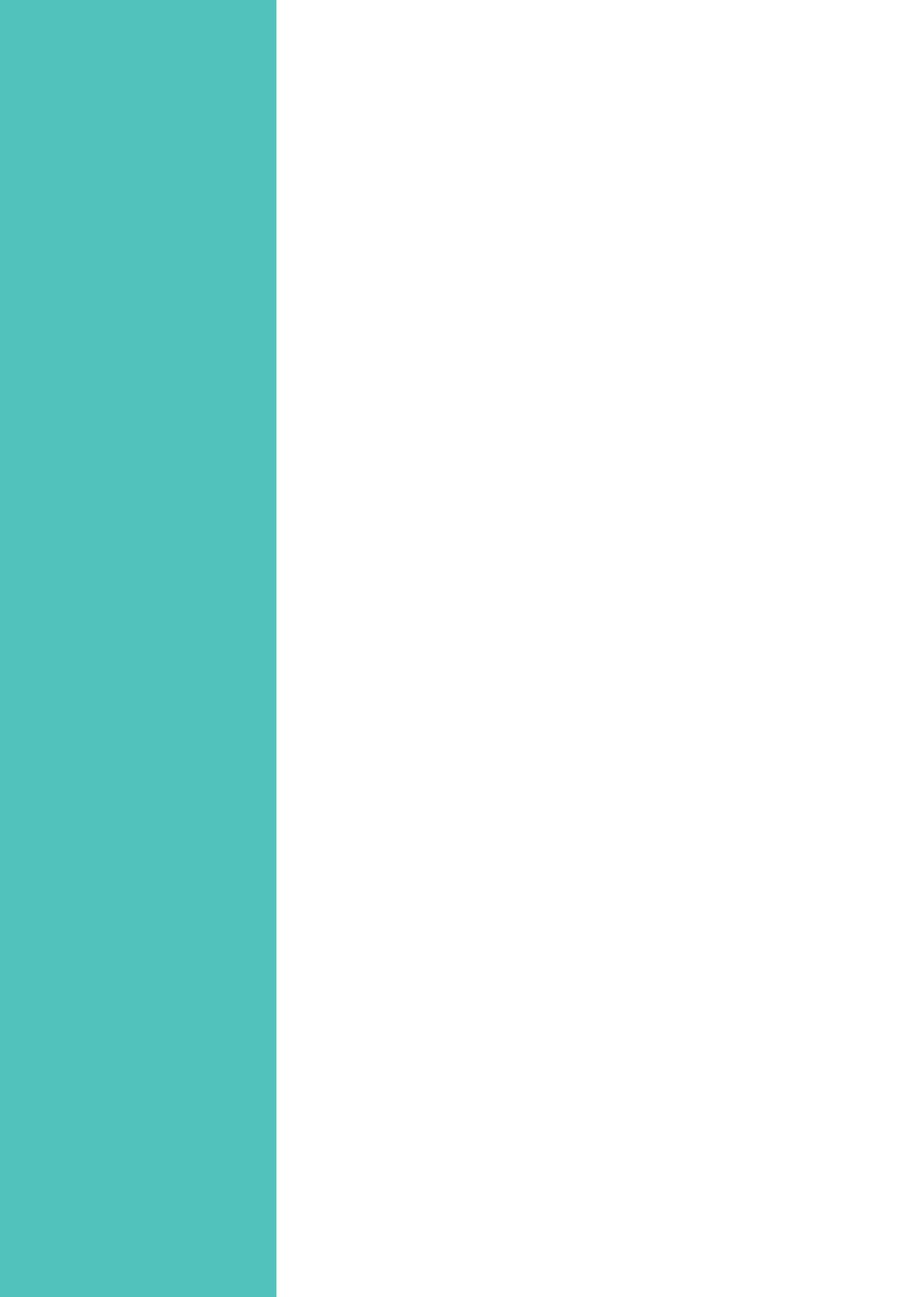


起立性調節障害

について
学習しよう





目次

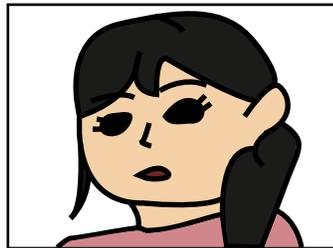
ストーリー P 1

起立性調節障害の事例について、漫画のストーリーで紹介します。

登場人物紹介



タケル(主人公)



