

保健だよりNO. 16



令和2年11月27日
蒲刈中学校
保健室

みなさん



朝なかなか
起きれない

頭が痛い

お腹が痛い

急に立ち上
ると体がふら
ふらする

偏頭痛がある

乗り物酔い
がある

たくさん当て
はまる人は要
注意だワン

入浴後や
運動した後に
気分が悪い

午前中
体調が悪い

立ちくらみ
がする

強い肩こり

こんな経験ないですか？

10歳から17歳ぐらいの成長期の子どもによく見られる症状に「朝なかなか起き上がれない」「午前中は特に体がしんどい」「頭痛や腹痛が辛い」「お風呂から上がった時に立ちくらみがする」「運動した後は気分が悪い」「長時間立っていたり、急に立ち上がるとふらふらする」などがあります。その原因の1つに自律神経の乱れが関係している場合があります。

自律神経は人間の体が活動したり、休養するための大切な働きをしています。自律神経が乱れると血液の量を調節して血圧をコントロールする力が弱くなり、起き上がった時や体の向きを変えた時に「めまい」「立ちくらみ」「脳貧血」といった血流の悪さからくる症状が起きます。症状が全くない人もいれば、非常にしんどい人もいます。

裏面に血圧に関係する疾病と改善方法について紹介しています。
「自分も当てはまるかも・・・」と思う人は参考にしてみてくださいね。

小学生高学年～中学生
の時期は体の様々な機
能が大人へと変化して
いく時期だよ。

だから自律神経
系が不安定にな
りやすいんだ。



心の影響も受けやすい
から、ストレスをコン
トロールしたり、生活
リズムを整えることが
大切だよ。

起立性低血圧

思春期に多い
んだメー

起立性低血圧は、思春期に多い疾患です。起立性調節障害とも言います。「朝、起きれない」「吐き気」「めまい」「頭痛」「不安感」など様々な症状が現れます。身長が急激に伸びる時期に発症しやすく、男子よりも女子に多い傾向にあります。

横になっている状態から、急に立ったり座ったりすると血圧が下がり、立ちくらみなどが起こる場合があります。横になっている時は、私たちの心臓と脳は同じくらいの高さにあるので、血液は楽々と脳に到達します。しかし立っている時はどうでしょうか？脳は心臓よりも高い位置にあります。十分な血液が脳に届かないと体調に異変が起きます。思春期には誰にでも起こりうるものです。

症状が辛い人は、少しでもしんどさが和らぐように、無理をしすぎず自分のペースで改善にむけて取り組んでいきましょう。



改善に向けて～少しずつやってみよう～



立ち上がる時は「ゆっくり」
「うつむきながら」最後に頭を上げよう



しんどい時は、誰にでもありますよね。
そんな時に支えになるのは、周りの人のサポートです。
体調が悪い時や落ち込んでいるとき・・・
あなたなら、どんな風にして欲しいですか？
いつもと同じように接したり、お互いに元気の出る言葉を掛け合
えたら素敵ですね。