレビゲームやタブレット端末の操作をやりすぎない。

(医学的には 1 日 1 時間以内が望ましいといわれている。

眼球からの首への疲労などにつながり、首の血流の流れを悪くします。)

- ・生活習慣リズムを整える。(朝日を浴びる、朝ごはんを食べる等)

(朝起きなくても、カーテンやドアを開け、朝日を浴びることで体のリズムを整えられます。)

健やかに成長できるための生活習慣をとることで、起立性調節障害の予防にもつながります。

●起立性調節障害にならないために

- ①動けるときには夕方でも少し息の上がるジョギング・早歩きを 10～15 分できると良い。

心肺機能や筋力が弱いことからくる場合もあるため、筋力や心肺機能を成長させることが大切。

- ・縄跳びの遊びでも、ジョギングなどと同じような効果は得られます。

- ②水分をしっかり取る。(30 kgの児童であれば 1.5 リットル程度必要といわれています。)

体の中に水分が少ないことで血流が悪くなることが多く見られます。そのため、水分は取る

- ③首や背中が丸くならない姿勢をつくる(姿勢の取り方で首などの筋肉が硬くなります。)



右の写真のようなストレッチ等で肩・首・背中を硬くしないことも、血流の確保や自律神経の働きを良くします。



ご家族の方がお子さんの気持ちもゆっくりくみ取り、尊重しながら、学校・医療との相互の連携が大切になります。朝学校にいけないことで保護者の皆様が不安になったり、子ども自身も不安になるかと思えます。香川小学校ではご家族や児童と寄り添いながら学校に登校できるように受け入れておりますので、お困り事があれば相談していただければと思います。また、**体調について不安なことがあれば、まずは小児科の先生にご相談**していただくと良いかと思えます。児童にとっても、ご家族様にとっても安心して学校生活や日常の生活を過ごせることを願っており、これからも少しでもお役に立てるお話ができればと思います。 理学療法士 崔 晃徳

