

Rainbow

～六中ユニバーサルデザイン～

調布市立第六中学校
校内通級教室
No.4

期末考査、三者面談も終わり、2学期終業式を迎えました。今回は、起立性調節障害（OD：orthostatic control disorder）についてお伝えします。裏面にはルビについて新しいニュースをお伝えします。

起立性調節障害とは

自律神経系の異常で循環器系の調整がうまくいなくなる疾患です。脳の時計（日内リズム）のズレによって起こる自律神経調節障害。朝、起きられない、めまい、立ちくらみ（脳貧血）、動悸、息切れ、睡眠障害（寝つきが悪い、熟睡できない）、食欲不振、腹痛、頭痛、倦怠感

軽度：朝、起きることが難しいが何とか学校に行ける。

重症度 中等度：午前中起きられず、学校を休みがちになる。

重度：1日中起きられない。うつ、パニックと合併するなど。

11の症状のうち3つ以上当てはまり、かつサブタイプのいずれかに合致すると可能性が高いようです。心配な方はかかりつけ医等にご相談ください。

症状

- | | |
|------------------------|------------|
| (1) 立ちくらみやめまい | (7) 食欲不振 |
| (2) 起立時の気分不良や失神 | (8) 腹痛 |
| (3) 入浴時や嫌なことで気分不良 | (9) 倦怠感 |
| (4) 動悸や息切れ | (10) 頭痛 |
| (5) 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い | (11) 乗り物酔い |
| (6) 顔色が青白い | |

サブタイプ

- ① 起立直後性低血圧（起立時に血圧低下からの回復に時間かかる）➡※最も多いタイプ
- ② 体位性頻脈症候群（血圧の回復に異常ないが、起立後心拍の回復がなく上昇したまま）
- ③ 神経調節症失神（起立中に急激な血圧低下によっていきなり失神する）
- ④ 遷延性起立性低血症（起立を続けることにより徐々に血圧低下し失神に至る）

治療方法の例

- ① 運動療法：散歩など、足踏みやクロス
- ② 身体操作：起きて立つ時は30秒かけて立つ。
- ③ 避暑：高温場所は避ける。
- ④ 下肢の圧迫
- ⑤ 食事療法：塩分補給（1日10g）と水分補給（1日2L）
- ⑥ ストレスコントロール：周囲の協力が重要



➡根性論や怠けグセ論ではなく、起立性調節障害について理解を深めていきましょう。

《参考文献》

大阪府済生会吹田病院医師 松島礼子先生、大阪医科大学小児科教授 玉井浩先生

ルビフルな社会を

六中でも進めているユニバーサルデザインですが、「社会にもっとルビを」とフリガナの使用を出版社や自治体に働きかける「ルビ財団」が立ち上がりました。財団は今後、出版社や自治体、大学の先生などと協力しルビを増やすために様々なこととしていく計画のようです。興味のある方はルビ財団 HP をご覧ください。

よめる。
わかる。
ひろがる。

Rubyful for sustainability and
multiculturalism



ルビ財団は、社会にふりがな（ルビ）を適切に増やすことで
あらゆる人が学びやすく、多文化が共生する社会づくりを目指します。



ルビフル。それは、
小さな一文字から始める
社会ムーブメント。

ルビはユニバーサルデザインであり、多文化が共生する社会への小さな一歩

ルビ財団って何をするの？ルビってフリガナのルビのこと？

あまりピンとこない人も多いかもしれません。

社会においてルビが増えて漢字が読めることが増えれば、子どもの好奇心や探究心により応えることができるかもしれません。子どもに限らず、大人も含めていろいろな可能性が広がります。外国人や読み書き障害のある人も暮らしやすくなります。

ルビはユニバーサルデザイン（あらゆる人にとって使いやすい）であり、多様性を大事にする社会において小さな、でも重要な配慮となり得るのです。

ルビフル (Rubyful) でいこう。ルビフルは私たちの造語です。「～で満ちている」という意味の接尾辞「-ful」と「ルビを振る」の「ふる」をかけたダブルミーニング（掛詞）です。

お子様のことでご心配なこと等ありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

第六中学校 校内通級教室主任（特別支援教育コーディネーター） 尾本 保明
西川美幸 是枝彌生 和田砂緒 高井隆広 盛田大吾朗 横田倫政

