

2026年4月7日 起立性調節障害について

こんにちは、もりもりキッズアレルギークリニックです🌈

新年度を迎え新たな環境で過ごされるお子さんも多くいらっしゃると思います。思春期(10~15歳)のお子さんが「朝どうしても体が動かない」「急いでいないのに学校に行けない」と悩みを抱えてはいませんか？これは起立性調節障害という病気かもしれません。この病気は交感神経(体のアクセル)と副交感神経(体のブレーキ)という自律神経のバランスが崩れることが原因で起こります。体の成長に神経の発達が追いつかず起立時に脳血流が低下するため症状があらわれます。主な症状は、朝起きられない・めまい・立ちくらみ・頭痛・だるさです。午後には元気になるのも特徴の一つです。

📖 症状の対策について 📖

- ①生活習慣を見直す→生活リズムを整え朝日を浴びる。ネット利用は2時間以内にして散歩など軽い運動がおすすめです。また布団の中で足を動かしてから、頭を下げてゆっくり立ち上がるのも効果的です。
- ②塩分・水分摂取→血流 up のため水分は1.5L以上、塩分10g/日を心がけましょう。
- ③心理的サポート→周囲の人や学校の理解と協力が不可欠です。
- ④1日8~10時間の睡眠をとりましょう。

生活療法や必要に応じた服薬で改善する事が多い病気です。もし当てはまる症状があり、お困りの場合は一度ご相談ください。