



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.80〕

発行 : 平成29年11月13日

拓殖大学学生支援室

季節は冬。朝晩、寒さがましてくれました。インフルエンザの流行時期でもありますので、予防接種等、体調管理に努めましょう。また、朝寝坊が、生活リズムを崩します。ご注意ください!!

Topic 前から気になっていたけど、この頭の痛さはなに?不安...

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<心の病気を知る→症状から知る>から、「頭痛」についてご紹介します。 【以下、同サイトより引用】

頭が痛くなる、重く感じるのはどうしてですか

風邪をひいたり、飲みすぎたあとの二日酔いなど、頭痛は誰でも経験します。そのほとんどは数日で治まるでしょう。ところが何日も頭痛が続く、あるいは頻繁に頭痛がする場合は、何らかの病気の可能性があります。頭痛や頭重感には、基礎疾患が原因となっているものと、基礎疾患のないものがあります。よくあることだと気軽に考えていると、頭痛の背景には重篤な病気が隠れている場合もあります。頭痛や頭重感が続く場合、ストレスやこころの病気が原因となっていることもあります。まずは身体疾患から調べることが必要です。基礎疾患が原因となる頭痛には、たとえば脳腫瘍や脳梗塞、脳出血など、脳内の病気が考えられます。神経内科や脳神経外科で、頭部CT、頭部MRIなどの検査を行って、脳疾患がないかを調べてみる必要があります。ストレスの影響だろうと思って気楽に考えていて、頭痛が治まらず、しばらくたって検査したところ、脳腫瘍が見つかるケースもあります。身体症状を感じたとき、まず体の検査を行うことは、とても大切です。基礎疾患のない頭痛として、緊張性頭痛や片頭痛がよく知られています。緊張性頭痛は、頭を周りからぎゅっと締めつけられるような痛みや、頭がずっしりと重く感じるのが特徴です。無理な姿勢を続ける、目や肩の疲れなどの身体的ストレスだけでなく、心配ごとや不安などの精神的ストレスから、頭部の筋肉が過度に緊張するために起こることがあります。<中略>頭痛や、頭が重く感じるこころの病気には、ほかにも統合失調症や血管性認知症、適応障害、全般性不安障害、転換性障害など、様々な種類があります。これらの病気でなぜ頭痛が起こるのか詳しくわかっていませんが、こころの病気に伴う不安や緊張、神経が過敏になることで、頭痛が生じていると考えられます。転換性障害は、こころの問題が体の症状に置き換えられるもので、精神的なストレスが頭痛となって表れてきます。

→ 同サイトでは、他の症状についても詳しく説明されています。確認することをお勧めします。

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5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3名〕
※月～金) 9:00～17:00		土) 9:00～15:00	

各種相談日のご案内【11月・12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〕	11月17日・12月15日	(金) 14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕	11月30日・12月14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。

	12月7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。

〔文京キャンパス〕	11月15日・12月13日	(水) 16:15～17:15
〔八王子国際キャンパス〕	11月15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。

次回発行予定 平成29年12月4日(月)