タケルの母さん

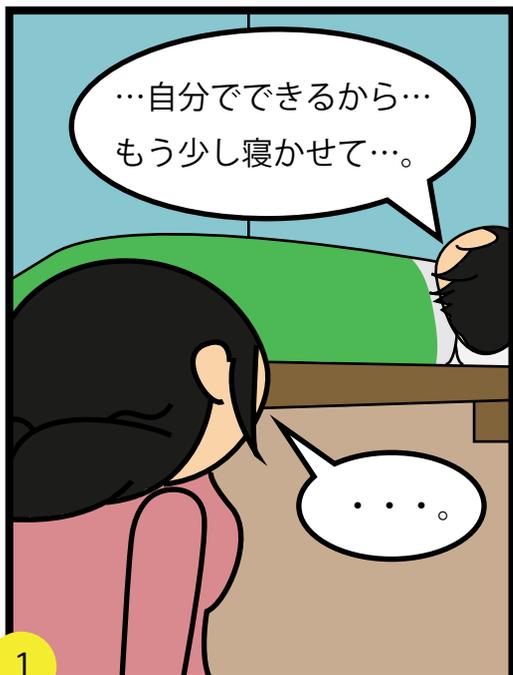
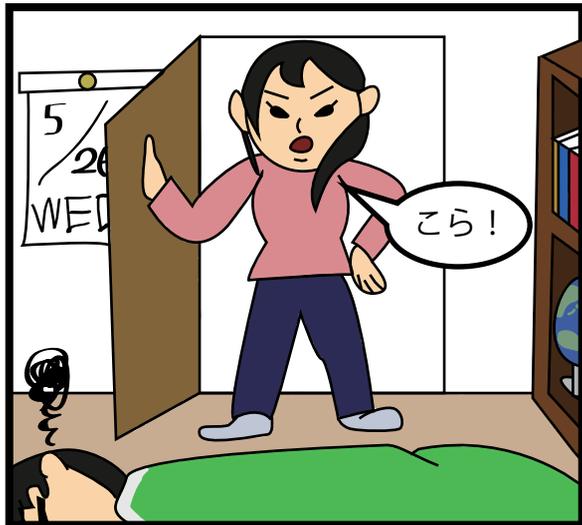
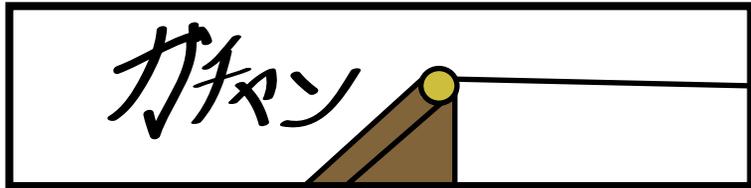


お医者さん

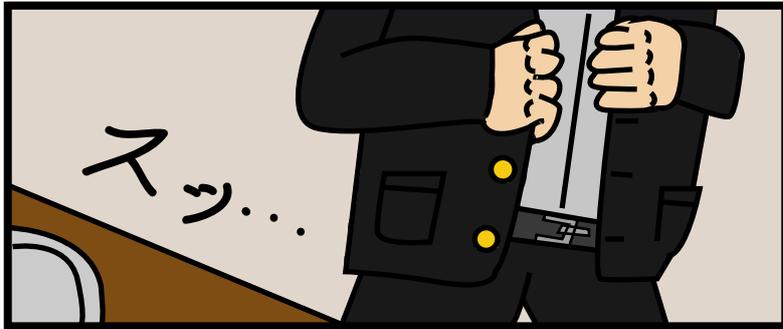
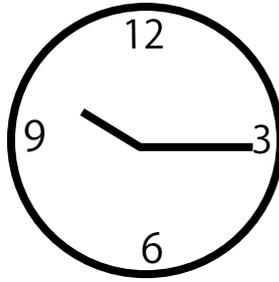
解説 P 7

