

佐伯地区医師会

朝起きない、夜寝ない それは病気かもしれません

「朝起きなくて、夜も寝ない。うちの子はなんて怠け者なんだ」と思っておられるお母さんはいらっしゃいませんか？

実は、『起立性調節障害』という病気の可能性があります。

起立性調節障害とは、自律神経の働きが悪くなり、起立時に身体や脳への血流が低下する病気です。そのため、朝はなかなか起きられず、寝つきも悪く、食欲不振、全身倦怠感、頭痛、立ちくらみ、思考力低下、失神発作などの症状が出現します。症状は午前中に強く、午後からは回復します。夜には元気になり、目がさえて寝られません。症状は日によって異なり、天候にも左右され、春先から夏に悪くなります。

小学校の高学年から多くなり、中学生で急増します。男子より女子が多いです。

◆対策は以下の通りです。

- ①水分を多く摂取する(1日1.5~2L)。
- ②塩分を多めに摂取する(1日10~12g)。
- ③規則正しい生活。
- ④寝た状態や座った状態からは急に立ち上がり、30秒以上かけてゆっくり立ち上がる。
- ⑤毎日15分程度の軽い運動。

以上を行っても症状に改善がない場合は、弾性ソックスや、血圧を上げる内服薬を開始します。適切な治療を行えば、軽症例では数カ月で改善します。まずは、診断が重要です。

朝、なかなか起きてくれないお子さんにお困りの場合、まずは病院を受診してください。

JA広島総合病院
小児科 森本 彩