

三沢市立三沢病院



院内公開講座

「気になる病気の話っ」

～市立病院に来てけじゃ～

「朝起きられない子、疲れやすい子、
学校をお休みがちな子 ～家庭、学校で
の理解と対応（小児科医の立場から）～」

2019. 1. 17

講師：中村 多一郎 小児科医長

小児科診療の日常

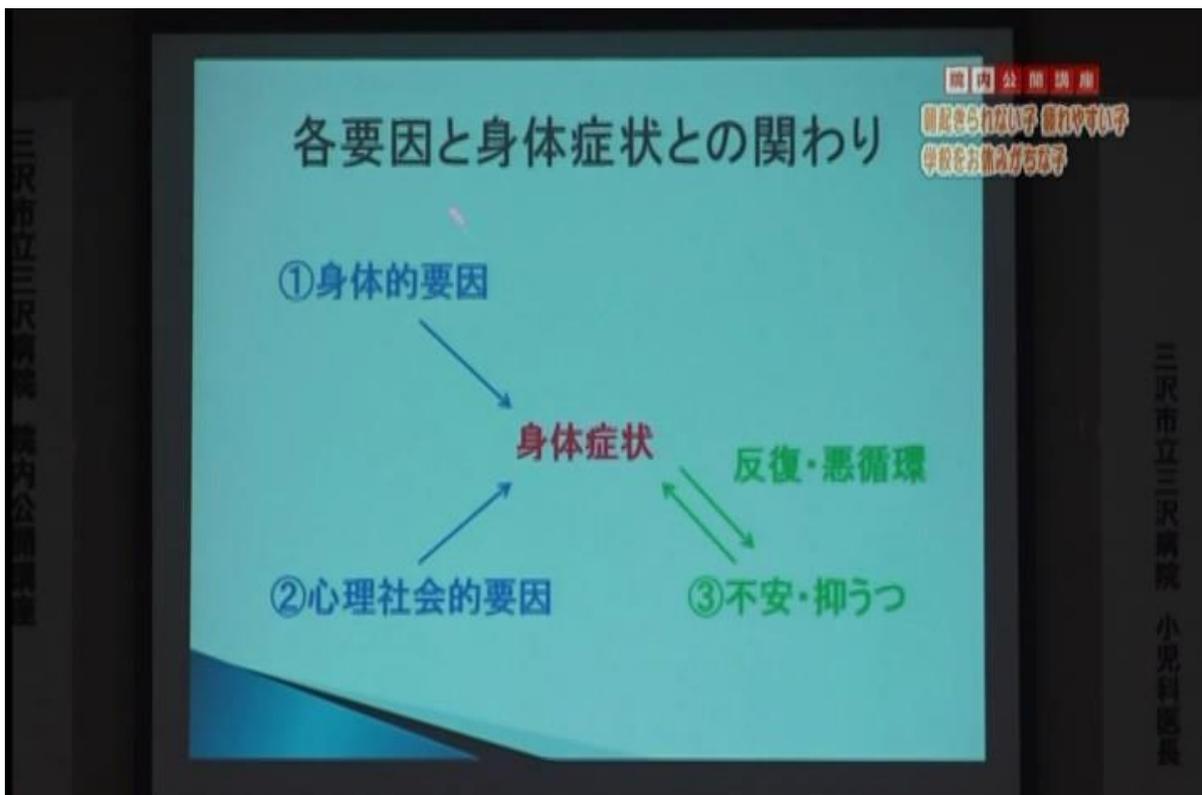
本日のテーマには、絶対的な正解というものはありません。こういう関わり方、対策もあるという紹介ですので、必要に応じて参考にして下さい。小児科では、乳幼児期は、発熱、咳、鼻水、嘔吐、下痢等急性感染症の診療が代表的です。一方で、学童期（小学校高学年～中学生）は、朝起き不良、疲れやすさ、頭痛や腹痛で学校をお休みがちな症状等の診療も担っています。小児科は、お子さんの総合医ですので、慢性と続く不調がありましたらお気軽にご相談ください。学童期に多い相談には、朝になると頭痛が強く、体が重く、どうしても起床できません、結果休みがちになります。全校集会で起立していると、気持ちが悪くなり、冷汗が出て倒れてしまいます。学校の階段を上るだけでも、疲れて息が切れてしまいます、部活の成績も落ちています。というものがあります。普段の外来業務での経験談ですが、こういった症状でのストレートな受診よりも風邪や胃腸炎等での受診のついでにお母さまより実は・・・普段からこういう悩みがありますとこっそりと打ち明けられるケースが多いです。基本的に小児科において、お子さんの困りごとで言うてはいけないことはありませんのでご相談ください。

