

こんな症状で

こま

困っていませんか？



起立性調節障害 (OD)って？

じりつしんけい ふちよう ひ
自律神経の不調によって引
お びようき じゅんかん
き起こされる病気で、循環
しょうがい きりつじ からだ
障害のために起立時に身体
のう けつりゅう ていか
や脳への血流が低下して、
さまざまな症状が現れます。



がっこう い
学校に行きたいのに、
どうしてもあさお
朝起きられない。

ずつう
頭痛、めまい、たちくらみ、
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。

起立性調節障害 (OD) チェックシート

た
☐ 立ちくらみ、あるいはめまいを
お
起こしやすい

た き も わる
☐ 立っていると気持ちが悪くなる、
たお
ひどくなると倒れる

にゅうよくじ いや こと
☐ 入浴時あるいは嫌な事を
み き き も わる
見聞きすると気持ちが悪くなる

すこ うご どうき
☐ 少し動くと動悸
いきぎ
あるいは息切れがする

あさ お
☐ 朝、なかなか起きられず、
ごぜんちゅう ちょうし わる
午前中は調子が悪い

かおいろ あおしろ
☐ 顔色が青白い

しょくよくふしん
☐ 食欲不振

さいせんつう へそ まわ いた ときどき うった
☐ 臍疝痛（臍の周りが痛い）を時々訴える

けんたい
☐ 倦怠（だるい）
つか
あるいは疲れやすい

ずつう お
☐ 頭痛が起こりやすい

の もの よ
☐ 乗り物に酔いやすい

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



起立性調節障害を予防・改善するために。

- きそく ただ せいかつ
・規則正しい生活をこころがける。
- あさ ひかり あ よる でんき くら
・朝、光を浴びて、夜は電気を暗めにする。
- じゅうぶん すいぶん てきど えんぶん
・十分な水分と適度な塩分をとる。



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】