



*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。長田中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

本当に五月病!?

～GW中、朝何時に起きましたか? 睡眠相後退症候群とは・・・～

小児科の外来は、ゴールデンウィーク明けから体調の悪さを訴える学生が沢山訪れるようになるそうです。心配顔でおろおろするお母さんに連れられて、顔色が悪く覇気のない学生さんがしんどそうに待合室にうつむいて座っているという光景が毎年みられるそうです。

ゴールデンウィーク明けごろから、朝起こしに行ったらなかなか起こしても起きない、起きてきても腹痛、頭痛、ふらつき、たちくらみなどの不定愁訴を毎朝子供が訴える事が増えてきます。小児科医の間では、このような症状で診察にいられて、色んな検査しても体に器質的な異常が考えられない場合、「起立性調節障害」と診断をつける事が多いそうです。2005年に臨床診断基準もでき、起立負荷試験による評価法や昇圧剤や自律神経を整える薬物療法なども確立され、実際治療に反応してよくなるお子さんもいるのですが、なかなか治療しても、体調の悪さが改善されない場合があります。

保護者からすると、

- せっかく新しい学校に入学して慣れ始めたばかりだったのに・・・
- 学校の先生や友人とうまく行ってないとか、まさかいじめの標的になっているんじゃないか・・・
- 中学生になって、勉強にいきなりついていけなくなったのではないかしら・・・
- 連休中にリラックスしすぎて、過酷な環境に戻る気がしなくなったのかも・・・
- いよいよ反抗期かも・・・

と不安な材料がどんどん押しよせてきます。

この場合、実は「睡眠相後退症候群」になっている事が多いそうです。

思春期を診察されている精神科医の先生は、朝の不定愁訴が強い学生さんが外来で診察に来ると、「睡眠相後退症候群」がないか、まず問診でゴールデンウィーク中の就寝・入眠時刻、覚醒・起床時刻を詳細に尋ねます。思春期の「起立性調節障害」様の症状は、睡眠相後退を疑うように小児科医にも啓蒙されています。「睡眠相後退症候群」とは、GW中に睡眠相が後退、つまり夜更かして、体内時計に時差が発生してしまい、そこから心身の不調が生じるいわゆる時差ぼけが原因の病態です。

中学生だと至適睡眠時間は、8時間。逆を言えば体内時計は、覚醒時刻から16時間しないとオフになりません。「GW中、朝何時に起きていたの?」と聞くと、「午前11時」と答えるとします。すると、午前11時に起きた人は、その時刻に16時間足した午前3時までは寝られないということになります。GW明けに登校の為、朝7時に起きるとすると、身体は「あと4時間眠っていたい状態」です。心身は眠っていたいのにもむりやり起きて学校に向かう状態では、頭痛や倦怠感、食欲不振が出て当然ですね。この治療は、時差ぼけ是正と同じで、「1日で一気に」が原則です。1日や2日の体調不良は承知の上で、睡眠相を思い切って前倒しにするだけです。

「今日は、午後昼寝しないで、早く就寝する事。明日は朝9時から診察するから9時に制服着て受診してね」と言って帰ってもらい、翌日、時間通りに診察室にいられたら、「よく来てくれたね。朝起きられたね。よかった、よかった。じゃあ、2時間目には間に合うから、今から学校に行こう。これで診察はおしまい」。これですっきり治ってしまう子が多いのです。

「起立性調節障害」の療養指導法は、怠けや心の弱さではなく自律神経失調症の1つで、頑張って早く起きるように促したり、無理に登校させたりするのではなく、体調の回復の時期を待つこととなりますが、「睡眠相後退症候群」の療養指導法は、頑張って早く起きるように促さないと治りません。五月病?と疑う病態があるなら、是非お子さんの睡眠時間を確かめてみてくださいね。

【ココロとカラダに効くコラム】子育てコラム『本当に五月病?』参照】

今日から、前期のPTAあいさつ運動が始まりました。ご協力ありがとうございます!

