



相談室だより

令和5年6月7日
三芳町立三芳東中学校
さわやか相談室 No.03



「みんなが主役」の素晴らしい体育祭でした!!

三芳東中は行事に一生懸命、という伝統を引き継いだ、本当に見応えのある体育祭でした。

応援団や体育委員の皆さんがみんなを引っ張り、自分の力を限界まで発揮して活躍してくれた人、そして運動が苦手な人も最後まで頑張って、全員で作上げ、全員が主役になれた体育祭だったと思います。勝ち負け関係なく、やり切った自分たちをほめてあげましょう!

6月には学校総合体育大会という部活動の大会がありますね。更なる活躍を楽しみにしています。

すてらと相談室は、基本的に月曜から金曜の毎日、すてら支援員と相談員で、1時間目から6時間目をカバーしています。また、毎週木曜日にスクールカウンセラー（SC）の〇〇〇〇先生、6日、13日にはスクールソーシャルワーカー（SSW）の〇〇〇〇先生がいらっしゃいます。相談のある生徒・保護者の方は、担任の先生にお願いして予約をしてください。

○隣の人の気持ちを知ろう②

「起立性調節障害」という言葉を聞いたことがありますか?思春期である中学生の約1割、100万人程度いるそうです。

特性：朝に頭痛やめまい・だるさがあるが、夕方には回復し夜は元気すぎて寝られない、などの症状を繰り返し、生活リズムが乱れて、登校しぶりや不登校につながってしまう。

原因：体の急激な成長によって一時的に自律神経がうまくはたらかなくなることによる病気。しかし仮病や怠けを疑われやすく、「気持ちの問題」という対応が本人を苦しめる。それにより自分はダメなんだ、という自己肯定感の低い状態に追い込まれてしまうこともあるので、まわりの理解とサポートが必要。

治療方法：起立性調節障害のような症状で悩んでいる人は、以下の3つのことを意識して生活してみましょう。それでも良くならなかつたら、お医者さんに相談して適切な治療を受けて下さい。

①起き上がり方

血流が脳に行きにくいために症状が出るので、朝は頭を下げながらゆっくりと起き上がり、少しでも脳に血液を送るようにします。歩き出しも、腰をかかめてゆっくりと歩くのが良いそうです。また、朝は立ちっぱなし（立ったまま静止を3分以上）を避けましょう。立ちくらみを起こしやすいからです。

②塩分を十分摂取する

起立性調節障害には低血圧が関係しています。塩分を多く摂取すると、のどが渇いて水分を多くとり、それが腸で吸収されて血液の量が増えることで血圧が上がります。1日12g程度の塩分を摂取し（健康な人は1日10g程度）、1日1.5~2Lの水分をとるのが良いそうです。

③足の筋肉をつける

足の筋肉がつくと、下半身にたまった血液を心臓に戻す力が高まります。毎日ウォーキングやスクワットなどの適度な運動をして、足の筋肉をつけるのが効果的ということです。また運動の習慣により、自律神経も整ってくるのが期待されます。同じく血流を戻すという理由で圧迫ソックスを使う方法もあります。

④生活リズムの改善

バランスの良い食事を1日3回定時に摂ることや、朝に強い光を浴びる光療法という方法もあります。

(参照：有明クリニック総合サイト、一般社団法人起立性調節障害改善協会、
メディカルニュースホスピタクリップ「中学生に多い起立性調節障害とは」、
起立性調節障害サポートグループ「起立性調節障害の病態」、
「血圧を正常値に保ち健康的な生活を送る方法：起立性調節障害 治し方」)