

子供の朝の不調や立ちくらみ

常陸大宮済生会病院 小児科
医長 立川 恵美子



夏休み明け、朝起きなくちゃ！と頑張ってるけれど、起きられないお子さんはいませんか？

「朝起きられない」、「起きても午前中ぼーっとしている、だるい」、「起き上がると頭が痛くなる」、「朝食を食べるとお腹が痛くなる」、「立ちあがった時くらっとしたり、目の前が暗くなったり白くなったりする」などの症状が小学校半ば以降に出てきた場合は、起立性調節障害（起立性低血圧）の可能性がります。

起立性調節障害（起立性低血圧）は、起き上がった時の血圧の調節が上手くいかず、身体や脳の働きに支障をきたす、学童期に比較的好くみられる病気です。起床や起立の際に血圧が低下したり、血圧の調節に時間がかかり過ぎたりすると、上記のような症状が起こります。軽いものも含めると、中学生の1割に起立性調節障害の傾向が見られるといわれています。これらの症状は昼ごろに軽くなり、午後にはすっかり元気になる傾向や、休日には症状が出にくい傾向があり、周囲に理解されず「なまけている」などと誤って認識されると不登校につながる場合も少なくありません。

心臓や身体のすみずみまで走っている血管が正常に働くことによって、血液が脳や手足の先まで酸素や栄養を送り届けますが、これらの働きは自律神経によってコントロールされています。自律

神経は寝ている時もふくめて絶えず心臓や肺、胃腸など臓器の調節を行っており、これは本人の意思で思い通りにコントロールすることはできません。また、自律神経は、成長、気温や天候、疲労、心理的ストレスなどによって影響を受けるため、身長が伸びる時期、5月初めから夏にかけての時期、生活リズムが変わった時などに症状が強まる傾向があります。

症状が続く場合や日常生活に支障がある場合には、血圧変化を検査で評価して診断をつけ、血圧を保ちやすくする内服薬により症状緩和が期待できます。適切な治療によって、半数の子では1年後に、70～80%の子で2～3年後には「薬を使用せずに軽い身体症状のみで大きな支障なく日常生活を過ごせる」状態に回復します。

ごく軽い場合には、水分をこまめに摂る、生活リズムを規則正しく保つ、日中は上半身を起こして過ごす等の日常生活の改善で良くなることもあります。とはいえ、起立性調節障害は身体の病気であるため、本人の頑張りだけで乗り切れるものではありません。症状が一時的ではなく続く場合や日常生活に支障を生じている場合には、起立性調節障害かもしれないとお考えいただき、一度外来でご相談ください。

※救急受け入れの人数を
月別に表しています。
(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

