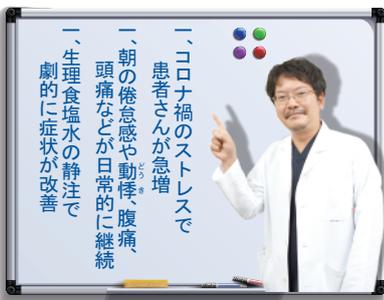


読み解く・読み得 紙上医療講演

小児の起立性調節障害

50

今回のテーマは「小児の起立性調節障害（OD）」。「これは自律神経の働きが悪くなり、起立時に体や脳の血流が低下する病気で、軽症例を含めると中高生の約10%が発症していると言われています。症状は朝なかなか起きることができない、朝の食欲不振、全身倦怠感などで、これまで症状増悪時に有効な治療法がありませんでしたが、近年、生理食塩水の静注により、劇的な改善が見られたと報告があります。同疾患の概要や治療について、神戸徳洲会病院長の泉井雅史・小児科部長が解説します。



神戸徳洲会病院 泉井雅史・小児科部長

- 一、コロナ禍のストレスで患者さんが急増
- 一、朝の倦怠感や動悸、腹痛、頭痛などが日常的に継続
- 一、生理食塩水の静注で劇的に症状が改善

遅くまで起きていて、朝は体がつかなくて起きられず、午後になると元気になる、夜はまたスマートフォンを見たりゲームで遊んだり……。傍から

は不登校になっていて、言われています。実際、小児科の日常臨床の場で頻りに遭遇します。また、コロナ流行前と比較し、患者さんが急増。これは

見ると怠けているようにしか見えませんが、これはODの患者さんによく見られる光景です。中高生の10人に1人が同疾患を発症し、そのうち3割は不登校になっていると言われています。実際、小児科の日常臨床の場で頻りに遭遇します。また、コロナ流行前と比較し、患者さんが急増。これは

表 起立性調節障害の診断基準

① 以下の症状が3つ以上あてはまる。
立ちくらみ、めまいを起こしやすい
立っているとき気分が悪くなる
入浴時、あるいは嫌なことを見聞きすると気分が悪くなる
少し動くと動悸、息切れがする
朝なかなか起きられず、午前中調子が悪い
顔色が青白い
食欲不振
腹痛がある
倦怠感がある、あるいは疲れやすい
頭痛がある
乗り物に酔いやすい
② 新起立試験を実施し、以下のサブタイプのいずれかにあてはまる。
起立直後性低血圧(軽症型、重症型)
体位性頻脈症候群
血管迷走神経性失神
遷延性起立性低血圧

①の症状が3つ以上あてはまり、②のサブタイプのいずれかにあてはまる場合は、起立性調節障害と診断

近年、米国の論文でPOTSに対する新しい治療法が提示されました。

一般的な治療法は、飲水療法やミッドドリン内服などがガイドラインで推奨されています。しかし、効果が出ないことも多く、実際に数日間持続する報告されています。

患者さんに対し同治療を実施したところ、劇的な効果を認めました。治療の翌日には症状が改善、さらに3〜4日は元気に過ごすことができるようになったケースを数例経験しました。

論文によると、症状増悪時に生理食塩水500mlを1:5を30分〜2時間以上かけて静注することにより、効果が即座に発現、さらに数日間持続する報告されています。

お皿の上の健康

Recipe 64

旬の今なら薄味でも美味しく 素材楽しみ生活習慣病防ぐ サケとキノコのホイル焼き

徳洲会グループ栄養部主催「2020年度料理コンテスト」で北関東ブロックチャンピオンを勝ち取った四街道徳洲会病院（千葉県）の「サケとキノコのホイル焼き」（写真右上）のレシピを紹介します。

