

朝起きられない子＝もしかして、起立性調節障害(OD)？

起立性調節障害(OD)とは

主に10歳頃から思春期にかけて起こりやすい疾患です。運動不足、睡眠不足、心理的ストレス等で自律神経の働きがアンバランスになることにより、朝起きた時や立ち上がった時等に血圧が低下したり、心拍数が乱れたりします。そのため、立ちくらみや慢性的な疲労感等、さまざまな症状を引き起こします。

中学生・義務教育学校7年生～9年生の約10%にOD症状があり、ODは不登校の一因にもなるといわれています。ODは本人の努力だけですぐに治るものではありません。「朝起きられない＝さぼり」と決めつけず、悩んでいる本人に寄り添うことが大切です。

チェック☑してみましょう！

以下の項目が3つ以上当てはまる場合は、ODかもしれません。

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみを起こしやすい | <input type="checkbox"/> 顔色が青白い |
| <input type="checkbox"/> 立っていると気持ちが悪くなる、ひどくなると倒れる | <input type="checkbox"/> 食欲不振が続く |
| <input type="checkbox"/> 入浴時や嫌なことを見聞きした時、気持ちが悪くなる | <input type="checkbox"/> しばしば腹痛が起こる |
| <input type="checkbox"/> 少し動くとき動悸あるいは息切れをする | <input type="checkbox"/> 倦怠感が続き、疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 朝なかなか起きられず、午前中、調子が悪い | <input type="checkbox"/> しばしば頭痛が起こる |
| | <input type="checkbox"/> 乗り物に酔いやすい |

市民病院小児科では、上記の症状が3つ以上当てはまり、ODが疑われる場合、相談・検査(新起立試験等)・治療を行っています。「もしかして…？」と思った方は、小児科外来にご相談ください！

新起立試験は、ODの症状が強くみられる午前中に検査をすることが望ましい試験です。測定器の前で10分間の安静後に起立してもらい、1分毎の血圧・脈拍測定を行い診断します。

加東市民病院小児科 ☎42-5511

「兵庫県健康大学講座」 受講生募集！

健康について学んでみませんか？

場所
小野市うるおい交流館エクラ
大会議室（小野市中島町72）

対象
県内にお住まいの18歳以上の方
※8割以上受講できる方

申込方法
健康課に電話

申込期間
8月9日(火)～26日(金)

受講料
無料

定員
30人 ※先着順

その他
16講座の8割(13講座)以上を受講された方には、県知事・県医師会長からの修了証書が交付されます。

健康福祉部健康課(庁舎2階)
☎42-2800

開催日	14時～15時	15時～16時
9月8日(木)	『口から始める健康寿命』 市浦歯科 市浦誠さん	『これだけは知っておきたい！ 介護保険』 小野市地域包括支援センター 面田美保子さん
9月15日(木)	『知っておきたいお薬のこと』 みどり薬局 伊藤素代さん	『消化管のがん ～「手術が必要」と告げられたら～』 北播磨総合医療センター 中村哲さん
9月29日(木)	『乳がんの診断と治療』 福岡クリニック 福岡浩一さん	『昨今の救急事情について』 小野市消防本部 山根丈範さん
10月6日(木)	『腰痛の予防と対策』 北野整形外科・外科 北野達郎さん	『目の疾患あれこれ』 かごたに眼科 籠谷保明さん
10月13日(木)	『あしのむくみ、だるさ、どうして？』 加東市民病院 金岡保さん	『脳卒中にならないために』 北播磨総合医療センター 濱口浩敏さん
10月27日(木)	『年齢に伴う変化 ～消化管を中心として～』 まえだクリニック 前田一郎さん	『真菌(カビ)による皮膚の病気』 田中皮フ科医院 田中靖さん
11月10日(木)	『耳鼻咽喉科と頭頸部外科』 三浦クリニック 三浦基志さん	『おしりの病気と便秘の話』 岡村医院 岡村龍一郎さん
11月17日(木)	『糖尿病とは？』 坂本医院 坂本泰三さん	『かしこく医療機関にかかろう ～病診・病病・診診連携～』 育が丘クリニック 西山敬吾さん

健康がいちばん！

親子のふれあいや遊びで楽しく過ごしましょう

小さい頃からの親子のふれあいや遊びは、親子の信頼関係をつくる土台になるとともに、子どもの体と心の健やかな成長につながります。



おすすめのふれあい方や遊び



★授乳中は赤ちゃんとも目を合わせてあげましょう

授乳の時から、目と目を合わせ、語りかけることで、赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。

★屋外で遊ばせてあげましょう

散歩、おにごっこ、水遊び、泥遊び、遊具遊び等で、子どもの五感や体力、運動能力を育てましょう。また、自然の中でしか得られない新しい発見や体験を通して、子どもはさまざまなことを学びます。

★お手伝いの経験をさせましょう

料理、洗濯たたみ、弟妹のお世話等、子どもの「手伝いたい」という気持ちを大切にしましょう。お手伝いを通して生活能力が育まれ、「役立った」という満足感が成長につながります。

★絵本を読み聞かせてあげましょう

読み聞かせは、子どもに安心感を与えるとともに、語彙力や記憶力を育みます。子どもが好きな絵本を繰り返し読んであげましょう。

★伝統遊びをいっしょに楽しみましょう

わらべうた、手遊び、折り紙、こま回し、お手玉、けん玉等、昔ながらの遊びは五感を刺激し、コミュニケーションを深めることができます。

どんなことをして遊んだらいいのか悩む時は、子どもが笑ったり、楽しそうにしていることを一緒に楽しみましょう。

健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432

保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	8月25日(木) 受付 13時～15時	対象 令和4年4月に出生した乳児
10か月児相談	8月25日(木) 受付 9時～10時30分	対象 令和3年10月に出生した乳児
1歳6か月児健診	8月4日(木) 受付 13時～14時30分	対象 令和3年1月に出生した幼児
2歳児育児教室	8月4日(木) 受付 9時～10時30分	対象 令和2年7月に出生した幼児
3歳児健診	8月17日(水) 受付 13時～14時30分	対象 令和元年6月に出生した幼児
子育て何でも相談	8月18日(木) 受付 9時～11時	対象 乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	8月9日(火) 受付 9時30分～9時50分	参加費 100円 申込期限 8月4日(木)
パパママクラス	8月10日(水) 受付 13時～13時20分	参加費 1組100円 申込期限 8月5日(金)
妊婦歯科健診	8月10日(水)	パパママクラス参加者は申込不要です。受付時間は個別に案内します。

※□は、事前に予約が必要です。表の事業の問い合わせ先は、全て☎43-0432(健康福祉部健康課) 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

母子健康手帳の交付申請について

- 受付日 毎週火曜日(祝日を除く) ※即日交付
- 持ち物 ①個人番号が確認できる書類 ②マイナンバーカード、個人番号通知書
③本人確認書類 ④マイナンバーカード、運転免許証
⑤妊娠届出書 ※お持ちの方のみ
※マイナンバーカード1枚で①、②の両方を兼ねることができます。



健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432