



思春期に多い病気 編

おうちの人にも
見せてね。

令和 3年 5月 25日 コミュニティ・スクール 春日市立春日野中学校 養護教諭 今泉・土井

思春期に多い『起立性調節障がい (OD)』

指導/OD低血圧クリニック田中 院長 田中 英高 先生

起立性調節障がいは、朝起きられない、立ち上がるとめまいがするなどの症状がみられる、思春期によく起こる病気です。コロナ禍では外出自粛の影響から運動不足で起立性調節障がいが悪化することもあるので、日常生活でからだを動かすことなどが大切です。

○起立性調節障がいとは○

起立性調節障がい(OD=Orthostatic Dysregulation)とは、起き上がったときに、脳や全身への血液循環がうまくいかず、めまいや立ちくらみなどが起こる自律神経系の病気です。特に思春期での発症が多く、不登校の人の3~4割にODがあるといわれています。午前中に調子が悪く、午後から回復する傾向にあるので、怠けやさぼりと誤解されることも多いのですが、自律神経がうまく機能していないので、本人の気持ちの持ち方や努力で治るものではありません。



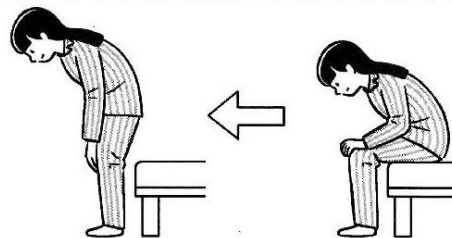
○起立性調節障がいの症状○

よく見られるのは、朝起きられない、めまい・立ちくらみ、倦怠感、立っていると気分が悪くなる、失神、頭痛などです。朝は苦手ですが、逆に夜は目がさえてなかなか寝つけず、その結果、朝の起床時刻が遅くなり、昼夜逆転してしまうこともあります。



○ODの人の日常生活の注意点○

立ち上がる時は頭を下げてゆっくりと



脳血流を低下させないために、頭と心臓の高さを同じぐらいにして、ゆっくり立ち上がります。

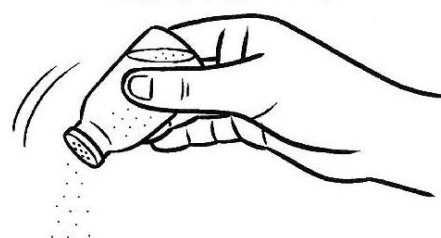
水分を多めに摂取



1日1.5~2L

水分摂取が少ないと、血液の循環がうまく働きません。1日1.5~2Lを目安に水分をとります。

塩分を十分にとる



塩分は血圧低下を防ぐ働きがあるので、十分な量を摂取しましょう。

毎日30分程度の歩行



自律神経の働きを維持するためには、適度な運動が必要です。

○特にコロナ禍での注意点○

外出自粛の場合、家の中で足踏みを



運動不足になるとODが悪化するので、足踏みだけでもしましょう。1日1時間が目安です。

寝そべりスマホ、寝そべりテレビはやめる



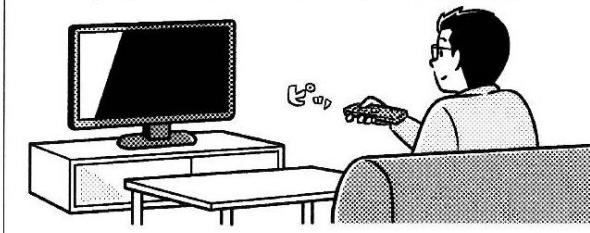
長時間寝転がっていると、自律神経の働きが悪くなるので避けます。

規則正しい睡眠を



夜は部屋を暗くして、決まった時刻に寝るようにします。

テレビ、スマホなどの時間を制限



テレビやスマホは1日に使用する時間を決め、夜寝る前は見ないようにします。

自律神経を整えよう

自律神経とは

交感神経（体を活動させる）、副交感神経（体を休ませる）があります。交感神経は活動している日中に働き、副交感神経は身体を休める夜間に活発的に働きます。この2つがバランスをとりあいながらシーソーのように健康を維持しています。