起立性調節障害のことについて、さらに詳しく解説します。

- 起立性調節障害とは? P 7
- 起立性調節障害の種類 P 8
- 治療法は? P 9
- 起立性調節障害の恐ろしさ P10
- 最後に P11



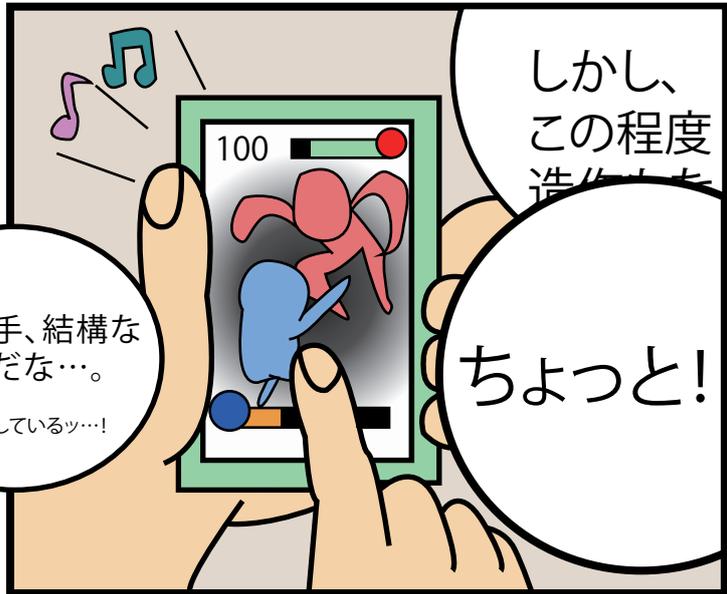
2時間後





チッ
くそ…。

対戦相手、結構な
ガチ勢だな…。
熟知しているッ…!

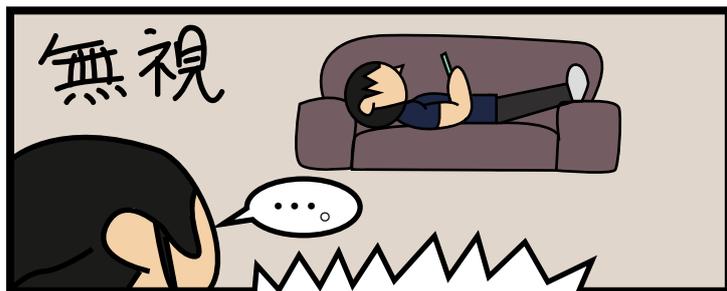


しかし、
この程度
造作した
ちよつと!



まだスマホゲーム
やってんの?
もう夜の11時よ。

もう
寝なさい!



無視

…



ネナサイ!!

は、は〜い



アンタそんなんだから
朝早く起きれないのよ!



何時に寝ても
起きれないのには
変わらないん
だよなあ…。



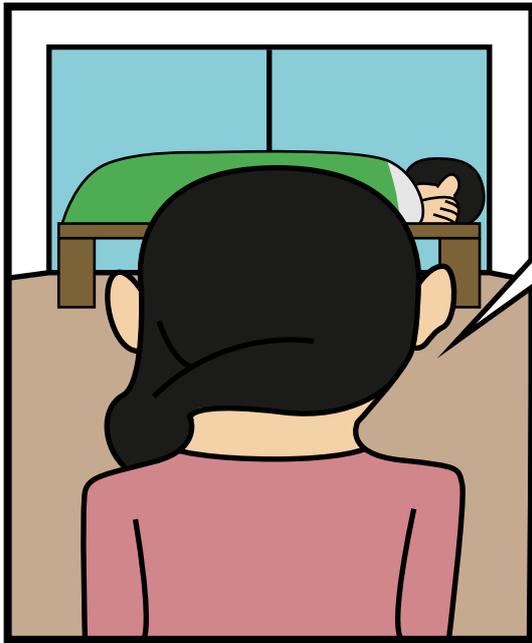
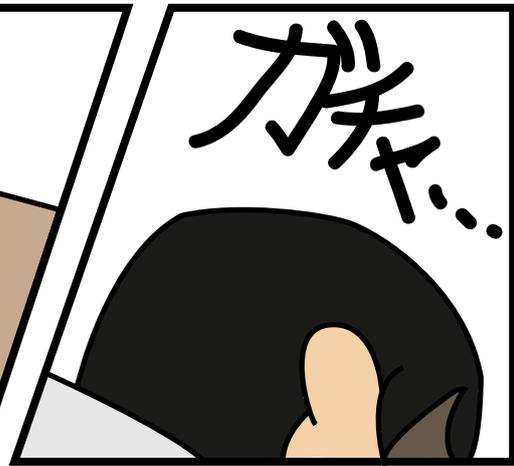
…そう言われて
早く寝れば

