

保護者の方へ

下記の体調チェックシートは、小児心身医学会のガイドラインをもとに作成されたもので、これらの項目に3つ以上チェックがあった場合は「起立性調節障害」という病気かもしれません。

起立性調節障害とは、姿勢変換に伴う循環反応の異常にもとづく種々の機能障害の総称で、主に思春期の急激な身体発育による自律神経のアンバランスによる症状と考えられています。

- ・脳や全身に血流が行き渡らなくなる
- ・心拍数が異常に上昇する
- ・疲れやすくなる
- ・思考力や集中力が低下する
- ・睡眠のリズムが悪くなる

などの症状があります。

今後続けて不調を訴える場合は、医療機関（小児科）への受診をお勧めします。

（起立性調節障害の場合は15歳以上でも小児科で診ていただける場合があります）

病院での検査は、主に問診とほかの疾患が隠れていないかを検索したのちに、血圧と脈拍の変動パターン等により診断を行います。

体調チェックシート

- 立ちくらみやめまいをよく起こす
- 立ち上がった時に気分が悪くなったり気を失ったりすることがある
- お風呂の時や、いやなことを見たり聞いたりするときもちが悪くなる
- 動悸（ドキドキする）や息切れしやすい
- 朝なかなか起きられず、午前中ぐあいが悪いときがある
- 顔色が青白い、顔色が悪いといわれることがある
- あまり食欲がない、食事の時間になっても食べたいと思わないことがある
- おなかが痛いときがある（毎日・ときどき）
- つかれやすい
- あたまが痛いときがある（毎日・ときどき）
- 車やバスなどに乗ると気分が悪くなることもある

東京医科大学 小児科 吳宗憲医師 監修

（呉先生への直接の質問などはご遠慮ください）