



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.17〕

発行 : 平成25年6月24日

拓殖大学学生主事室

熱中症に十分注意して下さい!!天気予報でも「今日の熱中症の危険性」について取り上げられるようになり、意識としては高まってきましたが、実際に対策となるとあまり備えられていないのが現状です。こまめな水分補給や日傘やうちわを持ち歩くなど…「死に到る可能性のある症状」であることを改めて認識して欲しいものです。また、この梅雨の気だるさこそ、心の不調を引き起こす原因ともなりかねません。「ちょっと一工夫」で、うつっぽい季節を乗り切りましょう。

## Topic 目が痛い、めまいが…(読売新聞:医療ルネサンスNo.5587より)

会社員男性(40)が、目に不調を感じ始めたのは2006年の終わり頃だった。とにかく目が疲れる。眉間に痛みが走り、仕事でパソコンを作業すると、半日もたたないうちにめまいに襲われた。視界もぼやけるようになった。「何か悪い病気では」と心配になり、眼科を何か所も回ったが、目に病気は見つからなかった。ただ、目の不調との関係はわからなかったものの、視力検査ではいつも両目とも、矯正しても十分な視力が得られなかった。視力回復をうたう施設にも4か月間、毎週末通ってはみたが訓練の後は疲労感でいっぱいになった。(平成25年6月4日発行『読売新聞:医療ルネサンスNo.5587』より引用)

## うつ病 (Depressive Disorders)

07年5月、井上眼科病院(東京・御茶ノ水)を受診したところ、特別外来を紹介され、通常の目の検査を受けた後、男性が会社でどんな仕事をしているかや、これまで何か所も眼科を受診した経緯、目以外で気になる症状がないかなどを尋ねられた。男性が、うつ状態の程度を調べる問診票を渡されてチェックしたところ、ほぼすべてが当てはまった。紹介された大学病院の精神科で、うつ病と診断。近所の診療内科で抗うつ薬による治療を始めた。目に異常がなく原因不明とされがちな目の周囲の違和感や、見えづらさ、痛みなどの症状は、この会社員のように、うつ病などの精神的な病気が原因であることが少なくない。目の異常だけを診ていたのでは、原因を発見するのが遅れてしまう。と医師は言う。(引用・抜粋、同上資料)

読売新聞・医療ルネサンスは長期間にわたり連載中(朝刊)ですが、今回は「目の不調と心」についてでした。「心身一如」ということばがあるように、様々な体の不調の原因は「切り傷」のようにはっきりしているものより、はっきりしていないものの方が多く、さらに気軽に「うつ」とか「うつ病」と言いますが、そう簡単なものではないことの一部を、この例から感じ取って頂ければ幸いです。「痛みやめまい…」、本当につらいですね。そんなとき少し日常生活から離れ、好きなこと、楽しいことといった「3つのR」を思い出してほしいものです。 ※3つのR: Rest(休息)、Relaxation(リラクセス)、Recreation(趣味)

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、学生総合相談窓口である学生主事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。

八王子キャンパス	管理研究棟1階	八王子学生主事室	〔学生主事3名〕
文京キャンパス	C館2階	学生主事室	〔学生主事3名〕
※月~金 9:00~17:00		土 9:00~15:00	

### 各種相談日のご案内【6月・7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。  
〔文京キャンパス〕 7月5日(金) 14:30~17:00  
〔八王子キャンパス〕 6月27日(木)・7月11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。  
〔八王子キャンパス〕 7月11日(木) 12:40~13:20
  - 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。  
〔八王子キャンパス〕 6月28日(金)・7月12日(金) 12:40~13:20
- 〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生主事室」で事前に予約して下さい。