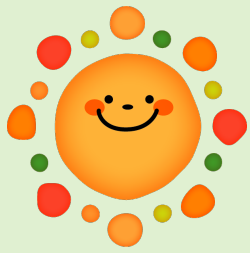




**朝、起きられない...**



**それって、起立性調節障害？**



# 起立性調節障害（OD）とは？

立ち上がった時、立っている時に  
立ちくらみ、頭痛  
めまい、動悸 が起こります

**朝に症状が強く、午後からは改善傾向**

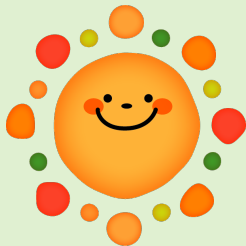
朝、起きられない

生活

リズムの乱れ

夜、眠れない





# ODの身体症状

1	立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
2	立っていると気持ちが悪くなる。 ひどくなると倒れる
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
4	少し動くと動悸あるいは息切れがする
5	朝なかなか起きられず午前中調子が悪い
6	顔色が青白い
7	食欲不振
8	腹痛をときどき訴える
9	倦怠あるいは疲れやすい
10	頭痛
11	乗り物に酔いやすい



# 診断方法は？

**問診：** いつから？どんな症状？  
眠れている？起きていている？  
学校行けてる？ など  
症状だけでなく  
生活面についてさまざまなことを伺います

**血液検査：**（貧血などの確認）

**起立負荷試験：**メインの検査です

寝転がったところから立ち上がって  
血圧などを測定します





# 治療は？



非薬物療法がメインです

水分・塩分の摂取：春夏は1日2リットル  
秋冬は1日1.5リットル  
塩分は1日10～12g



適度な運動



生活リズムの改善



弾性ストッキングなど



# 治療は？

## 薬物療法

非薬物療法を行っても十分には症状が改善しない場合にお薬を使用することがあります

ODのタイプによってお薬が異なります  
組み合わせて使用することもあります



# まとめ

**【朝起きられない】 【立ちくらみ】 【頭痛】**  
**イコール起立性調節障害ではありません。**  
これらの症状自体は成長期・思春期にはよくある症状です（中学生の10～30%）。

でも、**体調・生活リズムが乱れてきているサイン**かもしれません。お子さんの状況を見直すきっかけにしてみてください。

あと、**生活リズムなど非薬物療法を行わずに薬だけ飲んででも治りませんよ。**

最後まで見ていただきありがとうございました。