



～『起立性調節障害』って知っていますか?～

《 先生の紹介 》

小児科医師 太田光紀

起立性調節障害(OD: Orthostatic Dysregulation)は主に思春期に好発する自律神経系の不調からくる「からだの病気」です。ODの子どもは循環系の自律神経機能の調節不全により、脳や全身に必要な血液が行き届かないため、立ちくらみやめまい、動悸、朝起きられない、倦怠感や頭痛・腹痛など様々な症状が出現します。起床時に症状が強くあらわれて、登校できなくなる子どももいます。有病率は小学生の約5%、中学生の約10%、不登校児の約3～4割にODを併発していると言われています。



太田先生は、昨年の4月から勤務されています。優しい話し方で丁寧に診察してくれます。今回は、そんな太田先生から『起立性調節障害』のおはなしです。

【主な症状】

ODは自律神経の働きの不調のため身体や脳への血流が低下する病気で、立ちくらみ、めまい、動悸、朝起きられない、頭痛、腹痛、倦怠感、気分不良、乗り物酔い、失神などの症状が occurs。症状は午前中に強く午後には軽減する傾向があり、夜になると元気になり、スマホやテレビを楽しむことができるようになることも多いです。

【検査・診断】

まずは診察や血液検査、心電図検査などを行い、症状の原因として他の病気がないか検索します。ほかの病気の可能性がない場合はODの診断に該当するかどうかを調べるために参考(1)のチェックリストを用いて問診を行い、11項目の中から3つ以上が当てはまれば新起立試験を実施します。当院では1泊2日の入院で新起立試験(参考2)を行っており、2024年1/1～12/31の検査入院患者数は108件です。

【治療】

症状の重症度によって異なりますが、軽症の場合はまず自分でできる治療から始めます。①規則正しい生活を心がける ②水分をしっかりと摂る(小学校高学年以降なら1日1.5～2リットル) ③毎日15分程度の散歩など、無理のない範囲で運動を行う ④ODに効果のある内服薬もあり服用する場合があります。ただし一般的な病気のように薬だけで良くなることはありません。日常生活の工夫が一番重要です。

【治療期間】

ODの重症度によって日常生活の支障の程度や治療期間は異なります。身体症状の残存率は数年後でも20～40%と言われており、軽い症状は成人しても続く場合があります。適切な治療が行われた場合、軽症例では数か月以内で「日常生活に支障が少ない状態」まで改善しますが、翌年に再発する可能性もあります。登校できないなど日常生活に支障がある症例では1年後の回復率は約50%、2～3年後は約70～80%であり、気長に付き合う姿勢が大切です。

※参考(1)ODチェックリスト

下記の内11項目の中から3つ以上当てはまればODの可能性あり

- | | |
|------------------------------|---------------|
| ①立ちくらみ、めまいを起こしやすい | ⑥顔色が青白い |
| ②立っていると気持ちが悪くなる、ひどくなると倒れる | ⑦食欲不振 |
| ③入浴時、あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる | ⑧臍周囲の腹痛を時々訴える |
| ④少し動くと動悸あるいは息切れがする | ⑨倦怠感あるいは疲れやすい |
| ⑤朝なかなか起きられず午前中は調子が悪い | ⑩頭痛 |
| | ⑪乗り物に酔いしやすい |

※参考(2)新起立試験

検査は午前中に静かな部屋で行います。安静時の血圧と心拍数、起立1、3、5、7、10分後の血圧と心拍数を測定します。これによりODか否か、ODの種類(サブタイプ)の診断を行います。検査は1回で異常を判定できない場合もあるため、ODが疑わしい場合は再検査を行うこともあります。

【終わりに】

ODの子どもは疲れてダラダラしているように見えます。特に午前中は症状がひどく、朝なかなか起きることができません。家族の多くはODの症状を気持ちの問題とと考えてしまい子どもがなまけていると捉えてしまいがちですが、これらは上記の通りなまけではなく「からだの病気」であり、家族だけではなく学校の先生方や友達も理解した上で子どもの治療・支援を行う必要があります。当院ではOD専門外来を行っておりますので、上記の症状でお困りの際はまず一般外来医にご相談ください。



3月3日 耳の日にちなんで
急性中耳炎 のおはなし



『早寝早起きあさごはん』
は健康の源!?



