

大泉町立北中学校 第1号 2023年 5月

スクールカウンセラーだより

『起立性調節障害』について知っておきたいこと!!

新年度がスタートしました。皆さん一人ひとりが、自分の目標をもってスタートを切ったことと思います。私は昨年度に引き続き、本校でスクールカウンセラーとしてお世話になります「三田康弘(みたや すひろ)」と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、今年度も、私が皆さんの学校生活を見ていて気が付いたことを「相談室だより」として、発信させていただきます。第一回目は『起立性調節障害』についてです。

『起立性調節障害』とは、自律神経の乱れで、立ったときに血圧を維持するのが困難であり、頭痛や倦怠感、動悸やめまいなどを認める疾患です。軽症だと数ヶ月で治りますが、中等度症だと治るまでに1年以上かかるとも言われています。症状としては、朝、起きられない、頭痛、腹痛、めまい、立ちくらみ、吐き気等が見られます。発症の主な要因としては、急速な身体的成長、ホルモンのバランスの変化、夜型生活リズム、運動不足などと言われています。令和3年度の不登校の児童生徒24万4940人の約3割はこの『起立性調節障害』という報告もあります。最新情報の対策例を次にあげますので、参考にしてみてください。

対策1・・・運動をする

・筋力をつける・・・ウォーキング、座った状態での踵上げ ・心肺機能を上げる

対策2・・・水分をしっかり摂る

・1日に1.5リットル～2リットルの水分を摂る ・塩分も摂ることで、血圧を上げる

対策3・・・睡眠のリズムを整える

・夜10時頃には寝ることで自律神経が整う ・スマホやタブレットは寝る1時間前に止める

対策4・・・漢方薬での治療（医療機関等にご相談ください）

- 頭痛、吐き気、食欲不振に対しては、柴胡桂枝湯(さいこけいしとう)
- 疲れやすい、食欲不振に対しては、補中益気湯(ほちゅうえっきとう)
- 低気圧による頭痛に対しては、五苓散(ごれいさん)
- めまい、頭痛、動悸に対しては、苓桂朮甘湯(りょうけいじゅつかんとう)

対策5・・・以下の順で立ち上がり方に気を付ける

①頭を下げて前屈みになる ②ゆっくりと腰を持ち上げる ③頭を上げて前を向く

※立ち続ける必要があるときは、頭を下げてうつむき加減にする。足を交差させるなどして足を動かす。またはその場で足踏みをする

【今後のスクールカウンセラー来校予定日】

5/2(火) 5/9(火) 5/16(火) 5/23(火) 6/6(火) 6/13(火) 6/20(火)

いずれも午前9時45分～午後4時45分の中での1時間の面談です

※スクールカウンセラーとの面談を希望する生徒の皆さん、保護者の皆様は、担任の先生、教育相談主任の室田先生、養護の門井先生のいずれかにご連絡ください。また、昼休みは相談室にて待機していますので、その時は遠慮なく声を掛けてください。