

愛西市適応指導教室

「すまいる」より

朝どうしても起きられないのです -起立性調節障害のこと-

☎ すまいる佐屋 ☎(33)1120
すまいる佐織 ☎(24)9735

起立時にめまいや動悸、失神などが起きる自律神経の病気を「起立性調節障害」といいます。思春期の子どもに多く「朝なかなか起きられない」、「立ち上がったときにめまいや失神が起こる」、「動悸や息切れがする」など、自分の意思ではコントロールできない症状が表れます。午前中に症状が強くなる事が多く、午後になると軽減もしくは消失していくのも特徴です。そのため、人によっては怠けや学校嫌いといえられる場合もあります。顔面蒼白や食欲不振、頭痛や腹痛、倦怠感、乗り物酔いなどの症状が表れたり、精神的なストレスから症状が悪くなったりすることもあります。自律神経の機能が低下し、循環器系の調節がうまくいかなることが原因です。

また、自律神経の機能が低下する要因として、体の発育による自律神経の乱れや水分の摂取不足、運動不足、精神的なストレスなどが挙げられます。また、症状が悪化すると日常生活に支障を来し、集中力や思考力の低下や不登校などにもつながります。

「起立性調節障害」は怠け癖ではなく、自分の意思ではコントロールすることができない体の病気です。(症状から起立性調節障害が疑われ診療を希望される場合は、医師の診察を受け適切なアドバイスをもらいましょう。)

治療としては、まずは日常生活の改善から取り組みます。例えば、立ち上がる時は頭を下げてゆっくりと起立したり、できるだけ長時間の起立は避けたり、毎日30分程度のウォーキングを行うことで筋力低下を防いだりすることが有効だと考えられています。精神的なストレスが影響している場合、まずはストレスを軽減・コントロールしていくことが大切です。通学は「午前中がきつければ、午後から登校する」など、無理のない範囲で進めていくことがポイントです。

子育てインフォメーション

〈母子保健事業〉

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833

内容	場所	日程	対象
母子健康手帳 交付(*)	佐屋	月～金曜日 (閉庁日を除く)	妊娠された方
ぴよぴよサロン(*)	佐屋	8月15日(月)	R4年5月・6月生
マタニティ教室 (*)	佐屋	妊娠編 8月15日(月)	初めてママ・ パパになる方 (ママのみの 参加も可)
		出産編 9月28日(水)	
パパママ教室(*)	佐屋 児童館	9月10日(土)	
すくすくひろば (育児相談)	佐屋	8月1日(月)	乳幼児と その保護者
	佐織	8月22日(月)	
離乳食教室(*)	佐屋	8月18日(木)	生後5～6か月頃
3か月児健康診査	佐屋	8月23日(火)	R4年4月1日 ～5月15日生
	佐織	9月14日(水)	R4年4月16日 ～6月10日生
10か月児相談	佐屋	8月29日(月)	R3年10月・11月生
	佐織	9月7日(水)	

内容	場所	日程	対象
1歳6か月児 健康診査	佐屋	9月6日(火)	R3年1月16日 ～2月28日生
	佐織	8月3日(水)	R2年12月16日 ～R3年1月31日生
2歳児 歯科健康診査	佐屋	8月4日(木)	R2年8月・9月生
	佐織	9月15日(木)	
2歳6か月児 歯科健康診査	佐屋	9月8日(木)	R2年2月・3月生
	佐織	8月25日(木)	
3歳児健康診査	佐屋	8月26日(金)	R元年6月11日 ～7月5日生
	佐織	8月24日(水)	R元年5月21日 ～6月30日生

※乳幼児健康診査、10か月児相談、ぴよぴよサロンの対象の方には、個人通知をします。

※(*)の保健事業は予約制です。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、延期または中止となる場合がありますので、ご了承ください。

◆表記 佐屋:佐屋保健センター 佐織:佐織保健センター □ <https://www.city.aisai.lg>

お知らせ

暮らしに便利

あいさい見聞録

健康ガイド

スポーツ

イベント

子育て1・2・3

まちかどtopics