

他科の先生に  
知って欲しい

# 豆知識・・・小児科編①⑦

## 起立性調節障害 (Orthostatic Dysregulation: OD)

岡山大学学術研究院医歯薬学域 小児医科学  
岡山大学病院小児医療センター 小児心身医療科 岡田 あゆみ

### 【はじめに】

起立性調節障害 (OD) は、循環器系の自律神経機能調節不全のために、立ちくらみやめまい、朝起き不良などが出現する疾患です。思春期に好発し予後は良好ですが、午前中の不調のため不登校になりやすいことが課題です。小学生の約5%、中学生の約10%に自覚症状があり、約1%は重症で日常生活に支障を来します。男女比は1:1.5~2で、親子例やきょうだい例があります。サブタイプの一つの体位性頻脈症候群 (POTS) は若年女性に好発し、立ちくらみや動悸、brain fogなどが特徴です。診断基準や呼称は異なりますが、POTSや起立性低血圧による起立不耐性は成人科でも診療されています。



### 【症状と病態】

午前中の体調が悪く午後は比較的軽快する (日内変動)、春や秋に悪化しやすい (季節的変動)、天候の変化やウイルス感染症、心理社会的ストレスによる悪化が知られています。原因として交感神経活動の不調、水分の摂取不足、心理社会的ストレス、日常の活動量低下によるdeconditioning、遺伝的要因などがあり、近年ではCOVID-19感染症後のPOTS発症が話題となりました。

### 【診 断】

はじめに、倦怠感や失神の原因となる貧血や甲状腺疾患、てんかんや不整脈などの器質的疾患を除外します。起立性頭痛を来す脳脊髄液減少症にも注意します。他の原因で説明できない場合、11の特徴的な症状 (表1) が3つ以上当てはまる、または、2つでもODが強く疑われる場合は、新起立試験<sup>1)</sup> (10分の安静臥床後能動的に起立して10分間血圧・脈拍を測定する) を行い確定診断します。サブタイプではPOTS (起立前より脈拍が35/分以上増加、または115/分以上) が多いです。

1. 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
2. 立っていると気持ちが悪くなる。ひどくなると倒れる
3. 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
4. 少し動くと動悸あるいは息切れがする
5. 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い
6. 顔色が青白い
7. 食欲不振
8. 臍疝痛 (さいせんつう) へその周囲の痛みをときどき訴える
9. 倦怠あるいは疲れやすい
10. 頭痛
11. 乗り物に酔いやすい

(日本小児心身医学会 編：小児起立性調節障害診療ガイドライン より<sup>1)</sup>)

表1：起立性調節障害の症状

## 【治療】

治療の主体は「非薬物療法」です。病気の理解と日常生活の工夫が大切で、生活リズムを整え、水分（2リットル以上）や塩分の摂取、下肢を鍛える運動療法を行います。薬物療法は塩酸ミドドリンやβブロッカーが推奨されますが、効果判定は2週間以上要します。漢方薬（苓桂朮甘湯、半夏白朮天麻湯など）が奏功する場合があります。二次障害による抑うつや引きこもりが予後を左右するので、説明資料<sup>2)</sup> <sup>3)</sup>を利用して周囲の理解と協力を得ます。

## 【ピットフォール】

片頭痛や過敏性腸症候群などの併存症治療が大切です。入眠困難が睡眠衛生指導で改善しない場合、神経発達症児はメラトニンを、それ以外は親子に説明し同意を得たうえでメラトニン受容体作動薬やオレキシン受容体拮抗薬を用います。また、神経発達症、特に自閉スペクトラム症との併存が多く<sup>1)</sup>、発達特性に対する環境調整を行わないと不登校が改善しないことをしばしば経験します。生育歴で気になる点があれば、発達評価のために専門機関を紹介することも必要です。

## 【さいごに】

本症の認知度は上がりましたが、ODのみに注目し併存症や二次障害への対応がなされないと経過が長引きます。不登校に至った場合は、学校のスクールカウンセラーや教育委員会の相談窓口が利用できます。家族にbiopsychosocialな支援の必要性をお伝えいただければ幸いです。

## 【参考文献・サイト】

- 1) 起立性調節障害ワーキンググループ. 小児起立性調節障害診療ガイドライン. 小児心身医学会ガイドライン集改訂第3版 日常診療に活かす7つのガイドライン. 日本小児心身医学会編, 2025 南江堂 東京
- 2) 起立性調節障害 (OD) 対応ガイドライン (図1). 岡山県教育委員会website. <https://www.pref.okayama.jp/site/16/604493.html>. (2026年1月1日確認)
- 3) 『起立性調節障害～クラスメートに知ってほしいこと～』. 日本小児心身医学会website. <https://www.jisinsin.jp/> (2026年1月1日確認)

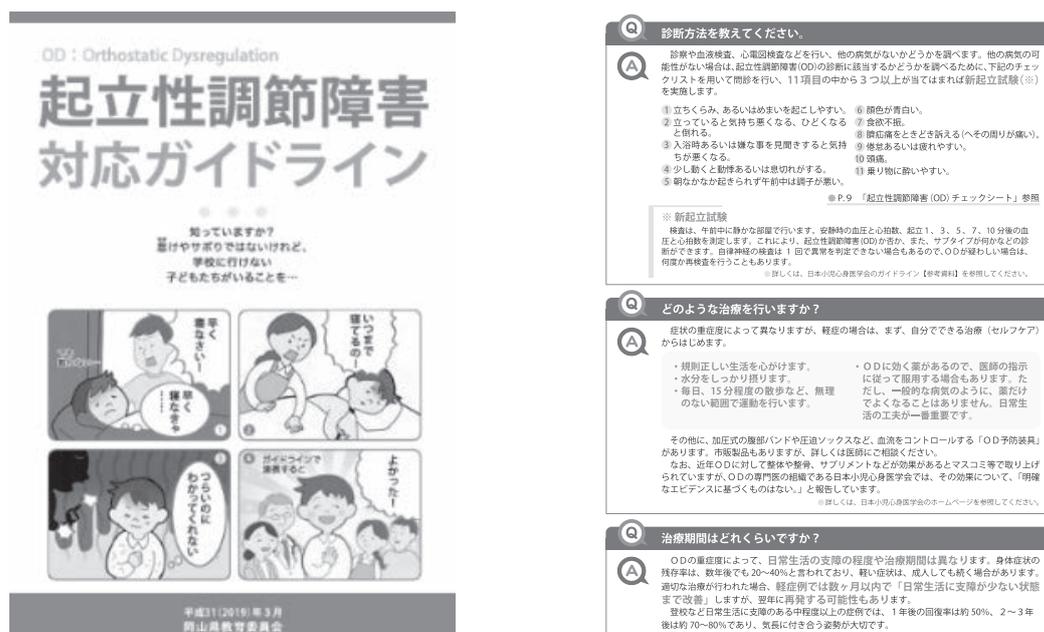


図1：起立性調節障害 (OD) 対応ガイドライン