



ほけんだより

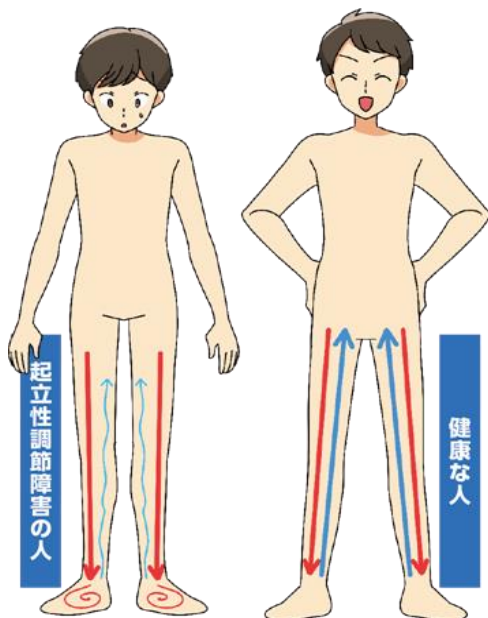
No. 5

令和6年9月1日

鹿島高等学校附属中学校保健室

起立性調節障害(OR)とは?

人が立っているとき、体中の血液が重力で足の方にたまらないのは、自律神経が正常に働き血液を上の方へ押し戻し、全身に循環させているからです。ところが、自律神経がうまく働かず、脳の血液量が減少して、脳貧血状態になってしまうことがあります。これを起立性調節障害といいます。身長・体重の成長に循環器系の成長が追いつかない生徒によく見られる症状です。



症状

立ちくらみ



頭痛

動悸や息切れがする

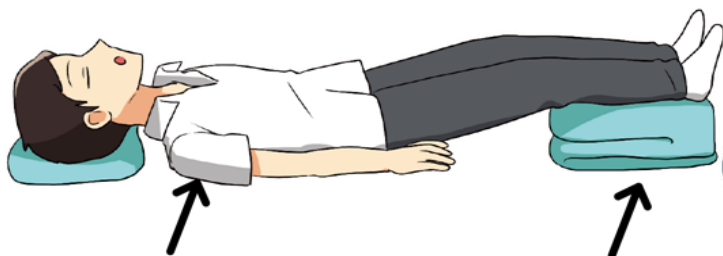
顔色が青くなる

冷や汗をかく



寝起きが悪くなる

応急処置



・衣服を緩め、頭を低くする

・足元を高くして休ませる
(吐き気がある場合は顔を横向きにする)

予防方法



※早寝早起き、3度の食事、十分な睡眠、運動をするなど、生活リズムを整える。
※心理的要因でも起こるので、自分に自信を持ち、人間関係などに気をつけることも大切です。

貧血と脳貧血のちがいは?



血液の量は、男性は体重の約8% (例: 60 kgだと約4.8ℓ)、女性は約7% (体重50 kgだと、約3.5ℓ)といわれています。血液は20~30秒で全身を循環するといわれています。

貧血とは...

赤血球やヘモグロビンが正常範囲より少ない状態をいいます。症状は顔色が悪い、頭痛、めまい、どうき、手足の冷えなど。

脳貧血とは...

脳の血液量が減少して起こる疾患で、症状は貧血に似ています。