近頃の小中学生の困りごと

・　小児科の患者さんといえば、乳児や幼児の感冒（インフルエンザやコロナウイルス他）や胃腸炎、喘息やアレルギー・アトピー、重症なものは髄膜炎や虫垂炎といった、主に小さいお子さんに急に起こる病気や発作などが多い印象だと思うのですが、最近の外来では、それほど急な発病ではないものの時々辛い症状を繰り返すようになって、困って受診する小中学生の患者さんが増えてきている印象があります。

・　それほど重症な印象は親御さん達も感じてはいないのですが、でも同じ症状を何回も繰り返す様になると、いろいろと心配になりますね。
現在はインターネットでの検索なども容易になって、その中には不安を煽る情報を流布させる傾向のあるHPやSNSなどもありますので、益々気になることが増えているのではないでしょうか？

・　今回はそういった「近頃の小中学生におきているチョット困っていること」のお話をしたいと思います。

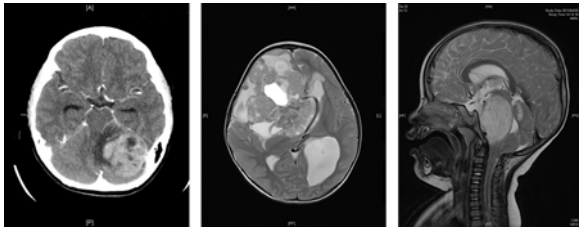
頭が痛いよう・・・



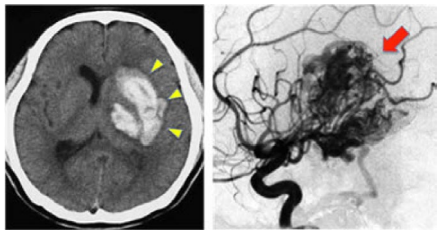
出典　いらすと図鑑　様

熱などの風邪の症状もないのに、しばらく前から時々頭を痛がるようになった、っていうお子さんが居ますよね。こういったお子さんの頭は本当に「けっこう痛い」　のでかなり気の毒です。

ただ、痛いのが頭ですので心配になりますが、重篤な病気がかくれている可能性は非常に低いので、その点ではあまり心配がないことが多いです。（頭痛と一緒に嘔吐や嘔気があるか無いかも重症度にはあまり関係ないことが多いです）
右に示した脳腫瘍や動静脈奇形などが頭痛の原因としてはあり得ますが、それらが合併している可能性は高くはありません。
（頭痛の他に気になる症状があるときにはMRI検査などをしています。）
小児の頭痛の原因は「原因不明」つまり「頭痛持ち」が多いのです。
（家族に頭痛の方がいれば可能性はさらに高い）
ただし、もともとある頭痛症状をひどくしてしまうことがあります。
例としては、「眼精疲労（目の疲れや気付いていない視力低下）」「副鼻腔炎」「睡眠不足」などで、注意が必要です。
（お子さんの「スマホ」気になりませんか・・・？）



脳腫瘍？？



脳動静脈奇形（モヤモヤ病）？？

なかなか頭痛を予防することは難しいので、対策は酷く痛くなる前に頭痛薬を使用することですが、頭痛薬は使用頻度が多すぎるとかえって頭痛が酷くなる（頭痛薬性の頭痛）こともありますので、診療現場のドクターによく相談して対策して下さい。

お腹が痛いよう・・・



出典　いらすと図鑑　様

・「お腹が痛い」を繰り返すようになったお子さんいますよね。
腹痛のかなりの部分は腸の間にある神経が刺激されて起こること
が多いです。その原因は腸炎や虫垂炎、膵炎といった炎症や、潰瘍など
の粘膜の障害によるものもありますが、一方では腸管の動きが強すぎ
て痛みを感じる場合や、便や異物でツマッた腸が動くときに感じる激しい
痛みもあります。これらの中で最近の小中学生で多い腹痛の
原因第一位は「便秘」で次は「機能性消化管障害」でしょうか。
・「便秘」の腹痛はかなり強いことが多く、救急車で受診した腹痛のお子さん
が実は便秘だったことも度々あります。一度腸に大量に溜まってしまった便
は浣腸や内服薬でまず一回きれいに取り除くことが必要で、その後に
それぞれの患者さんに合った便秘薬を続けることになります。また、日頃
から「水分を多く摂る」「繊維分の多い食事をする」「朝決まった時間に必ず
トイレに座る（出ても出なくても）」などの予防も大事になります。
・「機能性消化管障害」はエコーやレントゲンで調べてもこれといった異常が
見当たらず、腸の動きをコントロールする自律神経のバランスの乱れから
起こる腸蠕動の強さの乱れが腹痛を起こしていると考えられています。
脳から出るストレス物質の「セロトニン」が関与して自律神経が乱れている
こともあるようです。内視鏡では胃炎なども隠れている場合があります。
・　お腹がゴロゴロする腹痛には一般の解熱鎮痛薬は効果が限定的ですが、
腸の動きを抑える薬は小児ではほぼ使いません。おへその周りを温めると
少し痛みが和らぐこともあります（温庵法）ので高熱などのないお子さんには
試してみるのも一つの方法です。



便秘はつらいです・・・。
ひどい腹痛や嘔気・食欲不振
の原因になります。

めまいがする、フラフラする
朝がなかなか起きられない



出典　いらすと図鑑　様

・　始業式などで同じ姿勢で長くじっとしていたり、運動の時間などにめまいやフラフラした感じを経験するお子さんが時々います。
また、朝ベッドや布団で目が覚めるけど、そこから起き上がって着替えをしたり食事をしたりすることが出来なかったり、長い時間がかかったりする子供さんが相談にこられることがあります。
このどちらも自律神経の調節の不具合による「低血圧」の症状が考えられます。
（起立性調節障害　または　起立性低血圧症）

・　急激に背丈が伸びる時期（それは二次性徴期でもあります）に体格やホルモンバランスの変化にまだ自律神経の調節が間に合わずに、特に低血圧に伴う症状がでるのではないかと考えられています。
現在の治療の第一選択は血管の収縮を調節して血圧の安定をはかる薬などですが、お子さんの症状によっては漢方などを併用する医師もいるようです。

・　また、ストレスや過度の緊張は自律神経のバランスを崩す原因にもなりますので（腹痛の項目にもありましたね）、疲れや緊張感を貯めない、睡眠不足には注意するなどの工夫をして、水分を十分に摂ることも必要です。右の表に起立性調節障害の症状の一覧を記載しますので、参考にして下さい。

1. 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
2. 立っていると気持ちが悪くなる。ひどくなると倒れる
3. 入浴時あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる
4. 少し動くと動悸あるいは息切れがする
5. 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い
6. 顔色が青白い
7. 食欲不振
8. 臍疝痛(せいさいせんつう)へその周囲の痛みをときどき訴える
9. 倦怠あるいは疲れやすい
10. 頭痛
11. 乗り物に酔いやすい

（日本小児心身医学会 編：小児起立性調節障害診断・治療ガイドライン より）

文責　：　小児科主任医療部長　　小野　暁