校長研修だより１６７

起立性調節障害（OD）

2024・９・１８　重枝 一郎

「起立性調節障害（OD：Orthostatic Dysregulation）」という病気がある。本校の生徒にもいる。自律神経の不調が原因で，頭痛や立ちくらみ，動悸などの症状が出る。思春期に発症しやすく，中学生の 10 人に１人がかかるとされ，不登校の生徒の 3～4 割にあると言われる。

思春期に多く見られるため，学校に行って，友だちと話したり，授業受けたり，部活をしたり・・・当たり前のことができなくなっていくことに焦りを感じたり，自信をなくしたりという気持ちになる生徒も多い。

立ち上がると，血液は重力の影響で上半身から下半身に移動する。このため，上半身は一時的に貧血状態になる。それに対して，自律神経の働きで足の血管が収縮し，血液が上半身に持ち上がることで貧血状態は改善する。だが，自律神経の働きが不調になると，足の血管の収縮がうまくいかず，上半身の血流が不足し，立ちくらみなどの起立性障害の症状が誘発される。今，こういう生徒は増加している。きっかけの一つは，「コロナ禍」という。生徒の生活リズムが乱れることで，自律神経のバランスが乱れる。体を動かすことが減ると血圧や心拍に影響する。

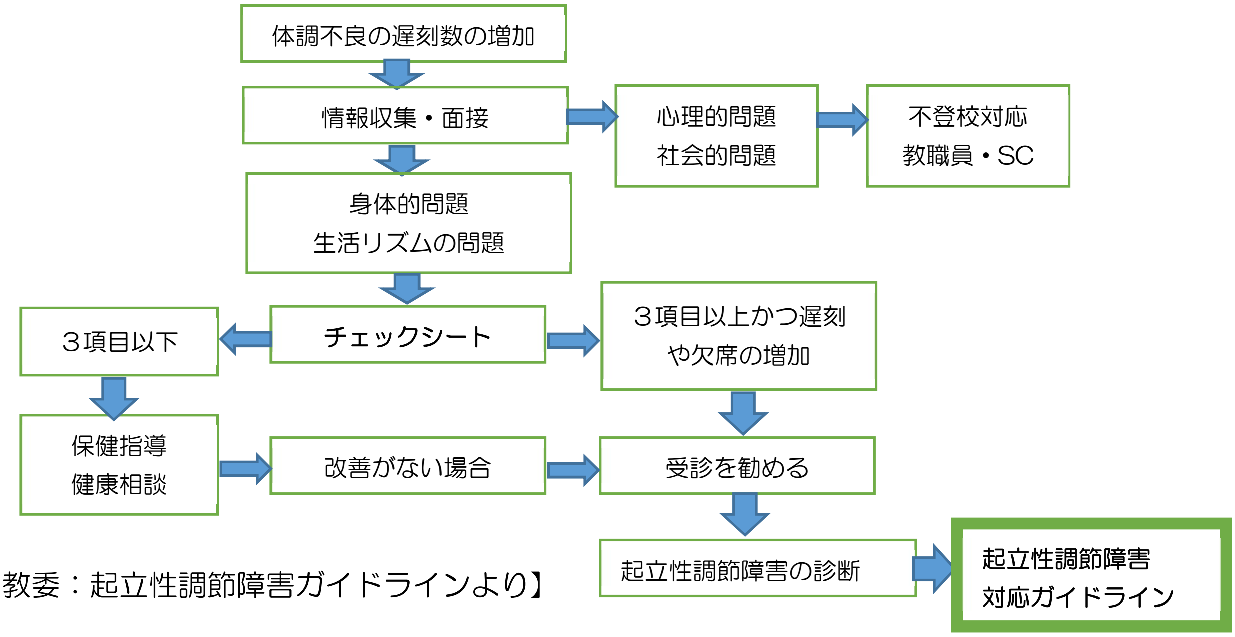
この病気の期間は，ずっと治らないわけではなく，数か月から数年と幅がある。だが，本人は「自分はこのまま死んでしまうのかもしれない」と大きな不安を抱える。そのことを周りが理解することが重要になる。とにかく，本人を孤立させないことが大切になる。本人の了承が取れれば，クラスメイトや部活のメンバーにも知らせて寄り添いをお願いする。

病院では，「新起立試験」という検査を行い，どういったタイプに該当するかをみる。対症療法としては，血圧を上げること。また，体の中の水分・塩分を増やし，規則正しい生活や軽い運動で改善を図る。血圧を上げやすくするための薬を用いた治療もある。

実は，学校現場の対応もまちまちで，多くの学校はサポートがほぼないというのが現状である。

教職員などに理解を深めてほしいと，岡山県教育委員会は 2019 年，医師や養護教諭らと「起立性調節障害対応ガイドライン」を作成した。また，少し前に，起立性調節障害の当事者である女子高校生らが，「今日も明日も負け犬」という映画を制作し話題になった。

初めに言ったように，思春期に多く発症するため，受験期と重なるケースも多く，進路の悩みも大きい。生徒の中には，大きな不安や焦りをもつ場合が多く，まわりの大人は，「ずっと付き合っていく病気じゃない」「朝起きられなくても，これは出来たじゃない」「大人になったら，思い切りこれをやろう」などの言葉かけは必要になる。



【岡山県教委：起立性調節障害ガイドラインより】