

# いこころ

VOL. 26



SPECIAL FEATURES

## それって起立性調節障害かも 怠けでもサボりでもなく、病気です



今回お話しいただいた先生  
鈴木 雄一 先生 (すずき ゆういち)  
福島県立医科大学 医学部  
小児科学講座 助教

朝起きたときにめまいがする、午前中は調子が悪いが午後から元気になり、夜は活動的になる、立ち上がると脈が速くなる、立ち続けると倒れてしまう……。こんな症状がご自分や友達にありませんか？ もしかして「起立性調節障害」という病気かもしれません。午前中は活発に動けず、怠けていると誤解されることもあります。どんな病気なのか、よく知みましょう。

### まずはチェックリストで調べてみよう! ▶▶▶

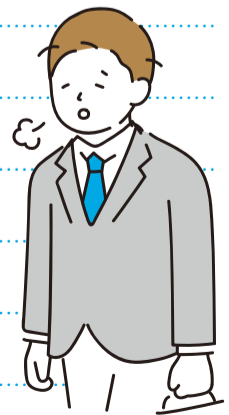
起立性調節障害には、いろいろな症状があります。立ちくらみ、頭痛、朝起きられない、全身がだるい、脈が速くなりしばらく続く、失神するなどです。学校に行くのがつらく、遅刻が多かったり、午前中は居眠りしたりと、本人はそのつもりはないのに、家族や学校の先生、友達に、怠けている、サボっていると誤解されがちです。

でも起立性調節障害は病気です。右のチェックリストに11の症状をあげました。3つ以上当てはまれば、起立性調節障害の疑いがあります。ただし、その結果だけでは診断がつかないので、日ごろの生活で困ることがあったら、子どものときにお世話になった身近な小児科の先生に相談してください。

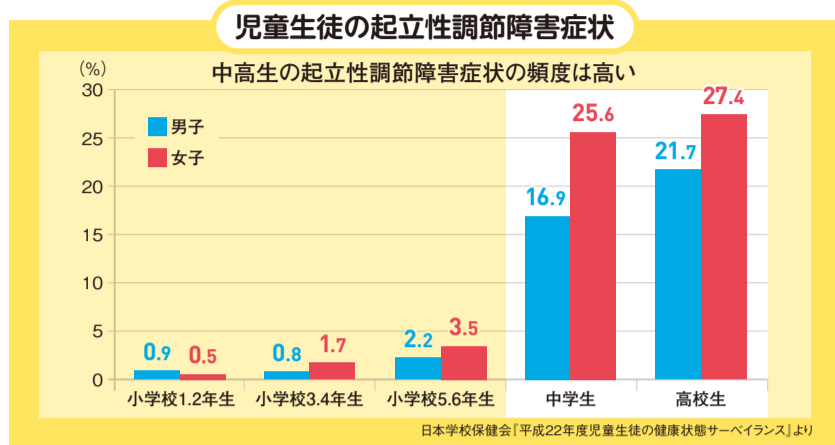
### こんな症状ありませんか？

以下のチェックリストに3つ以上当てはまる場合、起立性調節障害という病気かもしれません。まずは、次のページを見てみよう!

- 立ちくらみやめまいがする
- 起立時の気分不良や失神
- 入浴時や嫌なことで気分不良
- 動悸や息切れがある
- 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い
- 顔色が青白い
- 食欲不振
- 腹痛がある
- 倦怠感がある
- 頭痛がある
- 乗り物酔いがある



## 2 立ち上がったときに頭の血液が不足 高校生に多く、3割の女子に症状が



起立性調節障害の人は体の水分や血液が不足気味の人が多く、水が4分の3くらい入ったペットボトルにたとえられます。ペットボトルを横にすれば水はフタの辺りまで来ますが、立てると上の方に水はありません。つまり立ち上がったときに脳の血液が不足し、それによりさまざまな症状が現れるのです。

自覚症状がある人は中学生・高校

生に多く、高校の女子では3割近くに**なります**。ただこれは、前のページのチェックリストで自覚症状があった人の数から推計したもので、実際に起立性調節障害と診断される人は約10%です。成長期なので体が大きくなり頭の位置が少しずつ高くなることもあって、血液が脳に回らないという影響もあります。

