



1学期もあと3週間となりました。これから暑い日が続きますが、特に部活動では、熱中症に注意し（1時間に2～3回の休憩・休憩時に約200mlの水分補給）、ケガなく充実した部活動にしましょう。また、熱中症の予防でいちばん大切なことは、規則正しい生活です。毎年、『夜更かし』『朝食ぬき』『水分不足』が原因で熱中症になる人がいます。生活リズムを整え、『早寝・早起き・しっかり朝ごはん（みそ汁を含む3品以上）』で夏を元気にのりきりしましょう！！

立ちくらみ
などを起こす

起立性調節障害 (OD)

起立時の血圧低下や脳血流の減少によって体調が悪くなります

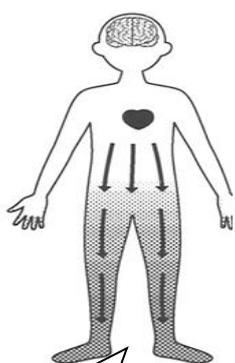
1日のうち午前中に体調不良が起きることが続く人は、血圧の低下と脳血流の減少が原因で起こる起立性調節障害(OD)かもしれません。学校生活は、午前中の活動量が多く、起立する場面や回数も多いため、つらさを感じる人は無理をせず、小児科に相談してください。

ODの身体症状

1. 立ちくらみやめまいを起こしやすい
2. 立っていると気持ちが悪くなる、ひどくなると倒れる
3. 入浴時や嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる
4. 少し動くと動悸あるいは息切れがする
5. 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い
6. 顔色が青白い
7. 食欲不振
8. 時々おへそ周りがひどく痛む
9. 疲れやすい
10. 頭痛が起こりやすい
11. 乗り物に酔いやすい

不快な症状が3つ以上長く続いている人は、ODかもしれません

…起立中に体調不良が起こる仕組み…



通常は、立ち上がっても血圧は安定したままなので、全身に血液が循環します。

起立する

血液が下半身に多く移動する

- ・末梢の動脈抵抗が弱いと、血圧が維持できずに立ちくらむ
- ・末梢の静脈収縮が弱いと、十分な血液を心臓へ押し戻せなくなる

心臓から送り出す血液量が減り、心拍が増えて動悸がする

脳や全身で血液不足になり、吐き気や頭痛を生じる

…立ちくらみなどが起きたときは…

- ・すぐにその場で座る



座れないときは、足をクロスして下半身に力を入れると、不快な症状が和らぎます。

…「朝、起きられない」に隠れる問題…

起きられない
こと
の
背景



- 目が覚めない＝睡眠の問題
- 体を起こせない＝血液の循環の問題
- 起きたい気持ちが阻害されている
＝ストレスや不安の問題

「朝、起きられない」には、さまざまな背景があることが考えられます。病院では、「起きられない」原因を詳しく調べます。ぜひ相談してください。

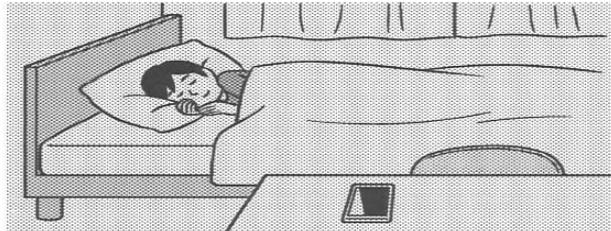
…うまく眠るためのヒント…

光を味方につける



日中は光や照明などの十分明るい場所で、日没以降は強い光を遮断して照明を落とした場所で過ごすことで、体内時計が整い、正しい睡眠リズムをつくることができます。

眠くなってから布団に入る



布団に入って眠りにつくまでに 30 分以上かかっている人は要注意です。この時間が長いほど、入眠困難になり、朝も起きづらくなります。スマートフォンは布団に持ち込まないことが重要です。



寝る直前に体や頭を刺激しない



寝る直前の筋トレや入浴は、体温を上げて睡眠を妨げます。またスマートフォンの使用は、脳を覚醒させます。夜は、おだやかな時間を過ごしましょう。

ODの発症を予防する日常生活の注意点

水分、塩分を多めにとる

起き上がり、立ち上がりの動作をゆっくり行う

1日30分程度歩く

8～10時間の睡眠をとるようにする

入浴時に体調不良が起こる人は、浴室から出る前に冷たいシャワーを足へ当てる

立ちくらみなどの症状が出たら、無理をせずに座る

