

ほっといっぱく

令和7年12月1日発行

～知ってほしい、「朝がつらい」理由～

思春期を迎える中学生は、心身ともに大きく変化する時期にいます。「朝、何度も声をかけても起きてくれない」「午前中は頭痛やだるさで学校を休みがち」等の様子がお子様に見られる場合、「起立性調節障害(OD)」が原因かもしれません。

ODとは、自律神経の働きが乱れ、立ち上がった時に血液が脳に十分戻らないために起こる体の不調です。思春期に多く見られ、中学生では10人に1人が発症すると言われています。下のチェック項目に3つ以上該当したらODの可能性があると言われています。

- 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
- 立っていると気持ち悪くなる、ひどくなると倒れる
- 入浴時あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる
- 少し動くと動悸あるいは息切れがする
- 朝なかなか起きられず午前中は調子が悪い
- 顔色が青白い
- 食欲不振
- おへそのあたりの腹痛を訴える
- 倦怠あるいは疲れやすい
- 頭痛
- 乗り物に酔いやすい



(参考：岡山県教育委員会「起立性調節障害対応ガイドライン」)

(症状)

- ・朝起きるのが辛い、午前中に強い倦怠感がある。
- ・立ちくらみ、めまい、頭痛、腹痛
- ・動悸や息切れ、食欲不振
- ・午後になると元気になることが多い

ODの症状がみられる子どもは、夜は副交感神経が働きにくく、眠気が来ないことが多いため、朝は交感神経の切り替えが遅れ、覚醒できない状態になり、睡眠リズムが乱れやすくなります。

チェック項目と症状をみて心配であれば小児科で検査することができるそうです。正しい理解とサポートが子ども達の安心と回復につながります。また、ODの症状は一見すると怠けているように見えるので、症状の出ている子どもだけでなく、保護者もストレスがたまりやすいです。スクールカウンセラーやカウンセリング指導員に相談することで、気持ちが少しでも楽になることがありますので、相談が必要な場合は担任もしくはカウンセリング指導員に連絡いただければと思います。



朝起きられないのは怠けではなく、体の仕組みの問題かもしれません