

❁ 体調チェックシート ❁

年 組 氏 名

このシートは、みなさんの体調を知るために行うものです。

次の中で当てはまるものにチェックしてください（□に✓をいれる）。

記 入 日

年 月 日

- 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
- あたまたが痛いときがある（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



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

「体調チェックシート」の活用について

学校生活に支障がある児童生徒がいる場合、その原因が体調不良によるものなのか、それ以外に原因があるのかをいち早く気づき、体調不良の場合は早期発見、早期治療をすることで、児童生徒、保護者、教員の負担を軽減することができます。

起立性調節障害は、軽症も含めると小学校高学年以上の児童生徒の10人に1人発症するとされています。

お配りした「体調チェックシート」は、起立性調節障害の早期発見を目的として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す。先生方が、体調不良を訴え、以下の項目について思い当たる児童生徒を対象に行ってください。

- ・遅刻、または欠席が多い児童生徒
 - ・朝礼などの長時間の起立姿勢をとると体調不調を訴える児童生徒
 - ・頭痛、腹痛、吐き気、めまいを訴える児童生徒
 - ・保健室に来る回数が多い児童生徒
 - ・乗り物酔いを訴える児童生徒
- など。

そして、その結果から起立性調節障害が心配される児童生徒については、別紙プリント（保護者の皆様へ）を活用し、保護者に対して医療機関への受診を勧めるなど起立性調節障害の早期発見・早期治療につなげていただければと思います。

医療機関の問い合わせなどはわかる範囲でお答えしていただくか、各ご家庭で

- ・起立性調節障害サポートグループ ▶ <http://inphs-od.com/>

の病院検索をご覧ください。

その他のお問合せは

- ・NPO 起立性調節障害 (OD) の会 ▶ <http://kanto-od.jimdo.com/>

をお願いします。

(なお、監修をいただきました東京医科大学小児科呉先生へのお問合せはご遠慮ください。)