困ったときの相談先は？

まずは、小児科にご相談ください。不調を少しでも緩和できるよう、お子さんにあわせて検査、治療、生活指導をふくめて対応致します。100%治癒を保証するわけではありませんが、お子さんごとにできることを進めていきます。

どのような要因が隠れているか？

学童期に多い症状には、主に3つの要因に分かれています。まず1つ目は身体的要因です。身体に隠れた問題点なので特に重要です。例えば、血のめぐりが悪くなりめまい、ふらつきを引き起こし、元気がなくなる起立性調節障害、栄養の中でも鉄分が不足し血が薄くなる鉄欠乏性貧血、頭痛の一つで血が流れる血管がストレス等によりふくらみ過ぎて頭がズキズキする片頭痛があります。2つ目は心理社会的要因です。解説が難しい繊細な項目です。例えば、ご家族が忙しくうまくコミュニケーションが取れない、家族の会話が少なく悩みを我慢してお子さんが抱えてしまう、中学校入学という新しい環境の中、緊張してしまいなかなかクラスメイトと交流できないというご家族や友人との交流があげられます。そのようなことで張りつめてしまい症状が出てくることもあります。この要因の中には、生まれつき若干発達の遅れがある、興味の幅が極端に限定されている、衝動性を抑えきれない多動性も含まれることもあります。3つ目は不安感、抑うつによる症状の増強、悪循環です。実は人間は、不安感、鬱々とした感情を抱えていると痛みや疲れがより強く感じられる傾向があり、「また頭が痛くなったらどうしよう」「また朝起きられなくなったらどうしよう」という予期を繰り返すと悪化してしまいます。



最も多いパターンは、身体的要因から症状が出る中で、不安・抑うつ状態で症状が強化されてしまい悪循環になっていることです。心理社会的要因は、どの程度身体的・社会的要因に関わってくるかは未知の領域であると言えます。身体の問題点が解決すると自然と心理的・社会的要因も和らぐ、解消するというお子さんもいるので、あえて深くは追及しないこともあります。

身体的要因の例1：起立性調節障害

成長が急速な学童期に、身体の発育に血管や神経の発育がついていけずに生じる自律神経失調症です。やせ型の子に多い傾向があります。立ちくらみ、めまい、頭痛、倦怠感といった症状が現れます。寝た状態と立った状態で、血圧と脈拍の変化を比較する起立試験という検査を行います。血の巡りがうまくいかないとき立ち上がったとき血圧がストンと下がり具合が悪くなります。血の巡りを良くする昇圧剤の服薬、生活指導（塩分・水分補充）の治療を行います。

身体的要因の例2：鉄欠乏性貧血

食事の摂取量不足、特に鉄分の不足により、血液中のヘモグロビンが減少した状態となります。顔色がわるい、疲れやすい、息切れ、頭痛、集中力の低下、持久力の低下といった症状が現れます。血液検査を行い、鉄剤を処方したり、鉄分を多く含む魚、肉、ひじき、ほうれん草等の摂取を推奨する栄養指導を行います。こうしてみると鉄欠乏性貧血は顔色が悪く疲れた様子のお子さんを思い浮かべると思いますが、ご飯をしっかり食べて元気に部活動をしているお子さんでも体の急激な成長や激しい運動により知らず知らずのうちに栄養不足が進んでしまうことがあります。実際に疲れやすくなったと筋肉質の野球部員や長距離の陸上部員を診察することがありますが、診断がついて内服治療をしたところ部活動の成績が改善し、力が発揮できるようになったという例もありました。日頃熱心に運動に励んでいるアクティブなお子さんにもリスクがあることを覚えていただければと思います。

身体的要因の例3：片頭痛

近年、増えてきている症状です。脳血管が広がったり縮んだりするバランスが不安定になり、特に血管が広がる際に生じる頭痛です。片側にズキンズキンと拍動性の頭痛があります。必要に応じて脳波検査、画像検査を行い腫瘍、異常物がないか確認し、鎮痛剤、抗片頭痛薬を処方します。

●症例1：中学1年生（13歳）男児 ※特定の個人の症例ではありません。架空のものです。

主訴	朝に頭痛、倦怠感、脱力が強くなり、起床困難で学校を休みがちである。
現病歴	中学校入学後、5月頃より頭痛、倦怠感を訴えるようになった。朝に特に症状が強いため、学校を遅刻したり、休んだりすることが多くなった。午後からは元気になるが、翌朝また体調が悪く登校できないことが多い。
背景	<ul style="list-style-type: none">・頭痛、倦怠感、めまいは、実は小学校高学年の頃から少しずつ認められていた。・小学校6年生になって急に背が伸びた。身長155cm、体重37kgとやせ型である。・「どうして具合がわるくなるのだろうか？明日も具合がわるくなるのかな？」と不安である。・小学校時代は、成績も友達関係も良好だった。・中学校入学後は体調がわるく、なかなか友達関係築けないため、一人でいることが多くなった。・周りから「さぼり」「たるんでいる」といわれ、さらに落ちこんでいる。

