



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.65〕

発行 : 平成28年12月5日

拓殖大学学生総合支援室

季節外れの雪が、都内でも降りました。寒暖差の激しさに驚きます。インフルエンザも流行の兆し…。今年も残り僅かとなりましたが、セルフケアを心がけ、日々元気に過ごされますように願っています。

# Topic スッキリしない、いつも疲れているかも…。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、「疲労、全身倦怠感」についてご紹介します。【以下、同サイトより引用】

## 体がだるくなったり、疲れがとれないのはどうしてですか

長時間の運動や仕事を続けると、誰でも疲れが出てきます。こうした疲労は**末梢疲労**と**中枢性疲労**に大きく分類することができます。末梢疲労とは、運動を続けたときに起こりやすい筋肉などの疲れで、中枢性疲労は脳が疲れを感じている状態です。この中枢性疲労では、長時間の考え事や精神的な緊張状態が続いたときに、脳の調整能力が十分に働かなくなって疲労を感じるようになります。その他、食生活の乱れや不規則な生活、運動不足が疲労の原因になっていることもあるでしょう。そんなとき、十分な休息や睡眠をとることで疲労を回復できる場合は、生理的な疲労であり、病的な疲労とは言えません。しかし、十分な休息をとっても疲労が回復しない、全身のだるさや倦怠感が長く続くときは、その背景に何らかの病気があるかもしれません。こころの病気の中には身体症状を伴うものが決して少なくありませんが、身体症状が長く続く場合には、まずは身体疾患の面から受診するのがよいでしょう。【中略】**高血圧**や**貧血**、**糖尿病**、**悪性腫瘍**など様々なものがあります。一般的に、疲れがとれない場合は内科を受診することが多いでしょう。内科では、血液検査や胃の検査など、身体疾患についての検査を行います。その結果、**うつ病**だと診断されることもあります。こうしたことは、遠回りをしているように見えるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。逆に、うつ病の治療をしていて、たまたま体の検査をしたら、うつ病の背景に**糖尿病**があることがわかったということもあります。【中略】

さて、疲労と関係が深いこころの病気には、うつ病だけではなく、**統合失調症**や**適応障害**、**不安障害**、**身体表現性障害**など、様々な疾患が考えられます。たとえば、うつ病はエネルギーが消耗する病気だとよく言われます。うつ傾向を示す病気にもいろいろな種類がありますが、大きなストレスを受けながらも、責任感の強さから懸命に頑張り過ぎた場合に、疲労が蓄積していると考えられます。意欲が減退するとともに、倦怠感に覆われ、症状が重い場合には、疲労からまったく動けなくなることがあります。【中略】

統合失調症では、幻覚や妄想によって、緊張や不安が強くなり、そこから疲労が生じてくることも多いでしょう。外出するだけで、いろいろな刺激に耐えられなくて、疲れてしまうことも少なくありません。適応障害や不安障害等も同様に、不安や緊張の連続から、心身ともに疲れてしまうといったことが起こります。

→ 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 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【12月・1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〕 12月16日・1月20日(金) 14:30～17:00  
〔八王子国際キャンパス〕 12月 8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〕 12月 8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〕 12月14日(水) 16:15～17:15  
〔八王子国際キャンパス〕 12月 7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29年1月10日(火)