内臓・血管・汗腺・筋肉・・・すべてを24時間、365日・・・コントロールしています。無意識下で体内の環境を整えてくれる神経です。また、ストレスなどにより自律神経が乱れると、心の不調（イライラする、不安感など）やからだの不調（眠れない、頭痛、めまいなど）につながります。



食生活で気をつけたいポイント

脳にはセロトニンという神経伝達物質があります。セロトニンには、自律神経を調整する効果や、イライラを抑制して心を落ち着かせる働きをします。セロトニンは脳内で作られますが、その材料として必須アミノ酸のトリプトファンが必要です。

トリプトファンは、日中は脳内でセロトニンに変化し、夜になると睡眠を促すメラトニンという物質になります。セロトニンになるためには**ビタミンB6**が必要なため、朝食で**トリプトファン**と**ビタミンB6**をとるように心がけましょう。トリプトファンが不足すると睡眠を促すメラトニンの分泌が不足して、不眠症や睡眠の質の低下の原因になります。

また、主菜、副菜といった栄養バランスの整った食事が必要です。

幸せホルモン☆セロトニン☆は「背中をさする、頭をなでる」など、相手を思う行為でお互いに分泌されます！



【トリプトファンが多く含まれている食材】

肉、魚、卵、大豆製品、チーズ、ヨーグルトなど



【ビタミンB6が多く含まれている食材】

☆バナナ、肉類、鰹、マグロ、納豆、野菜類など

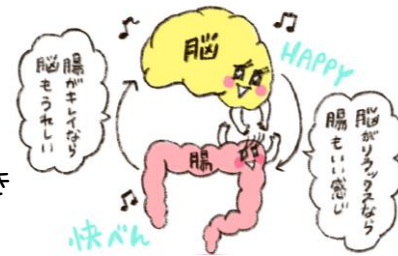


☆特にバナナは栄養価が高く食物繊維も豊富！時間が無いときはバナナだけでも食べられるように常備しておくといでしょう。



腸内環境を整える

腸はストレスや緊張などの精神的な影響を受けやすい器官です。腸が不調な状態だと体の隅々まで栄養が行き届かず、体調不良を引き起こしてしまうのです。その様な人は腸活を取り入れてみましょう。



☆腸活にチャレンジ☆

- 朝起きたらコップ1杯の水を飲む。
- 食物繊維や乳酸菌を積極的にとる。
- ストレッチで腸を活性化させる。
- 夕食から3時間は消化時間にあてるようリラックスする。

これからの季節に向けての注意点

○冷たい物や糖質（白糖）をとりすぎない

夏場は、冷たいものが喉の通りが良くなりますが、素麺やうどんなどの麺類も、野菜や肉を入れて、暖かくして食べるようにしましょう。

また、糖質（白糖）もからだを冷やします。アイスやお菓子の食べすぎには気をつけましょう。



○からだを冷やしすぎない

自律神経を整えるには、食事だけではなく、エアコンの効きすぎによるからだの冷えにも注意が必要です。



自律神経を整える呼吸法 「4・4・8呼吸法」のすすめ

この呼吸法は、からだをリラックスさせる効果があります。緊張、不安、イライラしているときや眠れないときなどぜひやってみてください。

- ①楽な姿勢になりおへその上にお手をおく。（横になったり、イスに座ったり）
- ②フーッと息をまず吐ききる。（お腹を凹ませるイメージ）
- ③4秒かけて鼻から息を吸う。（このとき口をしっかりと閉めること）
- ④4秒かけて息を止める。
- ⑤8秒かけて息を吐く。（お腹をしぼるように）
- ⑥③～⑤を4回繰り返す。



長時間のマスク着用や気温の上昇で、日々の呼吸が浅くなったり、口呼吸になりがちだったりします。マスクの中での呼吸は息苦しさも感じますが、深い呼吸、鼻呼吸を意識しましょう。

表面で紹介した、『0Dの人の日常生活の注意点』や『特にコロナ渦での注意点』は、自律神経を整えるために大切なポイントです！皆さんの日常生活にもぜひ取り入れて実践してみましょう。