苦労しないん
だけどなあ…。

現在の時刻
AM 0:00

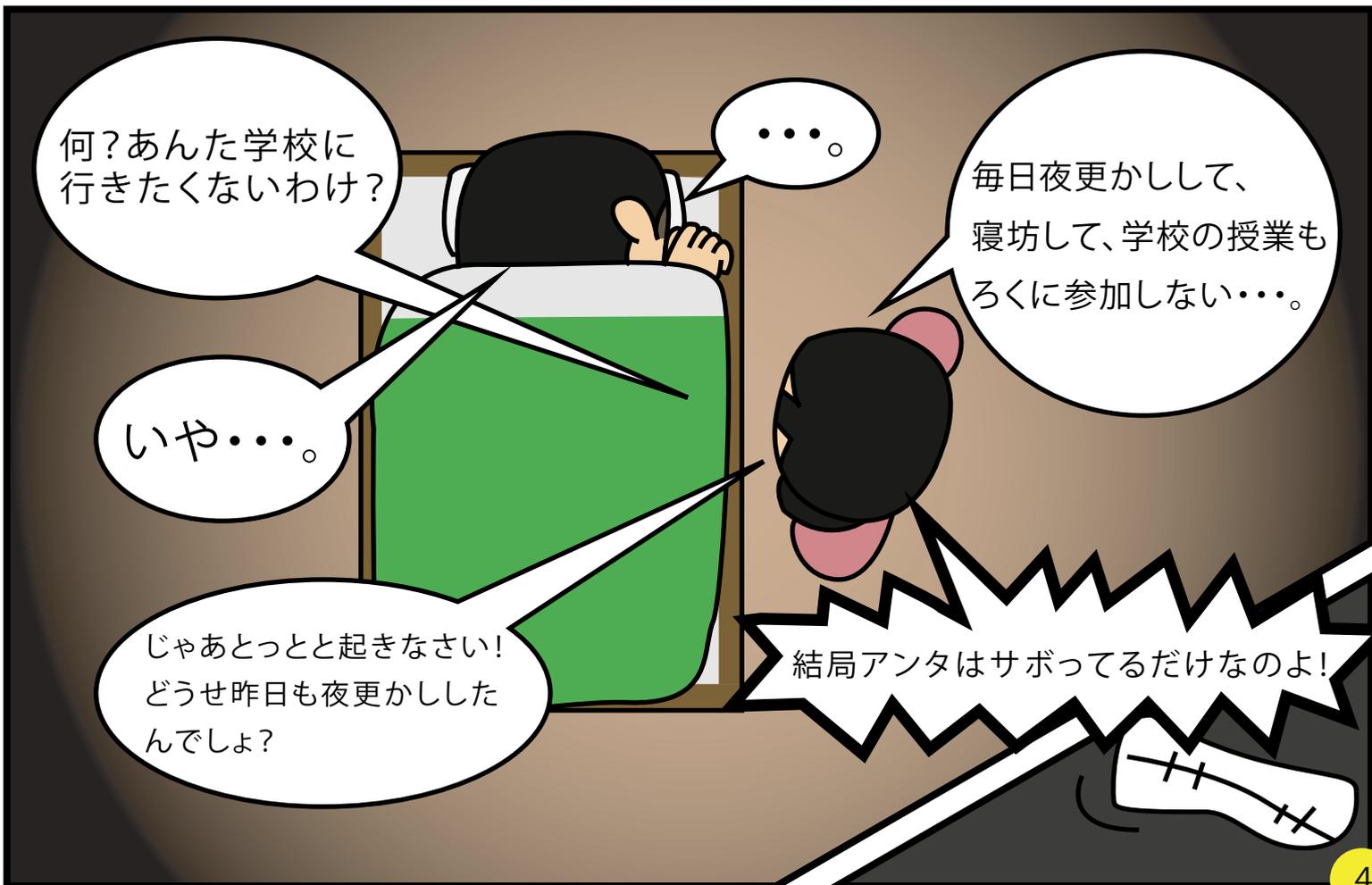


はあ〜
やってらんねえ…。



...ちよつと

さっさと起きなさい!
何度言わせるつもりなの!?



何?あんた学校に行きたくないわけ?

いや...

じゃあとつと起きなさい!
どうせ昨日も夜更かした
んでしょ?

毎日夜更かして、
寝坊して、学校の授業も
ろくに参加しない...

結局アンタはサボってるだけなのよ!

サボってない!



た、タケル……?

