

起立性調節障害（朝が苦手な子）

そろそろ春の兆しがみえてきました。春は眠たくて朝起きれなくて・・・、なんてこともあります。今回は病的な原因で朝起きるのが苦手な子の話です。

小学校高学年頃から中学生ぐらいの子で頭痛や吐き気があり朝なかなか起きられなかったりする子がいないでしょうか？ひょっとしたら起立性調節障害という病気かもしれません。

起立性調節障害とは思春期頃によくみられる病気で、体の成長に自律神経やホルモンバランスが追いつかず、血圧や心拍数の調節が上手くいかなくなり、頭痛、腹痛、倦怠感、朝起きれない等様々な症状を引き起こします。風邪などと異なり、熱や咳等判断しやすい症状がなく、午後や夜には元気になることから怠けてると捉えられる場合もあります。しかし実は小学生の5%、中学生の10%程度にみられる頻度の高い病気でもあります。

自律神経は生活リズムの乱れ、心理的・社会的ストレス等から影響を受けます。思春期は特有の心理的ストレスが多く、症状が強く現れることがあり、不登校の原因となることもあります。逆に不登校の生徒の30~40%に起立性調節障害がみられます。

治療の原則は生活習慣の改善です。朝起きる時間、夜寝る時間を固定して体内時計を安定させホルモンバランスを整えます。水分摂取を励行し血液循環を安定させ血圧を保ちやすくします。それでも落ち着かなければ薬物療法を検討します。

思春期前後のお子さんで、朝、起きれない、頭痛や嘔気がある、でも午後からは元気みたいな訴えがあるお子さんがおられたらかかりつけの先生に相談してみましょう。起立性調節障害の診断がつけば、その症状を緩和する手段が見つかるかもしれません。