



〒870-0943 大分県大分市片島 83-7  
https://www.oita-kodomo.jp/

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(Fax) TEL097-568-7057

朝起きられないのには、  
理由があった?!  
ナマケものなんかじゃない!

## 起立性調節障害 のおはなし

(OD:Orthostatic Dysregulation)



起立性調節障害とは、**自律神経系の不調からくる体の病気**です。

血液循環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い**ので、様々な症状があらわれます。起床時に症状が強くなり、登校できなくなる子どももいて、「怠け」や「さぼり」と誤解され辛い思いをすることもあります。ODを早期発見し、適切な対応で症状を軽減させていきましょう!

### おもな症状

立ちくらみ、失神、気分不良、朝の起床困難、頭痛、腹痛、動悸、午前中に調子が悪く午後回復する、食欲不振、車酔い、全身倦怠、顔色が悪い、など・・・

基礎疾患がなくOD症状が3つ以上（症状が強ければ2つ以上でも）起立性調節障害を疑います。

●**日内変動**（午前中に症状が特に強い） ●**季節変化**（一般的に春から夏に悪化する） ●**天候の変化**（気圧の変化）

など、様々な因子で症状が変化するのもODの特徴です。

そのほかにも、思考や判断力の低下、イライラ、無気力、慢性疲労などの症状もみられます。

### 自分でできる改善方法（非薬物療法）

- ① **早寝・早起き・朝ごはん** などの規則正しい生活リズムを心がけましょう。
  - ・夜9時以降のテレビ・スマホ・ゲームの使用は控え、なるべく早く寝ましょう!
  - ・朝日を浴びましょう!
  - ・朝食は好きな飲み物や、食べやすいもので、少しでも水分・塩分・糖分をとりましょう!
- ② **水分**をしっかりととりましょう（最低1.5L）
- ③ 食事中的**塩分**を少し多く取りましょう。（3g/日程度多く）
- ④ 毎日15～30分程度の散歩など軽い**運動**をしましょう。

### 日常生活での注意点

- 日中は身体を横にしないようにします。だるいからと寝ることや運動不足は症状を悪化させます。
- 急に立ち上がらずに30秒以上かけてゆっくりとした動作を心掛けましょう。（特に入浴時に注意）
- 朝起きるときは、頭を下げたまま動き始めましょう。脳血流量が低下せず、起立時の失神を予防できます。
- 気温の高いところは避けましょう。**暑さは末梢血管を拡張させ発汗による脱水も加わり、血圧を低下させます。
- すべての生活場面において、**立ったままの状態を3～4分続けないように気をつけましょう。**

### まとめ

ODは身体の病気ですが、周囲からわかりづらく、通常の検査では異常が出ないなどのために「なまけ・さぼり」と周囲に誤解されがちです。子どもの気持ちに寄り添って、一緒にできる改善策を探しましょう。「自分でできる改善方法」をご参考ください。治療には時間がかかりますので、あせらずじっくり取り組みましょう。症状が強く、また改善がみられない場合は、当院専門医にご相談ください。



# HPV ワクチン



## シルガード9



ヒトパピローマウイルスが持続感染すると、感染から数年～十数年の後、ごく稀に子宮頸がんを発症すると考えられています。日本では年間9000人が発症し、2700人が死亡していると報告されています。女性特有のがんとしては、乳がんについて多く特に20代～30代の癌では第1位となっています。たとえ死に至らないまでもごく初期のがんを除いては、子宮摘出となる可能性があります。

シルガードは、子宮頸がんの原因となるウイルスと、尖圭コンジローマという病気の感染予防ワクチンです。  
※現時点では少なくとも10年は予防効果が続くことが確認されています。

(海外臨床試験成績)

### 1. 副反応について

- ・主な副反応は、注射部位の痛み、発赤、腫れです。その他、かゆみ、筋肉痛もみられることがあります。数日でおさまります。また、数パーセントの方に発熱や頭痛がみられることがあります。
- ・ワクチン接種後に血管迷走神経反射による失神が現れることがあります。接種後30分程度は背もたれのある椅子に座らせるなど落ち着いた状態にして様子を見ましょう。また、極まれに接種後すぐ発疹やじんましんなどのアレルギー症状が起こることがあります。

### 2. 受診の目安

- ・気になる症状がある時は、医師の診察を受けてください。

### 3. 家庭での過ごし方

- ・入浴は差支えありません。注射部位は強くこすらないでください。
- ・接種翌日までは過度な運動は控えましょう。

### 4. 接種間隔

- ・初回接種の2ヶ月後に2回目、2回目接種の4ヶ月後に3回目を接種してください。
- ・初回接種時に9～15歳未満の方は、2回接種を選択することができます。  
2回接種を希望される方は、初回接種の6ヶ月後に2回目を接種してください。  
(初回接種後5ヶ月未満で2回目を接種した場合は、3回の接種が必要)
- ・他の予防接種は翌日より受けられます。ただし、コロナワクチンは2週間あけてください。

※接種スケジュールより遅れてしまった場合は気づいた時点で接種し、最初から接種し直す必要はありません。

※このワクチンは100%子宮頸がんを予防できるわけではありません。成人したら早期発見のため子宮頸がん検診を定期的に受けましょう。

※平成9年度生まれから平成18年度生まれの女性はキャッチアップ接種の対象です。

接種期間を逃してしまった方も公費で受けられます。専用の予診票をご用意しておりますので、ぜひお問い合わせください。