サケは1年をとおし手に入りやすい魚ですが、とくに国産は秋から冬にかけて脂が乗っており、良質なタンパク質、動脈硬化や高血圧といった生活習慣病を予防するEPA、DHAといった脂質やビタミン類など栄養素が豊富です。同じく旬のキノコ類は、ビタミンや食物繊維が多く含まれるだけでなく、うま味や香りも強いので、調味料をたくさん用いず薄味でも美味しく仕上げることができます。「サケ+キノコ」以外にも、好みの食材を組み合わせたり調味料を変えたりするだけで雰囲気が変わるので、いろいろなアレンジで楽しんでみてください。

- 材料**
- サケ(生)..... 1切
 - 塩..... 少々
 - こしょう..... 少々
 - マイタケ..... 20g
 - シメジ..... 20g
 - エノキ..... 20g
 - ニンジン..... 10g
 - 油..... 少々(なくてもOK)
 - コーン(缶)..... 20g
 - 酒..... 小さじ1/2
 - 醤油..... 小さじ1/2
 - 有塩バター..... 4g
 - 小ネギ..... 2g(少々)

- 作り方**
- Step.1 サケは塩、こしょうを振る。
 - Step.2 Aのキノコ類は石づきを取りひと口大にする。
 - Step.3 ニンジンは千切りにする。
 - Step.4 油をアルミホイルに薄く塗り、サケを置く。
 - Step.5 アルミホイルの1/3ほどに寄せ、Step.2とStep.3を残りの2/3に乗せる。
 - Step.6 酒と醤油をかけバターを乗せる。
 - Step.7 アルミホイルで包み、オープン(200℃で10〜12分を目安)またはフライパン(中火で15〜20分を目安)で加熱する。
 - Step.8 小ねぎは小口切りにして仕上げに乗せる。

1 Point アルミホイルは蒸気が漏れない程度にしっかりと包むようにしましょう。うま味と水分を逃さず美味しく仕上がります。キノコ類、ニンジン、コーンをサケの上ではなく下に敷いて加熱すると、水分によって食材がアルミホイルに付かず、油を使用しなくても、きれいに仕上がります。



賞状を手にする栄養管理室の丹羽麻恵副主任とスタッフ

お伝えします

Q 夜間に何度もトイレに行き、よく眠れません。(68歳男性)

A 入眠時間にもよりますが、夜間に何度もトイレに行ったら夜間頻尿と言います。頻尿の原因には①多尿、②膀胱容量の縮小、③睡眠障害があり、それぞれ対処法が異なります。多尿は尿量が多い状態を指し、原因として水分の過剰摂取、利尿作用のある薬剤の摂取、糖尿病などが考えられます。膀胱容量の減少は前立腺肥大症、過活動膀胱、間質性膀胱炎などに起因する可能性があります。睡眠障害は意識で自覚めるのではなく、もとと眠りが浅く、夜間に頻りに起きるようになっていってしまう場合を指します。

なかでも「トイレに行く」場合を指しますが、いすれにしても、夜間頻尿には可能性がある原因が多すぎます。これらあるいは大丈夫という治療法は存在していません。泌尿器科を診たいときは、排尿ノットなどを用いて1日の排尿回数、尿量、時間などをチェック。そこから原因を探り、基礎疾患があるなら、その治療、寝る前に改善、また膀胱に少量の尿がたまっているだけでも尿意が我慢できなくなる場合は、ある程度尿がたまっても我慢できよう膀胱訓練などを行います。年齢のせいと諦めてしまう方もいらっしゃいますが、一度診察してみてください。

竹内信一
岡山病院(千葉県)院長
日本泌尿器科学会専門医

選・井上優

一 クラス会 孫と薬の発表会
二 年を取り 行くのは友より 病院か
三 買い占めた 高値のマスク 箱の中
四 年一度 健康確認 誕生日
五 帰宅まで マスクが取れない、半マイク

北海塩村上寺子78歳
鹿屋島・日高節子85歳
神奈川県 西山香花75歳
北海道 村上重時83歳
群馬県 井上由美45歳

投稿募集
住所、氏名、年齢、職業を明記のうえ二句を一般社団法人徳洲会広報部【医介川柳】係まで(〒102-0074 東京都千代田区九段南1-3-1 東京堂千代田ビル14階)