

こころの広場からのお知らせ

(2021年5月3日)

こころの耳（厚生労働省）の「こころの病・克服体験記」より、抜粋したものです。画像などアレンジしています。

OD(起立性調節障害)になった娘

(CATS 38歳 女性 専業主婦)

朝起きられなくなった娘

私には現在12歳（中学1年）の娘がいます。今年度中学に入学し、部活はバスケットボール部に入りました。その部活は朝練もあるようで、毎日6時に起きて学校に行っていました。本人も中学という新しい環境で、いろいろ楽しみにしていたため、頑張っていたと思います。



しかし、入学して2、3か月が経ったときから娘の様子が変わっていきました。今までは、朝早くても「朝だよ、起きる時間だよ」と声を掛ければ、眠いながらもしぶしぶ起き上がって朝の支度をしていたのですが、その頃からいくら声を掛けても起きて

くることはありませんでした。朝練や慣れない環境で疲れているのかなと思い、最初のうちは寝かせてあげていました。

でも、登校の時間になってもいっこうに起きてくる気配がなかったため、起こしに行くと「身体がだるい」、「頭が重い」などと言っていました。私のほうも、まさか病気だとは思わなかったため、つい大声をあげたり、何度も声を掛けたりして、無理やりにでも学校に行かせていました。娘も何度も声を掛けられてイライラしたり、物に当たったり、私ともよく衝突していました。



そんなことがしばらく続いたある日、娘が涙ながらに「私、怠けてるのかな」と私にこぼしてきました。こんな娘を見て、私もただ事でないと思い、話を聴きました。すると、少し前から起きるのがとても辛くなってきたようです。また、学校でも立ちくらみや貧血、倦怠感があり、保健室に行ったこともあったそうです。正直こんなに娘が苦しんでいたとは思いませんでした。

朝起きられないのは娘のなまけ癖や弱さではない

こんな娘を見て、さすがに何かおかしいと思い、かかりつけの内科に行ってみることにしました。そこで事情を話したところ、先生から「OD（起立性調節障害）かもしれないね。一度検査してみましょう」と言われました。「OD・・・?」。初めて聞く名前に何のことかさっぱりでしたが、先生からどんな病気か聞くと、まさに娘の症状と同じでした。ODは、思春期の子供の1割くらいがかかる、低血圧を伴う自律神経の病気だそうです。娘は検査を受けました。どんな検査か聞いてみると、寝転がってから起きて血圧を測ったそうです。他にも血液検査などいろいろしてもらい、次の来院で検査結果を教えてもらうこととなりました。



娘も私もこの検査で何らかの結果が出ることを期待しながら、検査結果の当日を迎えました。検査結果は・・・やはりODでした。この結果を聞いたとき、私は正直ホッとしました。なぜなら、今までは、どうしてこうなってしまったのか、何が原因なのか、まったく分からない状態だったので、娘に対してどう接すればいいのかさえ分からず、困っていたからです。しかし、今回の検査で原因がはっきりして対処法が明らかになり、私何が何をすればいいのか分かったため、安心しました。家に帰って娘とも話しましたが、娘も私と同じ気持ちだったことが分かりました。娘も「私が怠けてるからじゃないんだ、私が弱いからじゃないんだ」と気持ちがスッキリして安心したようです。私もそれ以来娘に対して無闇に怒ることはなくなりました。

怒らず、焦らず、見守る

原因が分かったことで娘も私もスッキリしましたが、かといって、当然ですがそれで症状が治るわけもなし。しかし、娘は立ち向かう相手が明確になったことがよかったのか、娘なりに頑張っていて努力していました。また、OD（起立性調節障害）も割と軽度であったことも幸いしました。



とりあえず、部活は顧問の先生に事情をお話しして、しばらく朝練を休ませてもらうことにしました。それでも、登校時間までに起きられず、午前中お休みして午後から学校に行くこともありましたが、担任の先生にも事情をお話ししていたため、フォローしていただきました。私も食事を工夫したり、生活リズムを整え

たり、一緒に適度に運動をしたりと、できることをしました。そして、できなくても「怒らず、焦らず、見守る」を心がけました。

そんな生活が数か月続き、秋頃になったところでかなり状態が安定してきました。学校も、朝練はまだ難しいですが、遅刻することなく行けるようになってきました。かかりつけの先生からも、だいぶ落ち着いてきたと言われました。

今は冬。娘の状態もさらに安定してきました。病院の先生曰く、冬のほうがODの人にとっては過ごしやすいそうです。でもまた暖かくなると再発する恐れもあるため、これで安心せずに、きちんとした生活リズムで再発予防に娘と一緒に取り組んでいこうと思います。