



学校に行きたくない それって怠け？



回答者

樋口 尚子・ひぐち なおこ

平成 19 年産業医科大学医学部卒業。北九州市立医療センターで初期研修後、平成 21 年産業医科大学小児科入局。産業医科大学病院の他、済生会八幡病院、北九州総合病院、九州労災病院を経て、令和 3 年 4 月よりくらて病院に勤務。日本小児科学会専門医。

朝、子どもがなかなか起きられず、「きついから学校を休みたい」と言うことがあります。熱があるわけでもなく、風邪の症状も見られません。午後になると少しずつ元気になり、ご飯も普通に食べます。明日は学校へ行けるかなと思っていても、翌朝にはまた「きつい」と言って起きられない…そんな日が繰り返されることもあります。そうすると、「五月病かも?」「怠けているだけかもしれない」と思ってしまうかもしれませんが、親としてはこの状態が続くとやはり不安になります。「どこか悪いのでは?」と心配になるのも当然です。

このような症状が子どもに見られませんか。もしかすると、それは『起立性調節障害』かもしれません。

●起立性調節障害って、どんな病気？

起立性調節障害は思春期の子どもに多くみられる病気です。「朝起きられない」「倦怠感」「頭痛」「立ちくらみ」「めまい」などの症状があり、特に午前中に目立ちやすく、午後からは軽快しやすいことが特徴です。

原因は、自律神経がうまく機能せず、立ち上がったときに血圧が下がったり、脳への血流が不足したりすることにあります。思春期は自律神経のバランスが崩れやすいため、症状が出やすいとされています。

実際に、**中高生の約 20 ～ 30% が起立性調節障害を経験したことがある**と言われています。また、朝起きられないことがきっかけで学校に行けなくなり、そこから不登校になる子どもも少なくありません。不登校の子どものうち、約 30 ～ 40% がこの病気を併せ持っていると言われています。

●検査や治療は？

まずは問診を行い、他の病気の可能性がないかを確認するために、血液検査や心電図検査などの必要な検査に加えて『新起立試験』を検討します。新起立試験は、10 分ほど横になって安静にした後、立ち上がり、血圧と心拍数を連続して測定します。これにより、立ち上がったときの身体の反応を詳しく調べることができます。

治療では、**起立性調節障害を理解して、生活習慣を改善することが重要な基本事項**です。そのうえで、血圧を上げる内服薬や漢方薬が処方されることがあります。また、心理的ストレスを減らすことも症状の改善につながります。

新学期が始まり、楽しみだったゴールデンウィークも終わると、祝日のない 10 週間が始まります。

「休みがない」というだけでも、なんとなく疲れを感じたり、無気力になったり、新学期に張り切りすぎて息切れしてしまったりすることがあります。今の時期に見られるこの状態は「五月病」という、4 月から新年度が始まる学校が多い日本独特の名称で広く知られています。

広く知られているからこそ、「よくあることだ」「みんな同じで頑張っているのだから」と思っていないでしょうか。子どもにとってつらいのが、学校に行きたいのに行けないという状態です。

起立性調節障害は、家族や学校など周囲の理解が重要な疾患です。気になる症状があるときは、いつでもご相談ください。