

R7年5月7日
御船小 上村

きりつ せい ちょうせつ しょう がい

起立性調節障害 (OD)って?

じりつしんけい ふちょう ひ
自律神経の不調によって引
き起こされる病気で、循環
障害のために起立時に身体
や脳への血流が低下して、
さまざまな症状が現れます。



きりつ せい ちょうせつ しょう がい

起立性調節障害 (OD) チェックシート

- 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が悪くなる、ひどくなると倒れる
- 入浴時あるいは嫌な事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

きりつせい いちょうせつ しうがい よぼう かいぜん
起立性調節障害を予防・改善するために。

- ・規則正しい生活をこころがける。
- ・朝、光を浴びて、夜は電気を暗めにする。
- ・十分な水分と適度な塩分をとる。

こうじょう
こんな症状で
こま
困っていませんか?



がっこう い
学校に行きたいのに、
あさお どうしても朝起きられない。
ずつう
頭痛、めまい、立ちくらみ、
いきぎ 息切れなどがよく起こる。
からだ き で
身体がだるくてやる気が出ない。
あさ ゆうがた たいちょう
朝より夕方になると体調がよくなる。
からだ なま
身体がつらいのに、「怠けている」「さぼり」
だと言われてしまうことがある。

- 顔色が青白い
- 食欲不振



- 脣疝痛（臍の周りが痛い）を時々訴える
- 倦怠（だるい）
あるいは疲れやすい

- 頭痛が起こりやすい
- 乗り物に酔いやすい

いじょう ぱあい
3つ以上あてはまる場合は、
かのうせい
ODの可能性があります。



保護者の皆様

お心当たりの方は、学校にご相談ください。受診や相談ができる医療機関をご案内することもできます。

【令和7年3月熊本県教育委員会：起立性調節障害対応ガイドライン参照】

