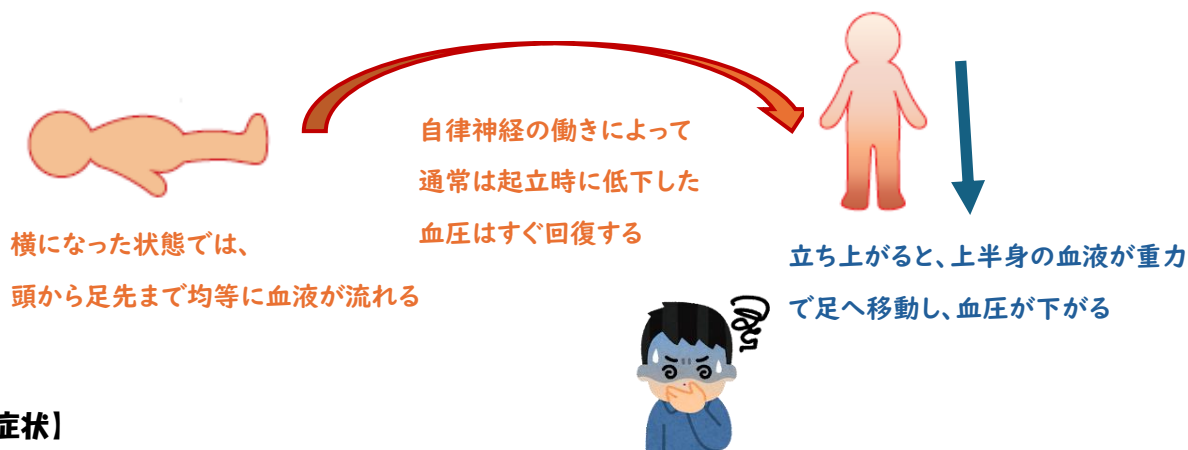


起立性調節障害って知ってる？

自律神経系の不調からくる『からだの病気』で、10代に多くみられます。

自律神経機能の調節がうまくいかず、脳や全身に必要な血液が行きわたらなくなることで、様々な症状が現れます。

軽度の症状も含めると中学生の約10%がかかるといわれ、修悠館にも診断を受けた生徒が多く在籍しています。



たちくらみ、めまい、失神、動悸、頭痛、腹痛、倦怠感、吐き気・嘔吐、乗り物酔い、思考力・記憶力の低下、朝起きられない（昼夜逆転）

【タイプ】

- ①起立直後性低血圧・・・立ち上がった直後に血圧が下がるのは通常のことですが、下がった血圧の回復に時間がかかって、たちくらみやめまいもある。
- ②体位性頻脈症・・・立ち上がった直後に増えた脈拍が、血圧が回復した後も戻らない。
- ③血管迷走神経性失神・・・立っているときに突然血圧が下がって、めまいがしたりや冷や汗が出て、目の前が暗くなったり、失神することがある。
- ④遷延性起立性低血圧・・・立ち上がった直後に異常はないが、数分後に徐々に血圧が下がる。



ストレスで悪化するので、無理は禁物。体調のリズムを知って、自分のペースで生活しましょう。なるべくじっと立ち続けることは避け、また立ち上がるときはゆっくり動くことが大切です。起床・睡眠時間を決めて生活リズムを、適度な運動で自律神経を整えると共に、血液量や血圧を保つために、水分・塩分の摂取もこころがけましょう。



特効薬はありませんが、日常生活に支障がある場合は内科（循環器内科がおすすめ）を受診しましょう。

＊ 保健室には血圧計があります。気になる人は、計りに来てください。

