

あなたは何個当てはまる？



起立性調節障害 チェックリスト

<input type="checkbox"/>	立ちくらみ、めまいを起こしやすい
<input type="checkbox"/>	立っていると気持ちが悪くなったり、倒れたりする
<input type="checkbox"/>	入浴時や、嫌なことを見聞きした時などに気持ちが悪くなる
<input type="checkbox"/>	少し動いただけで動悸や息切れがする
<input type="checkbox"/>	朝なかなか起きられず、午前中は調子が悪い
<input type="checkbox"/>	顔色が青白い
<input type="checkbox"/>	食欲不振
<input type="checkbox"/>	腹痛を時々訴える
<input type="checkbox"/>	倦怠感、疲労感がある
<input type="checkbox"/>	頭痛がある
<input type="checkbox"/>	乗り物に酔いやすい

3つ以上当てはまるか、2つであったとしても、起立性調節障害が強く疑われる場合には適切な対応が必要です。

当事者より、リーフレットの発行にあたって



起立性調節障害になると、今まで当たり前のように出来ていた様々なことが、努力しても思うようにできなくなってしまいます。

体調が悪くて学校に行きたくても行けない。勉強に遅れがでたり、友達と距離ができたりしてしまう。スポーツや部活など好きなことすらできない。

クラスに3、4人いるようなめずらしくない病気なのに症状の特徴（特に、午前中に体調が悪いものの午後から夜にかけて良くなる点など）が知られていないため、元気な頃のように活動できないことを怠けやサボりと勘違いされてしまう。

このようなつらい思いをしている当事者が多数います。私たち「子どもの輪」メンバーもそのひとりです。

このリーフレットをきっかけに、起立性調節障害という身近な病気があることを、たくさんの方に知っていただけたらと思います。

NPO法人子どもの輪
代表理事 中山知佳穂（15歳・当事者）

参考文献

- ・田中大介『小児科医が伝えたい起立性調節障害 症状と治療』徳間書店、2024年3月発行
- ・日本小児心身医学会 https://www.jisinsin.jp/general/typical_diseases/起立性調節障害/（参照2025.3.31）

子どもの輪 -起立性調節障害を当事者から広める会

当事者・元当事者（成人を含む）を中心に立ち上げたNPO法人です。起立性調節障害の正しい理解を広めるため、リーフレットの作成や講演会などの活動をしています。

2025年4月時点
代表理事・中山知佳穂（15） 副代表理事・黒木和香（15） 田村絢稀（16）
理事・川瀬慶（26） 堀内咲南（15） 吉田安陽（14）



起立性調節障害の子どもたちの会

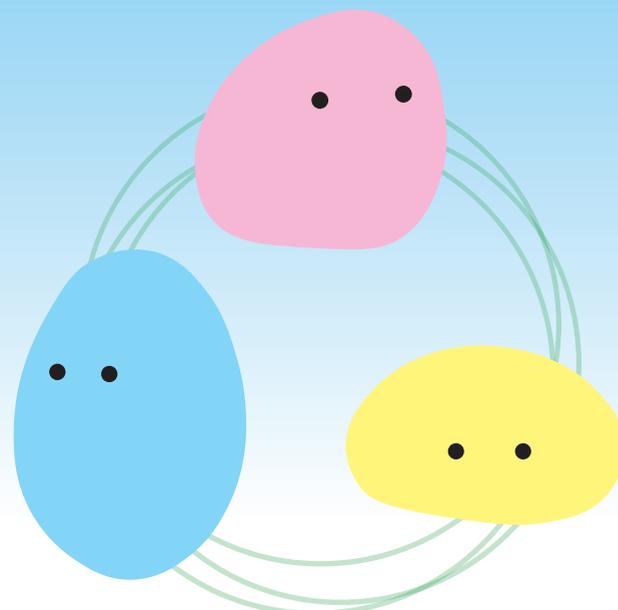
起立性調節障害の当事者が安心して話せる居場所作りを目指しています。オンライン交流会や、横浜での対面交流会を開催中。



