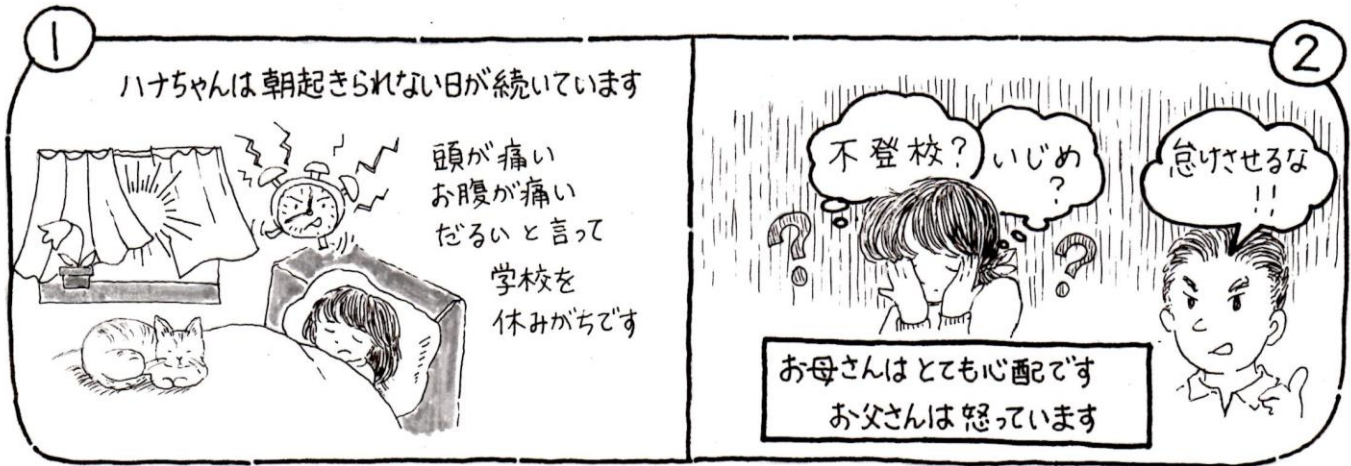


# 起立性調節障害ってなに？

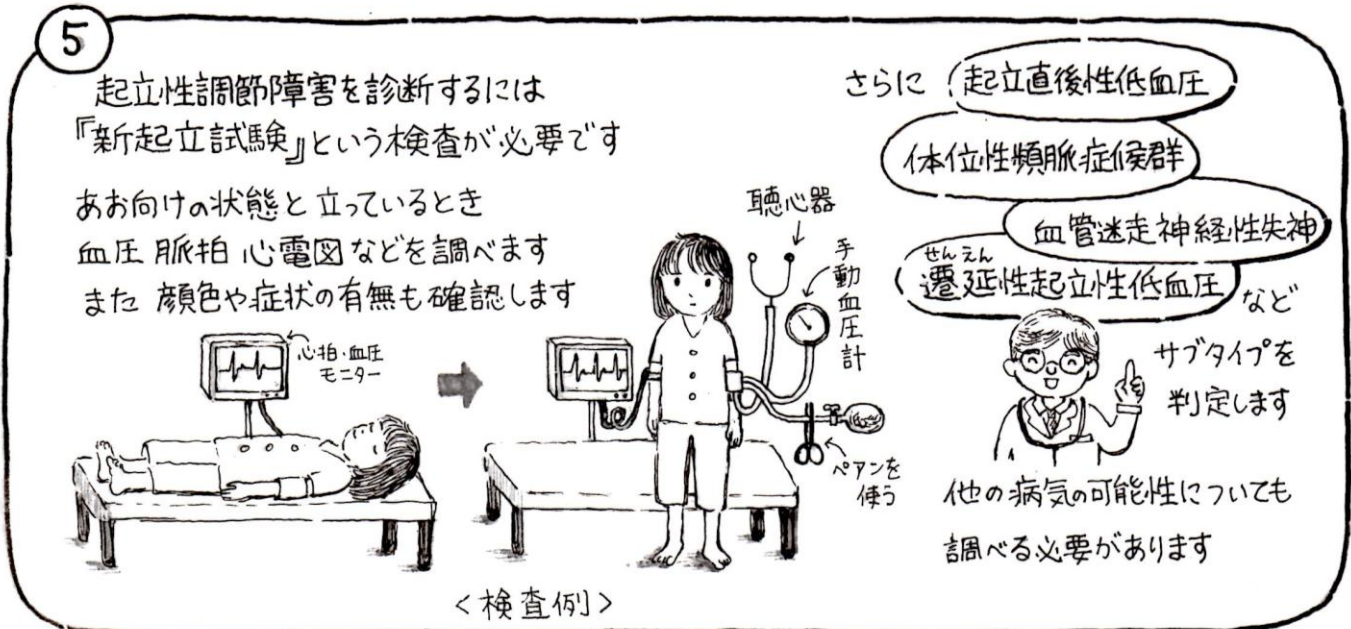


## < 怠けているのではなく >



こんな症状にいくつか当てはまるなら...起立性調節障害がもしれません

- 朝起きられない
- 午前中に調子が悪い
- 立ちくらみめまい
- 身体が重たくてだるい
- 食欲がない
- 疲れやすい
- 立っていると気分が悪くなる
- 気を失う
- 胸がどきどきする
- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 顔色が青白い
- 乗り物酔いをしやすい
- 集中力が続かない
- お風呂に入ると  
気持ち悪くなる
- 湯舟から出ると  
クラッとする
- 立って足が  
赤黒くなる



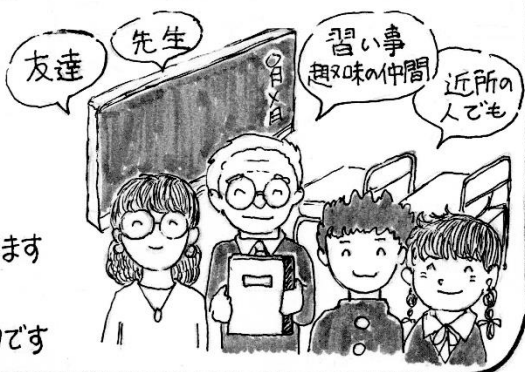
### 起立性調節障害と診断されたら…どうしたらいいの？

自分の病気を受け止めて  
医師と相談しながら  
無理しない生活をしましょう

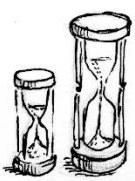


座っていても足に血液がたまって  
頭の血めぐりが悪くなることもあります  
足を組んだり適度に休憩したり  
自分の楽な姿勢を見つけることも大切です

思い切って  
困っていることつらいことを伝えてみましょう  
