



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.87〕

発行 : 平成30年4月2日

拓殖大学学生支援室

新年度にあたり「こころとからだ」の調和を常に心掛け、健全・健康な大学生活が送れますように当紙面を通じて応援します。～『こころ+ハーモニー』=早期発見・適切な対応を大切にしましょう!～

# Topic 緊張?ドキドキする、苦しい、ふらふら、なぜ?

厚生労働省『知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス総合サイト』の「こころの病気を知る→症状から知る」から、「動悸・めまい」についてご紹介します。【以下、同サイトより引用】

## 動悸やめまい、息苦しくなるのはどうしてですか

大勢の人の前で話すとき胸がドキドキする、緊張して息があがるといったことはよく経験することですが、これは身を守るために人間に備わった反応です。心拍は、交感神経と副交感神経からなる自律神経によってコントロールされています。不安や緊張など、ストレス状態にあるとき交感神経の働きが高まります。交感神経が活発になると、筋肉が緊張し、血圧や心拍があがり、呼吸は浅くなります。逆に副交感神経が活発になると、体は緩み、血圧や心拍もさがり、リラックスした状態になります。

しかし、とくに緊張するような場面でもないのに、頻繁に動悸がする、呼吸が苦しいという場合は、何らかの病気が原因になっているのかもしれませんが、心臓がドキドキする場合、考えられる身体疾患には不整脈をはじめとする心疾患や甲状腺機能亢進症などがあります。息苦しさの場合にもやはり不整脈をはじめとする心疾患、または呼吸器疾患などが考えられます。こういった症状が長く続く、気になる場合には、まずは循環器内科や呼吸器内科などで検査をしてみることが大切です。

めまいは様々な原因で起こります。自分の体や地面が回っているように感じるめまいの場合、メニエール病をはじめとする耳の疾患からくることが多いでしょう。また揺れるようなふらふらする感じのめまいの場合は、脳腫瘍をはじめとする脳疾患が原因となっていることがあります。

こうした体の検査をしても異常が見つからず、精神科を紹介されることもあるでしょう。そこではじめて、精神疾患だったことがわかる場合もあります。たとえば、めまいを感じて脳神経外科、耳鼻科、神経内科へ行き、最後に精神疾患だとわかるケースも少なくありません。一見、遠回りに見えますが、まず身体疾患の検査をすることは、デメリットばかりではありません。めまいを感じ、最初に精神科に通いながら、なかなか改善しないので検査をしてみたら脳腫瘍が見つかることもあります。どんな症状であれ、まずは関係のある体の検査をしてみることが大切です。<以下省略。詳細は、同サイトで確認して下さい。>

【参考】関係する精神疾患：パニック障害、全般性不安障害、うつ病、適応障害、心気症、仮面うつ病等

大学生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、総合支援窓口である学生支援室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

文京キャンパス	C館2階	学生支援室	〔学生主事4名〕
八王子国際キャンパス	管理研究棟1階	八王子学生支援室	〔学生主事4名〕
※ 月～金	9:00～17:00	土	9:00～15:00

## 各種相談日のご案内【4月】

- 心の健康相談日**—専門医が来校し、心の健康に係わる不安や悩み等への医学的対処法を直接アドバイスしています。  
〔文京〕13日(金) 14:30～17:00 〔八王子国際〕12日・26日(木) 13:30～16:00
- 法律相談日**—本学教員による、法律に係わる諸問題についての相談機会を設けています。  
〔文京〕19日(木) 9:30～10:30
- 女子学生のための相談日**—本学女性教員による、女子学生のための相談機会を設けています。  
〔文京〕16日(月) 14:30～15:30 〔八王子国際〕18日(水) 12:40～13:20
- **【予約制】** 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生支援室」で事前に予約して下さい。 —
- 心理相談日**—本学教員による、心理相談(含:心理検査)の機会を設けています。【予約不要】  
〔文京〕毎週水曜日 12:45～14:15 〔八王子国際〕毎週火曜日 12:40～13:20

次回発行予定 平成30年4月23日(月)