

起立性調節障害（自律神経失調症）

◆どんな病気？

起立性調節障害は自律神経の働きが悪くなり、起立時に身体や脳への血流が低下する病気です。その結果立ちくらみ、ふらつき、倦怠感だけでなく、思考力・判断力の低下、イライラが見られます。頭痛を伴うお子さんもおられます。これらの症状は午前中に強く見られ、午後から体調は回復します。小学校高学年から思春期にかけて見られ、女兒に多い傾向があります。

◆原因は？

自律神経の機能が低下し、交感神経と副交感神経のバランスが崩れて様々な症状が出現します。ストレス、心理社会的因子や遺伝素因に大きく影響をうけます。

◆診断

たちくらみ、めまいの起こしやすさ、朝起きられずに午前中調子が悪い、などの症状に加えて、安静時と起立後の血圧や心拍数の変化から診断します。また貧血、甲状腺機能亢進症や脳の病気がないかどうかを調べておく必要があります。

◆治療

座ったあるいは寝た状態からはゆっくり立ち上がる、水分や塩分を多くとる、暑気を避ける必要などがあります。また調子が悪いといって家にこもってしまうことはよくありません。生活リズムを正しくし、運動を取り入れるがとても大切です。活動量が減少することで筋力・心肺機能が低下し、自律神経がさらに不調になってしまいます。またお薬が有効な場合もあります。心理社会因子や重症度に応じた対応が必要で、学校の連携が必要なお子さんもいます。すぐには良くなりませんが、体力がついてくる高校2～3年生ごろには良くなってくる病気です。

参考図書

小児心身医学会ガイドライン集-日本小児心身医学会 2015年



社会医療法人弘道会 なにわ生野病院 小児科