早寝の効果 ～睡眠のはたらき～

睡眠には心身の疲労を回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きがあります。記憶・知識の定着を担う海馬の働きを助け、子どもの成長に欠かせない**メラトニン**と**成長ホルモン**は眠っているときに**活発に分泌**されます。**メラトニン**は**セロトニンを材料に作**られます。暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働きがあります。**成長ホルモン**は寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働きがあります。眠る時間遅くなると、ホルモンの分泌に影響を与えてしまうので、**午後9時頃までに就寝**できれば理想的です。

早起き ～朝の光の効果～

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンの**セロトニン**が活発に分泌され始めます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が**副交感神経**から**交感神経**に切り替わり、活動に適した体になります。

朝ごはんの効果 ～よくかむ食事～

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときはエネルギー不足の状態です。脳のエネルギー源であるブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、**午前中から活動できる状態**を作ることが大切です。また、『よくかんで食べる』ことで**脳が覚醒**し、活発になります。胃に食物が送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが**朝の排便習慣**にもつながります。

参照：早寝早起き朝ごはん全国協議会
「早寝早起き朝ごはん」運動について HP はこちら→



『急性中耳炎』とは、鼓膜の奥の中耳とよばれる場所に、細菌やウイルスが入り炎症がおこる疾患です。かぜなどをきっかけになることが多く、耳を痛がったり、熱が出たり、耳だれが出たりします。

〈治療〉

治療は、鼓膜の状況を観察し重症度を判定してきめています。**必ずしも抗菌薬や鼓膜切開が必要になるとは限りません。大事なことは、数日ごとに鼓膜を観察してもらうことと、処方された薬を自己判断で勝手にやめないことです。**

〈家庭で気をつけること〉

鼻水が多いときには、家でこまめに吸い取ってあげましょう。
鼓膜がやぶれているときは、入浴時に耳の中に水が入らないように注意しましょう。

〈幼稚園・保育園・学校〉

痛みや熱がなければ、登園・登校してもかまいません。うつる病気ではありません。ただし、プールは主治医の許可をもらってからにしましょう。

参照元：ママ&パパにつたえたい
子どもの病気ホームケアガイド第5版日本外来小児科学会 p44



臨床検査室ってどんな場所?どんな検査をしているの?!



大分こども病院の臨床検査室では、8名の臨床検査技師が24時間交代制で医師の指示のもとに検査を行っています。(女性8名)検査室では、お子さまの不安を取り除き緊張を和らげるように優しい笑顔や言葉づかいで接し、わかりやすく丁寧な説明を心がけています。小さなお子さまの微量採血時は、保護者の方に抱っこで検査の協力をお願いしています。今後も安心安全を最優先に考え、迅速かつ正確な検査でお子さまをサポートさせていただきます。検査について不安や疑問があるときはいつでもお声かけください。

臨床検査室 小野志保

《当院で可能な検査項目》

- ① 一般血液検査
 - ② 「耳たぶ」や「かかと」からの微量採血での血液・免疫反応検査(迅速)
 - ③ 抗原検査(インフルエンザ・新型コロナウイルス・RSウイルス・ヒトメタニューモウイルス・アデノウイルス・ノロウイルス・ロタウイルス・A群溶血性レンサ球菌・マイコプラズマ)
 - ④ PCR検査(新型コロナウイルス・マイコプラズマ)
 - ⑤ 生化学自動分析検査
 - ⑥ 尿検査
 - ⑦ 細菌培養検査
 - ⑧ 生理検査(心電図、脳波、肺機能検査)
- *それ以外の検査は、外部機関に委託しています

～診療時間のご案内～

午前 9:00～12:00
午後 15:00～18:00 (月～金)
14:00～18:00 (土)

乳児健診・予防接種

14:00～17:00 (水曜のみ) 予約制

☆休診日：日曜・祝祭日・年末年始

ただし急患の方はこの限りではありません

お電話なしでご来院ください

☆付き添いに関するお願い☆

当院では感染拡大防止対策として、入院患者様の付添いや時間外の面会、また外来診察時の付添いは、**『患者さま1名につき、付添い1名のみ』**

とお願いしています。

付添いがお一人で難しい場合はスタッフにご相談ください。

ご理解の上、ご協力をお願いします。