



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.62〕

発行 : 平成28年10月3日

拓殖大学学生総合支援室

前期の成績確認、履修登録変更等を済ませ、順調に学習に取り組まれていると思いますが、台風が各地で猛威を振っています。最新情報に基づき引き続き十分に注意してください。また、だんだんと日没が早まり、活動が低下しがちになります。「こころ+ハーモニー」への配慮もお忘れなく！！

Topic 何となくさびしくて…。こんな時はお酒か…??

キリンビール株式会社「知る・楽しむお酒と健康」(ウェブサイト)では、お酒とうまく付き合うための情報が得られます。未成年者飲酒は法律で禁じられているのは言うに及びませんが、アルコールと依存性について、ご紹介します。理解を高め、依存症におちいらないように注意！【ウェブサイトより引用】

アルコール依存症 (Alcoholism)

「探索行動」「精神依存」

お酒は、「依存症」のある物質“アルコール”を含む飲み物です。「依存症」とは、その物質が人に再び物質体験をしたいという欲求を脳の中に起こさせる物質を言います。同じ量であっても、物質体験を繰り返すことにより、その欲求は次第に大きくなっていきます。大きくなった欲求は、お酒では、飲酒を続けるための様々な工夫や努力といった行動に現れます。この行動を「探索行動」と呼び、この行動が起こることを「精神依存」があると言います。初期の精神依存に見られるのは、飲酒の言い訳や理由付け(医師の禁酒の指示に対して勝手な理由を付けて飲酒する)などです。これが繰り返され、探索行動が高度になると、仕事中等、飲んではいけない状況をかいくぐって飲酒する(隠れ酒)とか、飲酒のために嘘をついたり、家族を脅かしたり、暴言・暴行といった粗暴な行為に出たりします。「止めるからかえって飲みたくなる」などと家族の制止を逆手にとって飲酒の口実にしたり、子供の貯金箱を壊して飲み代にしてしまったりするのも、精神依存が高度になったときの探索行動です。アルコール依存症の病勢が進むと、本人ばかりか家族も不幸に巻き込み、職場や地域にも様々な不都合を引き起こします。場合によっては生命を脅かすことにもなりかねません。探索行動が軽いうちにアルコール依存症に気付くことが大切です。

「退薬症状」「身体依存」

アルコールには脳の神経活動を抑える働き(抑制効果)があります。アルコール依存症になると、アルコールの影響下に置かれる時間が長くなり、それだけ脳の活動は長時間抑制されます。このような状態の人が断酒すると、抑制効果に対抗していた神経の過剰活動(「退薬症状」)が現れ、不安感やいらつきが生じたり、吐き気や嘔吐、動悸や発汗、あるいは寝汗や不眠などといった症状が起こります。これらは軽い場合の退薬症状ですが、退薬症状が重い場合、細かな文字を書くとき手や指が震えたり(手指振戦)、てんかん発作と同じ、全身が硬直して意識を失う全身けいれん発作が起きたりします。【中略】このように重い退薬症状が現れる状態を「身体依存」があると言います。 → 詳細は同サイトをご覧ください。

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	管理研究棟 1階 C館 2階 9:00～17:00	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〕 7日・28日 (金) 14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕 13日・27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〕 6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。
〔文京キャンパス〕 5日(水) 16:15～17:15
〔八王子国際キャンパス〕 → 11月2日(水) 12:40～13:20

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

次回発行予定 平成28年10月24日(月)