寝る時間とか関係ないんだよ…。起きるときいつもいつもめまいや頭痛が襲ってきて…。

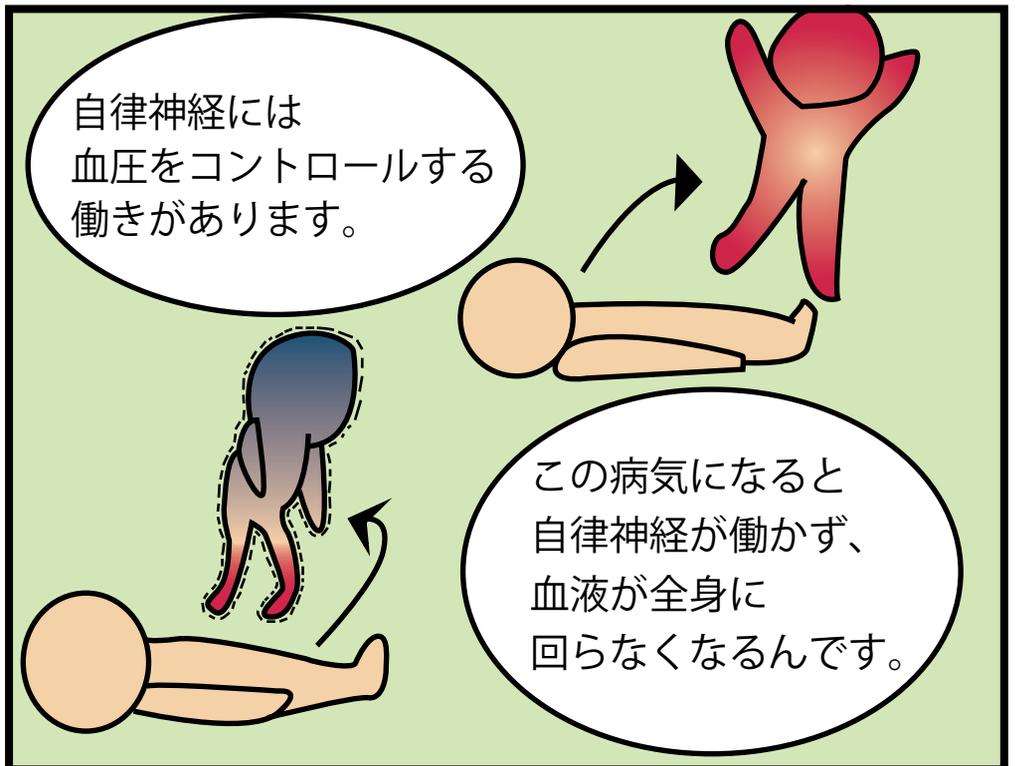
学校の授業にもろくに参加できないほど酷いんだぞ!いくら周りに説明しても信じてくれないし…。

…なあ、母さん。

母さんも僕のことをサボってると言うのか?

全部、僕が悪いのか……?

……。



起立性調節障害とは？

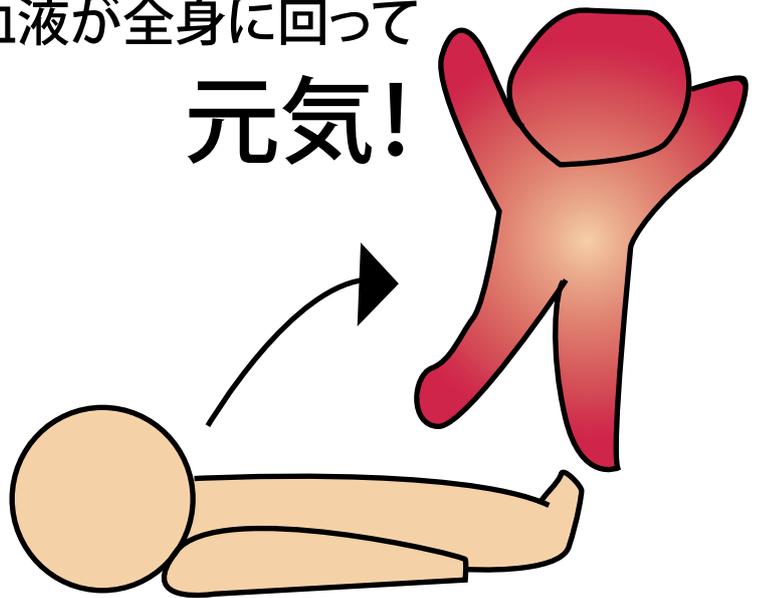
自律神経の異常で循環器系の調節がうまくいかなくなる病気です。中学生の約1割がこの病気だと言われており、中等症や重症になると不登校につながることもあります。