## 3 「夜更かしするから起きられない」 家族や学校に理解されないつらさも

起立性調節障害の人は、午前中に**症状が強く現れ、午後になると軽くなり、夜は活発に動けるようになります**。そのため、朝は起きられない、起きてもぼーっとしている、何とか学校に行っても遅刻する、午前中は居眠りしてしまう、それなのに午後は少しずつ活動的になり、帰宅後はすっかり元気で、夜はなかなか寝つけない、という生活になりがちです。

家族は、夜遅くまで起きているから朝起きられないと考え、学校では遅刻常習犯、授業中も寝ている怠け者と思われ、友達ともあまり交流できなくなります。やがて授業の内容についていけないなどの理由で、不登校になることも少なくありません。

本人はわざと怠けているわけではなく、脳の血流不足からくる体調不良がそうさせているので、周囲に理解されないつらさを抱えています。



## 4 主な原因は自律神経の乱れ

起立性調節障害が小学校高学年～高校生に多いのは、この時期が第二次性徴期と重なり、体のさまざまな機能が大人へと変化していくために、循環器系の調節がうまくいかないからです。

また、中学から高校にかけては精神的にも環境的にもいろいろな変化が訪れます。こうしたことが重なって起立性調節障害になるのです。



心理的な問題も混ざり合う

これは体の病気であって、本人が頑張ればどうにかなるものではありません。

しかも、ひとたび「朝起きられない→学校に遅刻したり休んだりする→昼間の活動量が減る→夜は眠れない→朝は起き上がれない」という悪い循環に陥ると、家庭や学校で理解されないことが心のストレスとなり、さらに症状を悪化させてしまいます。

## 5 我慢せずに小児科の先生に相談を 時間をかけて生活リズムを戻そう

まず小児科医に相談しましょう。治療で大事なのは、水分を十分に摂ることです。水を「お薬」だと思って、1日1.5～2リットル飲むようにします。医師からお薬が処方されたら、きちんと飲み続けましょう。効果が出るまで2週間～数カ月かかります。飲むのは朝食前と指定されることが多いのですが、起き上がったとたんに具合が悪くなることもあるので、布団から出る前に飲み、調子が上がってきた

らゆっくりと、頭を上げすぎないようにして起き上がります。うまく起き上がれば、少しずつ体を動かします。**思春期を過ぎれば必ず症状は改善するので、焦らずに自分の体調に合った生活リズムを探しましょう。**まず無理なく起きられる時間に起きる習慣を続けます。体調がよいときは散歩など軽い運動をして血液が下半身から上半身に流れるようにしましょう。



高校生とご家族からの相談に  
先生が答えます!

## TELL ME, DOCTOR



Question

高校2年生の女の子の母親です。中学のころから、朝起き上がれないようになり、無理に起こすとめまいがすると言って学校に行くのを嫌がります。でも、帰ってくると元気で夜更かしをしています。怠けているのか仮病なのか、疑ってしまいます。

Answer

本人は体も心もつらい  
小児科医と相談して  
長い目で寄り添って

かかりつけの小児科の受診を  
長い目で症状の改善を見守る

お子さんは起立性調節障害かも知れません。なるべく早めに、かかりつけだった小児科の先生に相談してください。小児科では、お子さんの話を聞いた上で、最初のページにあるチェックリストによる検査のほか、血圧計を使った検査などを行います。

起立性調節障害と診断されれば、治療が始まります。水分を十分に摂る、夜はなるべく早く寝るなどの生活指導に加え、お薬が処方されます。朝の服用が原則ですが、家族が飲ませるのではなく、本人の意思で飲むようにながしてください。

体を動かさないことが続く  
症状がさらに悪化していく

午前中は起き上がれず、遅刻することで周囲の目が気になり、やがて学校にも行かなくなると、さらに活動性が下がり、症状は悪化します。健康な大学生でも、11日間ベッドで寝たきりの生活をさせると、起立直後に血圧が下がり、下半身に血液がたまるようになったという研究結果もあります。

毎日少しでも起き上がる時間を作り、散歩などの軽い運動をするよう、働きかけましょう。ただし、体調が悪いと訴えるときは無理強

わたしが  
答えます!



