

起立性調節障害(OD:orthostatic dysregulation)とは

子どもから大人へと身体が切り替わっていく時期の、小学校高学年から高校生くらいの子どもたちに、よくみられる状態です。症状は、「朝起きられない」「気持ちが悪い」「立ちくらみがする」「体がだるい」「食欲がない」「頭が痛い」「おなかが痛い」「顔色が悪い」など、多彩です。別表の診断基準を用いて、診断をします。

メカニズム:

●自律神経(心臓など内臓の働きを支配している神経)の反応が遅れる

人にはどんな姿勢でも、身体全体に血液がめぐるように、自律神経が働いています。人は、寝ている姿勢や、座っている姿勢から、立ち上がるときに、一時的に血圧が低下します。通常は、この自律神経の働きにより、下半身の血管が反射的に縮まって、下半身に血液がたまるのを防ぎます。しかし、起立性調節障害がある人では、自律神経の反応に遅れがあるので、下半身に血がたまってしまい、脳や心臓に戻る血液が足りなくなってしまう、立ちくらみなどの症状が出るのです。

起立試験(しばらくの間立ってもらい、血圧、脈拍、心電図の変化を調べる検査)を行うと、よくわかります。起立直後性低血圧(instantaneous orthostatic hypotension:INOH)ともいわれる状態です。

●自律神経の切り替えがずれる

自律神経には、交感神経(器官の働きをうながす神経)と副交感神経(器官の働きを抑える神経)とがあります。眠っているときには、副交感神経が働き、起きている間には、交感神経が働きます。交感神経と、副交感神経の切り替えがずれると、朝なかなか起きられなくなり、深夜になるまで寝つけなくなるなど、一日の生活のリズムが乱れてきます。また春から夏にかけて悪化し、寒い時期に改善する傾向があります。

●身体の成長に自律神経の発達が追いつけない

思春期の始まる頃は、身体の成長に自律神経の発達が追いつけず、バランスをこわしやすい時期です。自律神経の強さや発達には、体質が深く関わっていることが多く、家族内の誰かが似たような症状を持っていることもあります。このように、自律神経が深く関わっているために、「自律神経失調症」と呼ばれることもあります。

治療:

起立性調節障害をのりきっていくのに、一番大切なことは、この状態について、本人と家族やまわりの人が理解することです。その上で、できることから少しずつ行っていきましょう。

●まず、生活リズムを整えましょう

現在の起床就寝時間を3日毎に30分ずつ早めるように努力しましょう。起立性調節障害がある人では、睡眠覚醒パターンが後ろにずれているため、よいつぱりの朝寝坊になっています。早寝早起きなどの規則正しい生活習慣を身につけて自律神経の日内変動の正常化をうながすようにします。しかしこれはなかなか大変なことで、回復までかなりの時間がかかります。少しずつ行っていきましょう。

また、起床時に急に起き上がらず、一度座った姿勢をとってから、ゆっくりと起き上がるようにして下さい。

●身体に負担の少ない運動を毎日行います

どうしても、横になっていることが多くなりがちです。軽い散歩をするなど、できるだけ身体を動かしましょう。乾布摩擦なども効果があります。午前中調子が悪いことが多いので、学校も休みがちになることがありますが、調子が良い午後には登校するなど、工夫してみましょう。

●薬物治療を行うこともあります

薬は血圧を上げて安定させる薬(昇圧剤)を続けて飲みます。すぐに効果がみられるとは限りませんが、続けて服薬することが大事です。

少し塩分の多い食事を取るようにしたり、むくみ防止用の靴下の着用も効果があります。