きっとわかってくれます！  
あなたの味方は必ずいます！！



病気が治る時期は一人ひとり違います  
半年くらいで治る人もいれば  
数年にわたる長い時間が必要な人もいます



あせらずに体調にあわせて  
できることを探していきましょう  
できることがみつかって上達していくと  
自信がついていきます



中学校や高校に通えなかった人もいます  
でも



みんなの夢は無限です



元気に起きる朝顔は必ずやってきます

起立性調節障害は、成長期に自律神経のバランスが崩れて、さまざまな不調があらわれてきます。軽い症状も含めると、中学生の約1割の子どもたちが経験している身近な病気です。症状の重さにかかわらず、早めに適切なケアをしないと、うつ状態や引きこもりになる場合もあります。子どもが体調不良で学校に行けなくなったとき、『心の問題』なのか、『身体の病気』なのか、専門医に相談して治療に取り組み、家庭や学校でその子にあった対応をしていくことがとても大切です。

【参考】日本小児心身医学会編：起立性調節障害ガイドライン  
田中大介著「やさしくわかる子どもの起立性調節障害」洋泉社  
監修/田中大介(昭和大学・小児科医) 絵/鈴木聡子  
原案&制作 #つながる朝顔プロジェクト <https://ameblo.jp/asagao-sakasou/>

※起立性調節障害を理解してもらうために、どなたでもコピーして活用してください。  
ただし、商品販売等、営利目的には使用を禁止します。

このチラシをお届けしたのは