鈴木 雄一 先生

いしないように。例えば立ち上がった瞬間に脈が速くなると訴えるときは、家庭を全力で一周したあとくらい、つらい状態になっています。

親子関係を見直すきっかけにも  
本人の主張を聞き、受け入れる

起立性調節障害は、従順な性格の子に多い傾向がみられます。例えば子どもが本来持っている、親に甘えたいなどの依存欲求を長期間、抑えていることがあります。診察室では、私がお子さんに質問しても、お母さんが先に答えてしまいうなど、親御さんがよかれと思つて先回りしていると感ずることがあります。それが、お子さんには心のストレスとなり、症状に反映している可能性もあります。

症状はすぐには改善しません。本人の主張をじっくり聞き、それを素直に受け入れ、寄り添い、長い目で症状の改善を見守ることが大切です。



## HATARAKUHITO



### 医学物理士の仕事

高精度放射線治療の最適な計画を立てる

#### 0.1mm単位で放射線を調整

医学物理士という仕事を知らない人が多いと思います。医学物理士認定機構のHPでは「放射線医学における物理的および技術的課題の解決に先導的役割を担う者」とされており、放射線治療、放射線診断、核医学、放射線防護・安全管理の4つの業務があります。私は放射線治療の仕事をしており、現場では医師と診療放射線技師のつなぎ役などを務めております。

放射線治療では高精度な治療が増え、医学物理士の役割が重要に

#### 外来でできる放射線治療 治療後の日常生活も快適に

放射線治療は手術、薬物療法と並ぶがんの3大治療法です。乳がん、前立腺がん、肺がん、子宮頸がんなど多くのがんの有効で、手術を受ける体力がない高齢のがん患者さんなど必要性が増しています。放射線治療は外来で治療できるため、小さな子どもがいるお母さんが、仕事を長く休まずに乳がんの治療ができます。治療後の日常生活を快適に送れる長所もあります。



放射線治療装置。体の内部にあるがんの病巣だけに放射線を照射します。

放射線治療は手術、薬物療法と並ぶがんの3大治療法です。乳がん、前立腺がん、肺がん、子宮頸がんなど多くのがんの有効で、手術を受ける体力がない高齢のがん患者さんなど必要性が増しています。放射線治療は外来で治療できるため、小さな子どもがいるお母さんが、仕事を長く休まずに乳がんの治療ができます。治療後の日常生活を快適に送れる長所もあります。

以前の頭頸部がんに対する放射線治療は左右から頸部全体的に照射するのが一般的で、ある患者さんは味覚と唾液の量が減る副作用(有害事象)が生じ、「毎日の食事が砂を噛むように味気ない」と話していました。現在の高精度な放射線治療ではそうした副作用は少なくなりました。放射線治療は年々複雑化しており、医学物理士が関わる必要が増えました。本学附属病院には医学物理士は3人しかいません。県内どこの病院でも高度な放射線治療を受けられるよう、医学物理士がもっと増えることを願っています。

この方に聞きました!

岡 善隆さん  
(おか よしたか)

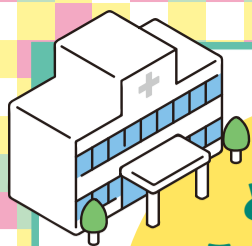
福島県立医科大学  
附属病院  
放射線部  
医学物理士



医学物理士の仕事をもっと知りたい人は  
こちらをチェック



<https://www.jsmp.org/definition-medical-physics/>



## どんな役割 こんな役割

### 福島県立医科大学附属病院 先端的低侵襲手術センター VOL.5



第5回は先端的低侵襲手術センターの紹介です。

みなさんは、「<sup>ていしんしゆ</sup>低侵襲手術」という言葉を聞いたことがありますか。

体にダメージを与えることを医学用語で侵襲といいます。「低侵襲手術」とは、これまで行われていた体にメスを入れるような手術に比べて、患者さんの体に対する侵襲の度合いを低くする体に優しい手術のことです。体力がなく従来の手術が難しかった方や合併症をお持ちの方、高齢の方でも治療が可能になる場合があります。

医療機器の発展と操作技術の進化にともない低侵襲手術が可能となり、手術支援ロボットやハイブリット手術室など、先端の機器を用いた高度な手技を必要とする治療が

増加しています。本学附属病院においても、身体的負担が少なく患者さんに優しい手術を、より精緻で高度な医療提供をさらに進めることを目的に、令和4年4月1日に先端的低侵襲手術センターを設置しました。

