

## 起立性調節障害

### 起立性調節障害とは

体の基本的調節をする自律神経のバランスが乱れることによって起こる、自律神経失調症の一つです。

横になったり、座ったりした状態から起立した時には、重力のため血液が下肢に移動します。この際、血管が収縮して下肢の静脈から血液が心臓へ戻る仕組みが働きます。起立性調節障害では、この血管収縮がうまくできず下肢静脈に血液がたまってしまいますので、本来心臓へ戻ってくる血液が減少し、心臓からの拍出量が低下します。この結果、脳への血流までが減少し、脳貧血やたちくらみとなります。また、心臓に血液が十分もどらないにもかかわらず、心臓は全身に血液を送るべく心拍数を増加させることにより、心悸亢進となります。

### 主な年齢

思春期前後、小学校高学年から中学生にかけて症状が出現し、季節的には春から初夏にかけて発病。女兒に多い。

### 症 状

#### 大症状

- たちくらみや、めまいをおこしやすい。
- 立っていると気持ちが悪くなり、ひどいと倒れる。
- 入浴時やいやな事を見聞きすると気持ちが悪くなる。
- 少し動くと動悸や、息切れがする。
- 朝なかなか起きられず、午前中は調子が悪い。

#### 小症状

- 顔色が青い。
- 食欲不振
- 腹痛を時々訴える。
- 疲れやすい。
- 頭痛をしばしば訴える。
- 乗り物に酔いやすい。

### 診 断

上記の問診、起立試験、他の器質的疾患の有無により診断します。

起立試験は、安静状態で血圧、脈拍数を測定し、心電図を記録したあとで10分間起立し、再度同様の検査をする。

## 治療

- 生活習慣の改善
  - ・睡眠時間の改善と睡眠時刻の改善
  - ・朝食をしっかりとる。
  - ・運動をする。
  - ・薄着にする。
  - ・エアコンに頼り過ぎない。
- 鍛錬により自律神経の発達をうながす方法
- 薬物療法など

## 鍛錬(自律神経鍛錬法)について

### ①鍛錬のポイント

- ◎楽しく気長に続けること
- ◎日常生活に合わせた無理のないスケジュールを立てること

### ②鍛錬の方法

	方法・ポイント
冷水浴	・春または夏から開始 ・やり始めは、無理せず足に水をかけることから始める。 ・寒い日は5度ほどの温度差のぬるま湯でもいいです。 風呂上り前に水道水を洗面器に満たしてから肩から一気にかぶる。3～5杯かぶればOKです。
乾布摩擦	・始める前になぜ行うのか子どもに話してあげてください。 ・子どもが出来ないところは手助けしてあげてください。 ※アトピー性皮膚炎のある子には行わない。湿疹の局所は避けます。 ・乾いたタオルを片手に持って、腕→足→腹→胸→背中順に、1面を20～30回こする。皮膚の色が変わるくらい力を入れてこする。
冷水摩擦	・タオルを冷水で濡らした後、かたく絞っておこなう。そのほかは、乾布摩擦と同じ要領で行う。
薄着	・春または夏からおこなう。 ・目標は冬でもランニングシャツ・半ズボンで通す。女の子はタイツをはかずにスカートにする。