血液が全身に
回らない…。



左：起立性調節障害の方が
起床した場合

血液が全身に回って
元気！



右：正常な方が起床した場合

主な症状は以下の通りです。

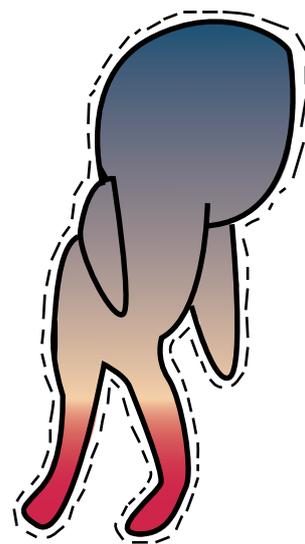
- 立ちくらみ、めまい、失神など(起立不耐性)
- 午前中の体調不良、睡眠の異常
- 頭痛
- 胃腸の不調、発汗異常など(自律神経症状)
- 疲労感、倦怠感
- 思考力、記憶力の低下(ブレインフォグ)

起立性調節障害の種類

起立性調節障害は現在までに**4つのタイプ**があるとされています。**1、2**が多く、**3、4**は少ない傾向にあります。しかし、**1、2**に引き続き**3**の神経調節系失神を引き起こしたり、経過中にタイプが変わるケースもあります。

1.起立直後性低気圧

起立直後の血圧低下からの回復に時間がかかるタイプ。

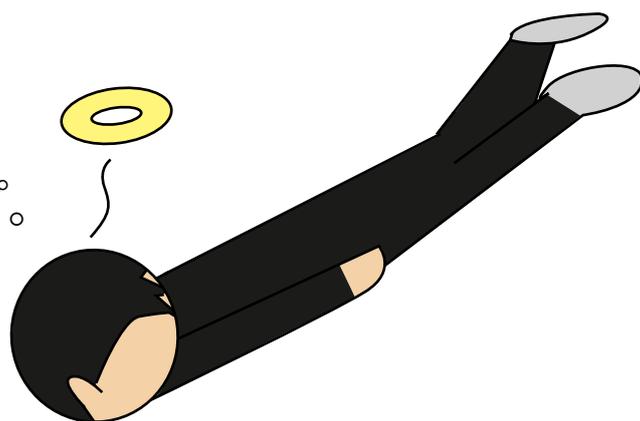


2.体位性頻脈症候群

血圧の回復に異常はないが、起立後に心拍の回復がなく上昇したままのタイプ。

3.神経調節系失神

起立中に急激な血圧低下によっていきなり失神するタイプ。

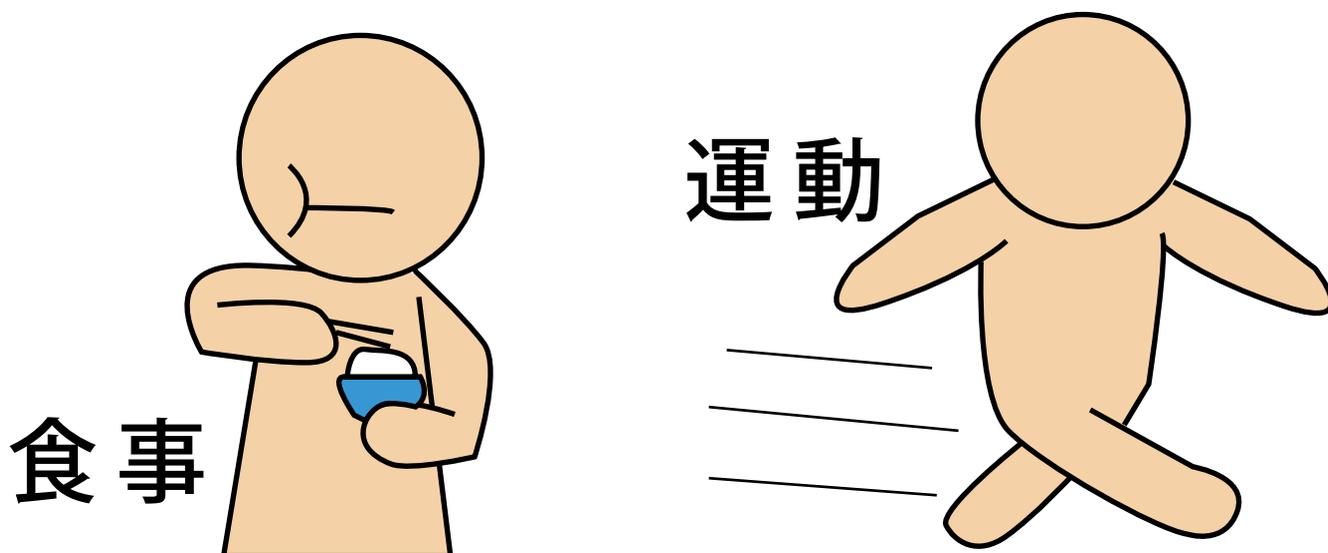
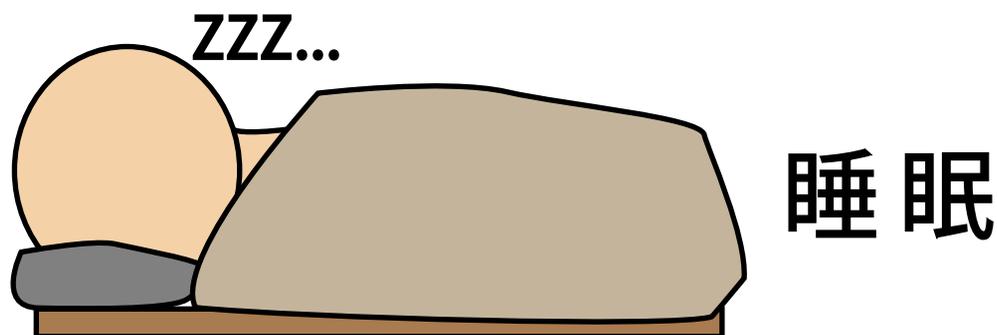