中学生の約10%がかかると言われる病気

起立性 調節障害を 知っていますか？

～当事者の私たちが伝えたいこと～



NPO法人 子どもの輪

-起立性調節障害を当事者から広める会

監修：田中大介（昭和医科大学 小児科専門医）

協力：神奈川県

発行日：2025.4.1

起立性調節障害とは？



起立性調節障害（Orthostatic Dysregulation、ODと略されます）は、主に思春期に好発する自律神経系の不調からくる「身体（からだ）の病気」です。

ODは循環器系の自律神経機能の調節不全により、脳や全身に必要な血液が行き渡らなくなり、そのため様々な症状が起こります。

急速な体の成長や、二次性徴によるホルモンバランスの変化のほか、発熱、ストレス、遺伝などが発症に影響しているといわれ、10代の子どもに多くみられます。

ODはまれな病気ではなく、軽度の症状も含めると、小学生の約5%、中学生の約10%がかかるといわれています。（高校生以降での発症もあります）

<様々な症状>

- ・立ちくらみ、めまい
- ・失神 ・動悸 ・頭痛 ・腹痛
- ・倦怠感 ・吐き気、嘔吐 ・乗物酔い
- ・思考力や記憶力の低下
- ・朝起きられない（昼夜逆転）
- ・・・など（個人差があります）

<ワンポイントアドバイス>

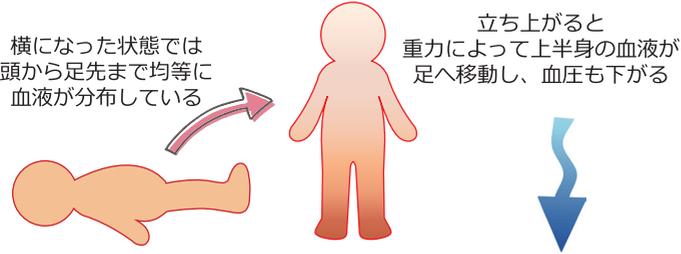
ストレスで悪化するので無理をせず、体調のリズムを知って自分のペースで生活すること、それが出来ればOK！と思うことが大切です。

じっと立ち続けたり、座り続けたりしないように注意し、立つときはサッと立ち上がりずらくゆっくりと動きましょう。血液量や血圧を保つために、水分・塩分の摂取も大切です。

まだ特効薬はありませんが、症状に合わせた薬を用いることもあります。

起立性調節障害が疑われる場合、
「新起立試験」
を症状の出やすい午前中に実施しましょう！

新起立試験は、起立性調節障害の診断や、サブタイプの分類を行う検査です。



起立時に低下した血圧は通常は自律神経の働きにより回復しますが、自律神経の機能が低下するとそれができず、立ち上がった時に上半身の血流が減少し様々な症状が現れます。その状態を調べるための検査です。

- ①10分間横になり安静での血圧、心拍数を測定
- ②立ち上がり、数分おきに血圧、心拍数を測定

この数値の変化をもとに診断が行われます。問診だけでは詳細な判定はできません。

主要な4つのサブタイプ

(1)起立直後性低血圧(INOH・アイノー)

通常、起立直後に血圧が下がるが、その回復に時間がかかり、立ちくらみや眩暈を認める。

(2)体位性頻脈症候群(POTS・ポッツ)

起立後に増加した脈拍が、血圧が回復しても戻らない。起立後3分以降の心拍が115以上、または心拍増加が35以上で診断。

(3)血管迷走神経性失神(VVS)

起立中に突然血圧が低下し、めまいや冷や汗がおこり、目の前が暗くなったり、失神することがある。

(4)遷延性起立性低血圧

起立直後は異常がなく、起立数分後に血圧が徐々に下降する。

- ・タイプが複合して現れることもあります
- ・近年、脳血流低下型、高反応型など新しいサブタイプが報告されています
- ・子どものODのサブタイプは、INOHとPOTSで9割を占めます
- ・小児科や循環器内科などで検査ができます(受診前に検査が可能か確認することをおすすめします)

