



1年で一番寒い季節になりましたが、寒さが厳しい中でも、夜明けが早くなったり、庭の小さい花に蕾が咲いているのを見たりすると、「春が近づいてきたな」と少し心が明るくなります。

様々な感染症にかからないように、手洗い・正しいマスク着用、換気、生活リズムを整える等、引き続き予防に努めましょう。

## 今月の保健目標

心身の健康管理・感染症予防



## 思春期に多い起立性調節障害



起立性調節障害(OD)とは、起き上がったときに、脳や全身への血液循環がうまくいかずに、めまいや立ちくらみ等が起こる自律神経系の病気です。特に、思春期に発症することが多いようです。午前中に体調が悪く午後から回復する傾向にあるので、「怠け」と誤解されることも多いのですが、自律神経がうまく機能していないことが原因なので、このような症状がある場合には、必要に応じて専門医を受診して相談してみましょう。

### ★ODの人の日常生活の注意点★

◇立ち上がる時は頭を下げてゆっくりと◇  
脳の血流を低下させないために、頭と心臓の高さを同じくらいにして、ゆっくり立ち上がりましょう。

◇水分を多めに摂取する◇  
水分摂取が少ないと、血液の循環がうまく働きません。1日に1.5~2リットルを目安に水分をとりましょう。

◇塩分を十分に摂取する◇  
塩分は血圧低下を防ぐ働きがあるので、十分な量をとりましょう。

◇毎日30分程度の運動をする◇  
自律神経の働きを維持するためには、適正な運動が必要です。

### ★コロナ禍でのODの人の生活の注意点★

◇外出自粛の場合、自宅で足踏みをする◇  
運動不足になるとODが悪化するので、自宅で軽い運動、せめて足踏みだけでもしましょう。

◇寝そべて…するは、やめる◇  
長時間寝転がったままの状態、テレビやスマホを見たりしていると、自律神経の働きが悪くなるので、避けましょう。

◇規則正しく良質の睡眠をとる◇  
夜は部屋を暗くして、決まった時間に寝るようにしましょう。また、寝る前にスマホやパソコンは、見ないようにしましょう。

