



「子どもが夜更かしばかりして、朝起きられない」と悩んでいませんか？ それは「起立性調節障害（OD）」という病気かもしれません。大阪医科大学准教授・同大学附属病院発達小児科長の田中英高さんに聞きました。



【起立性調節障害（OD）】

“朝起きられない”のは病気かも

「怠けている」と決めつけないで

「起立性調節障害」（以下、OD）の主な発症年齢は、小学校高学年から高校生にかけて。急激な身体変化や、学校・家庭での精神的ストレスの増加によって、自律神経機能がうまく働かなくなり、起き上がったときに体や脳への血流が低下し、さ

まざまな体調不良を引き起こすといえます。

「だるくて朝起きられないのが一番多い症状ですが、そのほかにも、立ちくらみやめまい、頭痛

倦怠感、食欲不振、動悸、起立時失神発作といった症状が見られます。精神的なストレスで症状が増

悪し、遅刻や欠席を繰り返すケースも少なくありません」

午前中は不調を訴えるものの、午後からは元気になることが多く、夜はなかなか寝つけないために、夜更かしになるのも、

この疾患の特徴。そのため、「怠けている」と決めつけられ、傷つく子どもも多いとか。

「休日や、楽しみにしている行事がある日でも、朝起きられないようであれば、ODの可能性が高いといえるでしょう」

中度以上の症状は内服薬の併用も

体の不調による不安に加え、親や教師といった周囲の無理解が重なる

と、症状が悪化し、不登校につながる場合も。

「中度以上の症状を持

つ子どもの約半数は不登校を併発しており、心の問題を抱えているケースが多いのは確か。しかし、

まずは身体疾患として、きちんと認識してあげることが大切です。気になる症状があれば、まずは、小児科医に相談を。周囲が正しく理解し、早期に適切な対応をしてあげることが何より重要です」

2006年に日本小児心身医学会が、「起立性調節障害診断・治療ガイドライン」を発行。それにより、全国で標準的な診断・治療が受けられるよ

うになりました。診断治療が可能な医療機関は、「起立性調節障害サポートグループ」のHP (<http://www.jp-hs-od.com/>)で検索を。

「軽症であれば、症状を軽減するための日常生活の工夫や、運動療法、食事療法などで改善が可能。中度以上の症状でも、現在は、効果の高い内服薬があるので、十分に改善が期待できます。大切なのは、焦らないこと。子どもを信じて、見守ることを心掛けましょう」

医療ライター・山内由佳里