みなさんもこれまでの生活を振りかえって自分自身があるいは周囲の友達がこのような症状で悩んでいたという人は多いのではないのでしょうか。そのくらいありふれた悩みです。考えられる問題には、頭痛、全身倦怠感、脱力症状が主体のため、起立試験を行うと安静時は、血圧が98/70mmHg、脈拍は76/分。起立時5分後は、血圧が75/62mmHg、脈拍98/分であり、立ち上がると血圧が20以上下がり、脈拍が上がる異常がありました。この変化は、全身に血液がスムーズにいきわたりにくい起立性調節障害の典型的な特徴と言えます。血液

検査では栄養は十分で貧血を思わせる結果はありませんでした。お子さんによっては、たるんでいると言われたらどうしようという不安で症状が反復、悪循環してしまうということがあるかもしれません。小児科としては、身体的要因を解決し、極力今の状態を良くしていこうと本人に話すことで不安を和らげ両方の方向から改善を図ります。具体的には、日常生活に、朝ごはんに味噌汁を取り入れる、毎食にコップ2杯程度の水分補給を取り入れるなどの塩分水分補給、適度な運動を指導します。学童期では、1日に必要な水分量は1.5～2.0と言われていて、血の巡りを促すには水分の補給習慣は大切であると考えます。そして内服治療として、昇圧剤や漢方を処方し、症状を改善するためのサポートを医師と本人とで約束し、不安症状の反復、悪循環を抑制することも重要です。

治療後は、1ヶ月程度で、頭痛、倦怠感、脱力が和らぎ、朝に起床し易くなった。→3ヶ月程度で、遅刻や休む頻度は半減した。→半年程度で、ほぼ遅刻や休みなく登校できるようになった。という回復がありました。

●症例2：中学2年生（14歳）女兒 ※特定の個人の症例ではありません。架空のものです。

主訴	顔色が青白い、疲れやすい。
現病歴	陸上部（長距離）に所属し、平日は毎日部活動に励んでいる。朝ご飯を抜くことがよくある。最近、友人から顔色が青白い気がするといわれる。階段を上だけでも息がきれ、競技成績も落ちてきた。
背景	<ul style="list-style-type: none"> ・学校生活の忙しさから、つつい朝食を抜くことがよくある。食生活で肉類の摂取が少ない。 ・授業中に居眠りをしてしまう。日曜日（部活が休みの日）は朝から晩までずっと眠っている。 ・学校検診で貧血につき精査対象となっていた。

顔色不良、疲労感が主体です。起立試験では異常がなく、血液検査で鉄欠乏性貧血があり、ヘモグロビンと鉄が不足していることが認められました。よって対応としては、朝食をきちんと食べる、魚、肉、ひじき、ほうれん草等鉄分の多いおかずを取り入れるなどの日常生活指導と鉄剤の内服を続けることとなりました。治療後は、開始3ヶ月程度で顔色、疲れやすさは徐々に改善し、学校の授業に集中できるようになり、居眠りも少なくなり、部活動の成績も安定してきました。

ご家庭・学校・再発予防の工夫

これまで紹介した問題に対して生活の中でどのような工夫ができるのでしょうか。あくまでも案になりますが、ご家庭では日常生活指導や内服を気長に続けましょう。お子さんがご家族へ困ったこと、弱音、愚痴を言えるように「対話」の機会を設けることはとても重要です。人間は思いを言葉にすることで、考えていることや不安が整理され楽になれます。たとえお子さんから言われた話に解決策を示すことができなくても、聞いて受け入れてあげることが重要です。心理社会的要因で気にかかったことがあれば、可能な範囲で傾聴させていただきます。

学校では、身体症状が怠惰ではないことを共有していただきたいです。体調がわるいながらも、頑張って登校しているため「よく頑張ったね。」と頑張りを認める声かけが大事です。体調がわるい時には、半日での登校や保健室登校を許可いただき、回復に向けて少しずつのステップアップも良いです。

再発予防としては、お子さま本人の自分との向き合い方です。日常生活指導や内服治療で身体症状を和らげコントロールできることに気づくと、気持ちに余裕が生まれます。完璧な解決を目指すとは疲れてしまうため、できることからゆっくり少しずつ取り組むこと（半日での登校等）、適当、ほどほどが大事です。

頭が痛い、体が重い、朝起きられない、朝ご飯が食べられない、授業中に眠くなる、起立すると倒れそうになる、疲れて息がきれる、フラフラする、眠れない等の症状があれば当科へお気軽にご相談ください。