#### 先端的低侵襲手術センターの役割

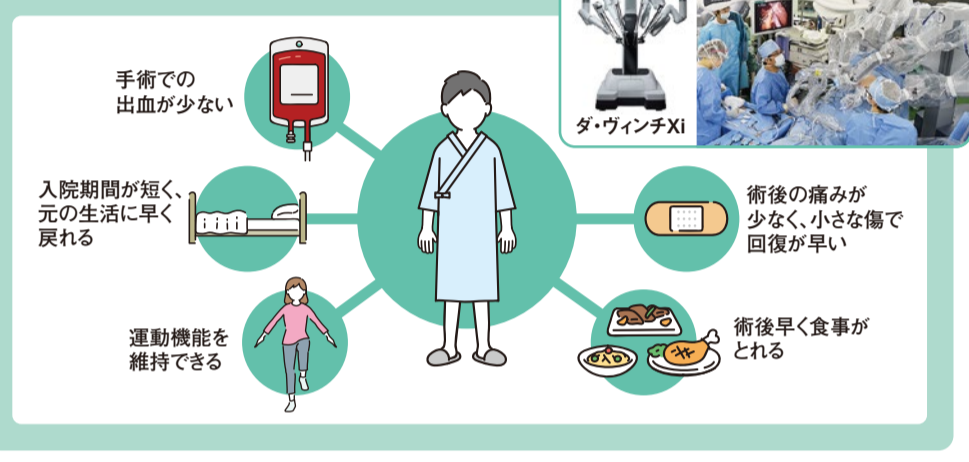
当センターでは、ロボットなどを使った先端的な低侵襲手術の症例について、複数の診療科の医師やスタッフが連携して検討し、さまざまな角度から助言し合い、知見を共有し、高度な医療の提供につなげています。また、研修会等を通して、高い操作技術

を持つ医師を育成しています。

低侵襲手術によって、これまで治療ができなかった症例にも治療の可能性が広がりました。そして、患者さんの術後の痛みの緩和、運動機能の維持、合併症併発のリスク低減による早期回復や早期社会復帰を目指しています。これらの身体的負担の軽減は、患者さんやご家族の精神的、経済的負担の軽減にもつながります。

当センターでは、今後も対象手術の拡大を検討していくとともに、患者さんに安心して先端的低侵襲手術を受けていただけるよう努めてまいります。

#### ●低侵襲手術による患者さんへのメリット



## INFORMATION & TOPICS

NEW

### 令和5年度 助産師養成2課程の 入学者選抜試験情報を公開中!

本学、助産師養成課程設置準備室では、福島県唯一となる助産師養成課程の令和5年4月開設に向け、準備を進めています。



開設予定の課程は2つで、1つは1年間で助産師国家試験受験資格を取得する「別科助産学専攻(定員20名)」,もう1つは2年間で助産師国家試験受験資格を取得するとともに、助産学について深く学び、修士(助産学)(予定)の学位が取得できる「大学院看護学研究科博士前期課程看護学専攻助産師コース(仮称)(定員5名/学年)」です。現在、HPにて、令和5年度入学者選抜試験情報を公表しています。別科では、一般選抜のほか、学内進学者推薦型選抜、学校推薦型選抜、社会人推薦型選抜を予定しており、大学院助産師コースでは、秋期選抜試験、冬期選抜試験のほか学内推薦選抜試験を実施予定です。

助産師養成課程  
設置準備室HP



<https://www.fmu.ac.jp/home/jyosan>

NEW

### 「1日1動!」で体を動かしませんか!

科学的な根拠に基づく運動やストレッチ、健康づくりのための取組などについて、福島民報の新聞紙面や公式YouTubeチャンネルで、



本学保健科学部理学療法学科と作業療法学科の教員が具体的に解説し、同学科の学生が実演しています。

新型コロナウイルス感染症拡大による外出控えやスポーツ活動の制限などで、体を動かす機会が減っているとされています。また、さまざまな活動の制限は大きなストレスとなっており、心身の健康を保つため、自宅や学校など、日々の生活の中で健康づくりのための取組が求められています。

「1日1動!」はこちらから  
(福島民報HP)

こうした状況を受け、本学保健科学部と福島民報が協力し、手軽に取り組みやすい健康づくりのための方法を「1日1動!」の中で紹介しています。



<https://www.minpo.jp/news/ichinichiichido>

