

小児の心身症①：起立性調節障害

今回は小児の心身症の中で多くみられる、起立性調節障害についてとりあげます。

頭痛や腹痛を訴え、朝だるくて起きられず、学校を遅刻したり欠席を繰り返す。一方で夜はなかなか寝つけず、仕方なくスマホやテレビを見て夜更かしする。こういった症状で小児科を受診する小中学生は少なくありません。その原因として考えられる病気のひとつに起立性調節障害があります。この病気は一種の自律神経失調症とも言えますので、まずそのメカニズムについて簡単に述べます。ヒトの体は自律神経によって、心臓や全身の血管の働きがコントロールされています。体が横になっている時は脳と心臓が同じ高さにあるので、脳へ血液が十分送られています。立ち上がった時に重力の影響で血液が下半身に移動してしまいます。通常は自律神経の働きにより下半身の血管が収縮して脳の血流が保たれますが、起立性調節障害ではこのコントロールがうまくいかず、立ち上がった時に脳への血流不足が生じます。その結果朝なかなか起きられない、食欲が出ない、身体がだるい、頭痛や立ちくらみといった症状が生じます。1日のうちで午前中は調子が悪く、午後からは体が楽になります。また夜には元気が出て、目がさえて寝られなくなります。こういった症状が10歳頃よりみられるようになり、小中学生を対象にした調査によると朝起きの悪さや立ち眩み、めまいなどの症状が中学生では約半数にみられます。この病気では学校や家庭での心理社会的ストレスが自律神経の働きに影響すると考えられており、不登校の3～4割にこの病気を伴っているとも言われています。

起立性調節障害の診断には起立試験を症状の出やすい午前中に行います。まずお子さんが横になった状態で血圧と脈拍を測定し、その後立ち上がった状態で複数回測定します。また立ち上がった直後に血圧が下がるので、それが回復するまでの時間も測定します。その数値をもとに4つのタイプに分類します。起立性調節障害の中で最も多いのは起立直後に低血圧がおこるタイプで、起き上がった直後より立ち眩みや目の前が暗くなったり、動悸を生じたり、体がだるくなります。また起立後3～10分後に低血圧が起きるタイプでは、立っている途中から気分が悪くなり、顔色が悪くなったり、手足が冷えたり冷や汗をかいたりします。そのほかには血圧は正常だが脈拍のみが増えるタイプ、まれですが神経調節性失神と呼ばれる起立後に突然の血圧低下と失神を起こすタイプがあります。また血液や心臓、神経、ホルモンの病気などで起立性調節障害に似た症状を起こすケースもあるため、それらをチェックする目的で各種の検査を行う場合があります。

治療について説明します。日常生活ではお子さんに普段から水分を1日1.5～2リットルと多めに摂り、塩分も3g多めにとりましょう。お腹に加圧ベルトを巻いたり、女子では着圧ストッキングを履くのも効果的です。寝た状態や座った状態から起き上がる時は30秒以上かけ、最後に頭を上げるようにします。早寝早起きなど生活リズムを正しくし、だるくても日中は体を横にしないようにしましょう。夏場は暑い場所を避けてください。朝起きの悪さに対しては、起こす時には怒らずに何度も声を掛ける、朝カーテンをあけて朝

日を部屋に入れる、夜はお子さんが眠くなくても普段より 30 分早めに布団に入ってもらい消灯するなどの工夫をしましょう。

薬による治療は、塩酸ミドドリンという血圧を上げる薬を毎日内服します。朝起きてから効くようにするため、朝の薬を枕元に置き、起床時間の 30 分前に寢床で飲ませるのがよいと考えます。効果が出てくるのに内服を 2 週間以上続ける必要があります。まためまいやたちくらみなどの様々な症状に対して漢方薬が有効な場合があります、苓桂朮甘湯や半夏白朮天麻湯がよく使われます。症状が軽いケースでは適切な治療により 2～3 カ月で改善しますが、日常生活に支障が出るほど症状が強く、また不登校が長期化していると年単位の治療を必要とします。

最後に、一連の症状から怠け癖や学校嫌いと思われがちですが、起立性調節障害は身体の病気であり、気持ちや根性だけでは治りません。お子さんが立ったり座ったりし続けることで脳への血流が減り、思考力、判断力が低下する状態であることを、お子さんと親御さん、そして学校の先生方にもぜひ知っていただきたいと思います。