



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.48〕

発行 : 平成27年10月5日

拓殖大学学生総合支援室

後期がスタートして、授業や課外活動にと勢力的に取り組まれていると思います。季節の移り変わりにうまく対応できず、倦怠感や焦燥感など…、こころの不調が生じやすい時期でもありますので、健康管理に努めてください。

# Topic 月経に悩み (読売新聞: 医療ルネサンスNo.6156より)

読売新聞 (9月29日朝刊) の『医療ルネサンスNo.6156』では「月経の悩み 気分沈み 眠気、だるさ」として、女性が抱える月経前の不調について、事例をもとに詳細に説明されています。ここでは、一部抜粋・引用してご紹介します。また、自らの症状にあった情報や知識の重要性への意識が高まることを期待します。

## 月経前症候群 (PMS: Premenstrual Syndrome) 月経前不快気分障害 (PMDD: Premenstrual Dysphonic Disorder)

【事例: 大阪府の会社員の女性 (24)】

月経前の数日間、涙のスイッチが入り、嗚咽が止まらなくなる症状に苦しんできた。普段は前向きで色々なことに好奇心が強いのに、その期間だけは気分が沈み、全てのことへの興味がうせる。眠気とだるさで勉強も手につかない。「人前でなると迷惑だし、変な子だと思われる」。症状が出た時は学校を休み、誰にも会わないようにした。外で急に症状が出たらトイレに駆け込み、嗚咽が止まるのを待った。「社会人になると休むのもトイレにこもるのも難しい。こんな状態で働けるのか」。今春の就職を前に不安が募った。月経周期と関係がありそうだと感じていたが、我慢するしかないと思っていた。そんな中、今年2月、インターネットで、月経前に身体精神症状が表れる月経前症候群 (PMS) の記述を見つけた。

<同記事より引用>

【大阪府豊中市「田坂クリニック産婦人科・内科院長 田坂慶一先生らの研究から】

女性の7~8割が月経前の不調を抱えている。排卵後に分泌が高まる黄体ホルモン (プロゲステロン) の影響で、むくみや頭痛、うつなどの症状が出る。治療が必要なPMSの女性は5.3%、PMDDは1.2%だったが、多くは治療を受けずに悩んでいた。田坂さんは「治療が必要なPMSとPMDDの患者は国内に推計200万人いるが、病気に気づいていない女性も多い。ひどい場合は離職や離婚にもつながる深刻な問題です」と話す。(中略)「治療した多くの人が、つらい精神症状から解放されている。我慢せず、医療機関を受診してほしい」と呼びかける。

<同記事より一部抜粋・引用>

この女性は、同病医において適切な治療を受け、薬を飲んだこの半年間発作は一度も起きていない。「もう無意味に泣かなくていい。違う自分になったようで毎日が楽しい」。自由に歩けるようになり心が軽くなった。

<同記事より一部抜粋・引用>

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総合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。

八王子国際キャンパス 文京キャンパス ※月~金 9:00~17:00	管理研究棟1階 C館2階	八王子学生総合支援室 学生総合支援室 土 9:00~15:00	〔学生主事3名〕 〔学生主事5名〕
--	-----------------	---------------------------------------	----------------------

### 各種相談日のご案内【10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〕	2日・30日 (金)	14:30~17:00
〔八王子国際キャンパス〕	2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。
 

〔文京キャンパス〕	1日 (木)	11:30~12:30
-----------	--------	-------------
- **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。
 

〔八王子国際キャンパス〕	2日 (金)	12:40~13:20
--------------	--------	-------------

〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生総合支援室」で事前に予約して下さい。

次回発行予定 平成27年10月26日 (月)