4.蔓延性起立性低気圧

起立を続けることにより徐々に血圧が低下して失神に至るタイプ。

治療法は？

起立性調節障害の治療法は、生活習慣の改善が基本となります。



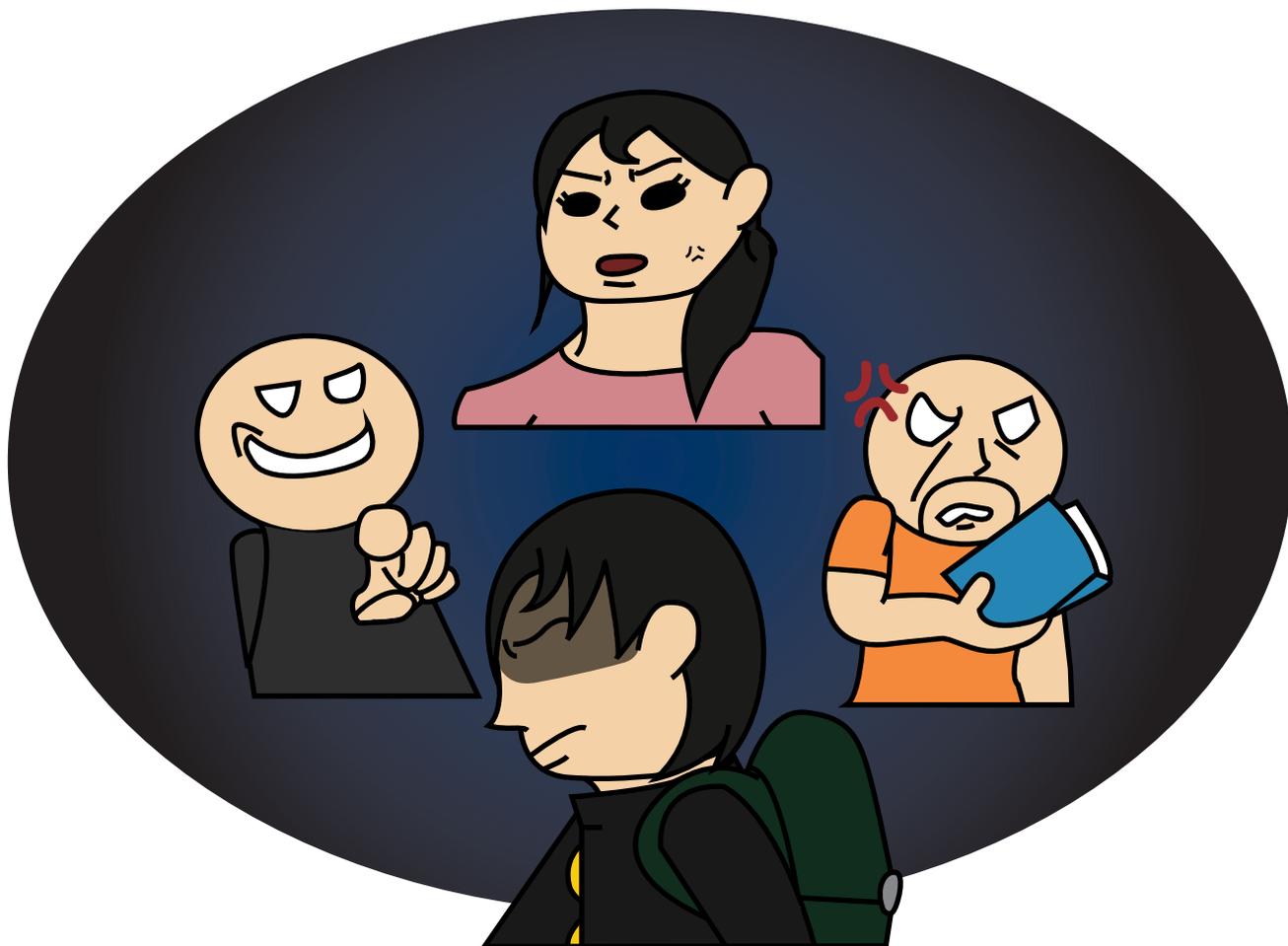
具体的な治療法は以下の通りです。

無理をせずに、できることから始めるのが大切です。

- 病気を理解する
- 規則正しい生活(無理なく起きられる時間)
- 適度な運動(ウォーキングなど)
- 水分、塩分を多くとる(水分2L、塩分10gが目安)
- 心理的ストレスを減らす
- 症状に合った薬の服用

起立性調節障害の恐ろしさ

起立性調節障害の恐ろしい所は、**周囲への誤解のされやすさ**です。前のページや漫画の方でも記している通り、起立性調節障害は端的に言うと「朝に起きられなくなる」病気です。外見に変化があるわけでもないので、周囲からは

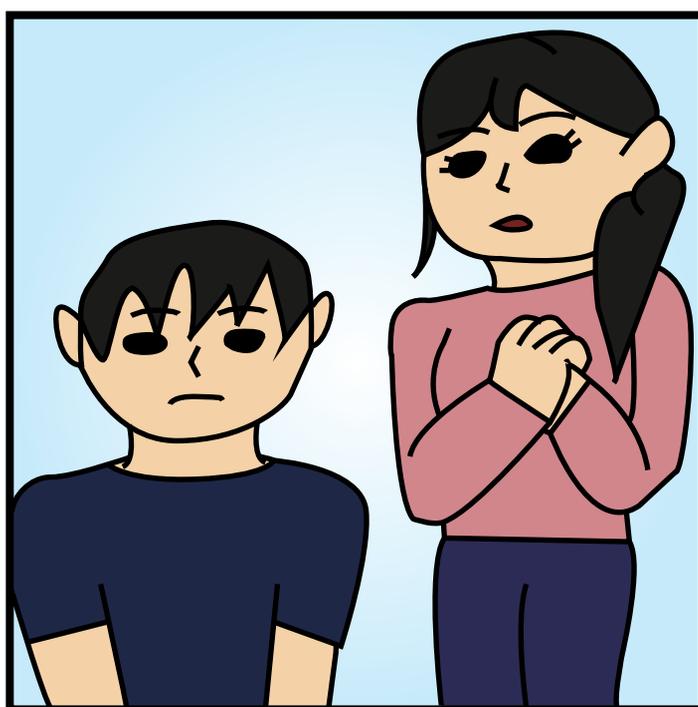


「気合いで頑張れば問題ないだろう。」
「ただサボりたいだけではないか？」

…という誤解をされてしまうのです。この誤解によって周囲から責められて、親にも学校へ行くように言われるようになると、子供はさらに精神的に追い詰められていきます。その心理的ストレスからさらに症状が悪化するという悪循環が生まれてしまうのです。

最後に

今回、朝起きられなくなる病気「起立性調節障害」についての短編漫画と解説ページを掲載したこの冊子を制作させていただきました。この冊子を通して皆さまに伝えたいのは



起立性調節障害について知ってほしい。
起立性調節障害のことを理解してほしい。

…ということです。起立性調節障害は断じて怠け癖なんかではありません。自分の意志でコントロールできない体の病気なのです。親御さんを始めとした周囲の方々がサポートしつつ、本人と一緒に懸命に治療に励むこと。

これこそが起立性調節障害を治す最善の行動なのです。

参考文献

【漫画】起立性調節障害になるとどんな生活になるのか【マンガ動画】

URL : <https://www.youtube.com/watch?v=WR7VNjeAGd8>

朝起きられない…起立性調節障害の原因・症状・治療法を解説

URL : https://www.nhk.or.jp/kenko/act_1046.html

知ってほしい！起立性調節障害のこと

URL : <https://www.nhk.or.jp/heart-net/article/374/>

子供に起こりやすい起立性調節障害

URL : <https://www.saiseikai.or.jp/medical/column/od/>

制作：長浜 徳輝