



## 起立性調節障がい（OD）を知っていますか？

起立性調節障がい（以下 OD:Orthostatic Dysregulation）は、血圧をコントロールする自律神経がうまく働かないことが原因で、起立した時に身体や脳への血流が低下し、立ちくらみや頭痛などをはじめとした不快な症状が現れやすくなる「からだの病気」です。午前中に症状が強くなるため、学校の遅刻や欠席につながりやすいですが、周囲には理解されにくい病気です。朝、起きられなくて学校に登校しづらい子どもの中には、OD が原因の場合もあります。

小学校高学年から高校生ぐらいの思春期に起こりやすく、中学生の 10 人に 1 人はかかっているとも言われている OD について、レオ先生と一緒に勉強していきましょう。



OD の一般的な身体症状を教えてください。

レオ先生

以下の身体症状は、OD でよくみられる症状です。

- 立ちくらみ、あるいは目まいを起こしやすい。
- 立っていると気持ち悪くなる。ひどくなると倒れる。
- 入浴時、あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる。
- 少し動くと動悸、あるいは息切れがする。
- 朝なかなか起きられず、午前中調子が悪い。
- 顔色が青白い。
- 食欲不振。
- 臍疝通さいせんつう（おへそのまわりの差し込むような痛み）をときどき訴える。
- 倦怠（だるい）、あるいは疲れやすい。
- 頭痛。
- 乗り物に酔いやすい。

※「起立性調節障害（OD）朝起きられない子どもの病気がわかる本」 田中 大介 監修 より引用

一つ一つの症状は、寝不足や疲れ、軽い体調不良がある時などに見られることが多いですが、OD の場合、毎日のように症状が現れ、なかなか改善しません。そして、自律神経の不具合のため、脳や全身に必要な血液が行き渡らずに様々な症状が出てきます。

上記のような気がかりな症状が長引くような時は、「もしかしたら OD かも？」という視点をもってかかわることが大切です。3つ以上当てはまる場合は、医療機関での診察をおすすめします。



本人のやる気や生活態度の問題のようにも感じますが、「からだの病気」なのですね。

「夜更かしするから早く起きられない」というのは、一般的ですが、早く寝ようとしても眠れない、早く寝ても朝起きられない、がんばって起きる日があっても続かないのが OD です。また、朝は調子が悪いけれど、夜は元気、というのも OD の特徴的な症状のひとつで、このために「やる気の問題」と言われたり、「怠けている」と誤解されたりしてつらい思いをすることがあります。

しかし、自律神経の不調が原因の「からだの病気」であるため、自分の意思ではコントロールできません。悩みごとが解決しても症状が続きます。理由が分からないまま症状に苦しむ子どもは、周りからあれこれ言われるうちに、自尊心を低下させてしまいます。また、「自分がダメだから」という思いが回復を遅らせてしまいます。



ODは、季節の変わり目に症状が悪化しやすく、暑い日や低気圧の日(くもりや雨)は、症状が重くなりやすいので注意が必要です。ODの人にとって、梅雨から夏の時期は、特につらい時期になります。

また、入浴時や緊張、疲れなどで症状が出やすくなることもあります。一方で、特別なイベントがあり、気分よく張りきっている日は、朝から元気に過ごせることがあります。緊張感が高まっている時は、交感神経が活発になりやすいためと言われています。

気候、天候、気分で症状が左右されやすく、症状が一定でなくても不思議ではないことも知っておくとよいでしょう。



ODと診断された子どもには、学校としてどのようにかかわっていくとよいですか？

ODの症状が強い子どもは、不登校になりやすい場合が少なくありません。ODは「からだの病気」であること、学校に「行きたいけれど、行けない」つらさをもっていることを学校内で共通理解することから始めましょう。「最近、怠けているんじゃない?」「もっと頑張れるよね。」といった理解のない声かけは本人を苦しめます。本人のつらい気持ちに寄り添いましょう。

主治医との連携は不可欠です。保護者に了解の上、主治医と連絡を取り、本人の現在の症状や病院の治療方針、学校生活の中での配慮事項について指導を受けるとよいでしょう。そして、本人や保護者の思いを確認しながら、安心して登校できる支援や配慮を考えていきましょう。

「立ちっぱなしにさせない。」「炎天下、蒸し暑いところでの活動を避ける。」「水分補給を促す。」というポイントは必ず押さえておきましょう。

また、遅刻した時は、参加しやすい授業から入る、その日の体調に合わせて活動の参加について本人と相談するなどの対応を決めておくことも安心につながります。



主治医と連携をとりながら、教職員全員で理解し、対応を統一していくことが大切だとわかりました。登校の目標はどのように立てるとよいでしょうか。

ODの症状が強い時は、体調に合わせて無理のない生活を送ることが基本ですが、回復してきたら、体調が安定しやすい午後から、少しずつ登校を始めていくとよいでしょう。

登校することは、日中に体を動かさずきっかけになり、ODの改善にもつながります。最初は放課後や部活の時間だけの登校、保健室や別室への登校でもよいと思います。学校で過ごす時間の長さよりも、登校できる日数を増やすことを目標にするとよいでしょう。



遅刻や欠席する時の連絡方法を本人や保護者と一緒に考えることも必要ですね。遅い時間に登校することは、本人にとってはとても勇気がいることだと思います。周囲の子どもたちへ理解を促すことも必要だと思うのですが…。

ODの改善には、病院での治療だけでなく、先生や周囲の子どもたちからの理解と協力がとても重要です。本人と保護者の了解を得た上で、周囲にODについての説明を行い、理解してもらうことが大切です。その際、動画などを活用する方法もあります。

中学生の一角にODの傾向があることを考えると、診断を受けている子どもに限らず、ODへの理解が進むことで過ごしやすくなる子どももいると思います。ODを正しく理解し、周囲が適切にかかわることで、どの子どもも過ごしやすい環境づくりができるとうよいですね。



ODを正しく理解して、悩んでいる子どもや保護者に寄り添い、一緒にできることを考えていきたいです。



日本小児心身医学会起立性調節障害ワーキンググループ 監修の動画を参考にしてみてください。



「起立性調節障害 クラスメイトに知ってほしいこと」と検索。

さらに学び続ける教師、レオ先生であった。

#### 参考文献

- 起立性調節障害(OD) 朝起きられない子どもの病気がわかる本 田中大介 監修
- 起立性調節障害お悩み解消 BOOK 吉田誠司 著
- マンガ 脱・「不登校」1~3 加藤善一郎 著・マンガ原作
- 起立性調節障害対応ガイドライン 岡山県教育委員会
- 起立性調節障害の理解と対応のために 大分県教育委員会
- 起立性調節障害クラスメイトに知ってほしいこと 日本小児心身学会 起立性調節障害ワーキンググループ 監修