

保護者の方へ

～起立性調節障害（OD）を知るためのリーフレット～

OD：Orthostatic Dysregulation

知っていますか？

怠けやサボリではないけれど、
学校に行けないことがあります。

学校に行きたいのに、
どうしても朝起きられ
なくて…。

怠けているわけでは
ないのに、身体が
だるくてやる気がでない。

身体がつらいのに、
「気持ちの問題」って
言われてしまった。



夕方にはよくなってくる
んだけどな…。

もしかすると、それは、
小学校高学年から中高生によく見られる
起立性調節障害（OD）かもしれません。

～保護者の方へ～

上記にあるような症状などでお困りのお子さんがいる場合、医療機関への受診をお勧めします。

起立性調節障害（OD）と診断された場合、学校は、お子さんの症状や主治医からの指示を、関わる全ての教員が共通理解し、お子さんを支援していきます。

起立性調節障害（OD）とは



起立性調節障害（OD）は、自律神経の不調からくる身体の病気です。

子供から大人へと身体が切り替わっていく時期の、小学校高学年から高校生くらいの子もたちによくみられます。

ODの子どもは、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渡らないので、立ちくらみやめまい、動悸、朝起き不良、倦怠感、頭痛、腹痛など様々な症状が現れます。起床時に強く症状が現れるため、決められた時間に登校できなくなる子どももいます。

日常生活における症状例

- 朝起こしてもらっているのに記憶がない。
 - 午前と午後とで反応が異なる。
 - 立ちくらみやめまい、頭痛がする。
 - 身体がだるくて、疲れがとれない。
- （症状は変動しやすく、1日の中や季節によって、比較的調子が良い時と悪い時があります。）



こんな症状はありませんか？

下の項目から3つ以上が当てはまれば起立性調節障害の可能性があるとされています。

様々な病気の可能性を考えて、心配な場合は、養護教諭と相談したり、医療機関への受診をしたりすることをお勧めします。

- 1 立ちくらみ、あるいはめまいをおこしやすい。
- 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は調子が悪い。
- 6 顔色が青白い。
- 7 食欲不振。食欲が減退する。
（おなかが空かない。食べるとすぐにおなか一杯になるなど。）
- 8 臍疝痛（さいせんつう）をときどき訴える。（へその周りが痛い）
- 9 倦怠あるいは疲れやすい。
- 10 頭痛がする。（朝方あるいは終日の頭痛）
- 11 乗り物に酔いやすい。



—ODと診断されたときのQ&A—

Q1 ODと診断された場合、どうしたらよいでしょうか。

A 学校は、お子さんの症状や主治医からの指示を、関わる全ての教職員が共通理解し、支援に当たるようにします。

このため、お子さんの症状や主治医からの指示をできるだけ正確に学校に伝えるようにしてください。

また、学校は必要に応じて、主治医と連絡を取り、連携して指導していくこともできます。

なお、学校にしてほしいサポートがあれば、相談に応じますので、遠慮なく伝えてください。

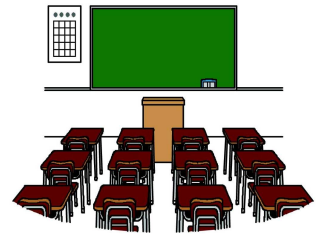


Q2 朝の登校が困難です。遅刻して登校しても大丈夫ですか。

A 遅刻しての登校や、午後からの登校については、本人の気持ちを聞きながら学校とよく相談して試みてください。

また、お子さんは、登校について、「遅刻して行くのは恥ずかしい」「何かを言われるかもしれない」と不安に思うことが多いので、この点を理解し、無理強いしない姿勢が重要となります。

学校は、お子さんが登校したときに、楽な気持ちになれる居場所や別室等について、できる範囲で用意することが可能ですので、学校に相談してください。



Q3 学校から周囲の子どもへの説明をしてもらえますか。

A 学校は、お子さん本人と保護者と相談した上で、周囲の子どもにODの疾患特性について理解を促すために、遅刻・早退・欠席の理由などの説明を行います。説明内容や説明方法についても、保護者と相談していきます。

一方で、周囲に伝えることを不安に思うお子さんもいるので、お子さんと事前によく相談し、学校に伝えることが大切です。



Q4 保護者として、どのように子どもに接したらよいでしょうか。

A ODは身体の病気ですが、周囲から分かりづらいため、「怠け」などと誤解されると子どもは傷つきます。まず、お子さんのつらい気持ちに寄り添ってあげましょう。保護者や学校の教職員が、お子さんの症状について、きちんと理解して寄り添うことが、安心感につながります。

また、悩みやストレスは症状を悪化させます。お子さんが悩み事があればいつでも相談してほしいことを伝え、お子さんが話してくれれば、一緒に考える、学校に相談することが大切です。

～子どもに寄り添う～

理解

まずは、病気や症状について正しく理解することが大切です。医療機関から診療方針が出ている場合、それらを保護者や教職員が共通理解して、支援しましょう。

共感

子どもが感じている気持ちを、共感しましょう。自分の気持ちを分かってくれる人がいるだけで、安心感につながります。

受容

他の子どもや過去のことと比較しないで、できないことも含め、ありのままの子どもを、ゆったりと大きな心で受け止めるよう心がけましょう。

あせらず一歩ずつ



決してあきらめない

ODの診断は、ゴールではありません。

子どものニーズに応じ、

連携して適切な支援を行うための

スタートラインです。