発症例 ～症状は人によって様々です



Aさん 高校1年生・女子
サブタイプ:起立直後性低血圧、体位性頻脈症候群

発症前は活発なタイプでしたが段々と体調が悪くなり、小4の時に突然強い頭痛で起き上がれなくなりました。それ以降は体調の悪化と少しの改善を繰り返し、小6～中3は夕方から少し外出できる程度の体調でした。現在は通信制高校に入学し、月に数回、午後から通学しています。症状は頭痛、倦怠感、朝起きられない・夜眠れない(昼夜逆転)、暑さに非常に弱い等で、体力・筋力の低下にも困っています。

Bさん 中学3年生・女子
サブタイプ:体位性頻脈症候群

小5ぐらいから腹痛で度々通院をするも、原因はわかりませんでした。私はODの有名な症状である「朝起きられない、夜眠れない」が無かったため、病気に気づかないままかなり体調が悪くなってしまいました。中1の夏、学校に行けなくなった後の受診で初めて極度の低血圧を指摘され、ODを疑い、様々な検査や新起立試験を受け診断に至っています。今はフリースクールに通っていますが、体調が毎日変化するので行けないことも多くあります。特に腹痛がひどく、食事のたびに激痛に襲われることもあります。そして体力や記憶力が落ち、運動や勉強が以前のように出来なくなったことが一番の悩みです。



Cさん 26歳・会社員・男性
サブタイプ:起立直後性低血圧、体位性頻脈症候群

発症前はクラブ活動に参加し、終わった後には塾に通う毎日を過ごしていました。中2のある日、高熱の時にも経験したことがないような体の重さで朝起きられなくなりました。起きられた後も1分以上立つと倒れそうになるので、学校にも行けず、ふらついたり、息切れしたりしていました。その後良くなったり悪くなったりを繰り返しながら徐々に回復し、現在は体調に向き合いながら会社員として働いています。



Dさん 小学6年生・女子
サブタイプ:血管迷走神経性失神

小学6年生の春から発症し、体調の様子をみながら登校しています。立ち続けると具合が悪くなる事が多く、集会や合唱の練習がとても辛いです。最初はそのたびに倒れていましたが、病院で教えてもらった「気分が悪くなったらその場にしゃがむ」「椅子に座ったまま参加させてもらう」などの方法で対応しています。でも、みんなが普通にできていることが同じようにできないというのは大変で、この先が不安です。



学校を欠席したり、遅刻したりすることが多いです

なまけや努力不足と誤解されることがありますが、起立性調節障害は身体の病気です。体調が良くない中でも学校に行けたとき、温かく迎えてくれるとホッとしました。



授業中などに体調が悪くなることもあります



体調が悪そうな子がいたら、本人に今の状況を聞いて先生に伝えてください。本人が希望するときに、無理に教室に留まらずに保健室で休ませてくれたときはありがたかったです。



学校に行きたくても行けず、勉強が遅れるのが不安です

体調にあわせてなら勉強ができる時もあります。自宅から参加できるオンライン授業への対応や、授業内容・プリント配布等の連絡をいただけたとき、とても助かりました。



部活動や行事には、体調が整い参加できることもあります



これは自動的に作用する自律神経によるもので、一時的に体調が良くなることもあるためです。少しの間しか参加できなくてもがんばろうと考えて行っている中で、「遊びの時なら来られるんだね」などという言葉をかけられると、悲しくなりました。



欠席が続くと同級生と距離ができてしまうけど・・・

「周囲から辛さがわかりにくい病気なので先生から同級生に説明してほしい」「自分でなんとかするから特別扱いをしないでほしい」など、同じ当事者でも一人ひとり望む対応方法は違います。まずは病気の正しい理解を、そして、本人の望むサポートは何かを相談して寄り添ってもらえたとき、本当に嬉しかったです。

