



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.24〕

発行：平成26年1月6日

拓殖大学学生主事室

明けましておめでとうございます。皆さん、輝かしき新年をお迎えのことと思います。2日・3日は、本学陸上競技部が「箱根駅伝」に出場、総合9位。来年のシード権を獲得しました。力強い走りに、感動しました。日々の努力が結実した成果を私たちに示してくれました。友の活躍から刺激を受けて、自分が夢中になれることを見つけ、日々精一杯頑張りたいと思います。そして、直前に迫った学期試験に全力で取り組んで下さい。学生主事室では、皆さんの大学生活が実り多いものとなるように支援しています。「あせらないで、一步一步・前進!」期待しています。

## Topic 試験中なのに、気が付いたら眠ってしまっていた…

健康と睡眠とは切っても切れない、深い関係があります。「自分では寝ているつもりはないが、気が付くと眠っていた」。こんな経験ありませんか?大きな事故につながりかねない、このような症状の原因はいろいろ考えられますが、近年よく取り上げられているのが『睡眠時無呼吸症候群』です。一人暮らしの人は、発見が難しいと思いますが、帰省した際、あまりの「いびき」のすごさにご両親が心配になり医療機関の診察を受け分かったといったことがあります。「日中、何となく眠い」「元気が出ない」と思ったら、自らの睡眠に少し注意を向けてみてはいかがでしょうか?

### 睡眠時無呼吸症候群 (sleep apnea syndrome)

睡眠時無呼吸症候群は眠り出すと呼吸が止まってしまう病気です。呼吸が止まると、血液中の酸素濃度が低下するため、目が覚め、再び呼吸し始めますが、眠り出すとまた止まってしまう。これを一晩中繰り返すため、深い睡眠がまったくとれなくなり、日中に強い眠気が出現します。酸素濃度が下がるため、これを補うために心臓の働きが強まり、高血圧となります。酸素濃度の低下により、動脈硬化も進み、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。さらに、睡眠不足によるストレスにより、血糖やコレステロール値が高くなり、さまざまな生活習慣病やメタボリック・シンドロームがひきおこされます。

1時間あたり10秒以上の呼吸停止が20回以上出現するような中等症、重症の睡眠時無呼吸症候群を放置すると、心筋梗塞、脳梗塞、生活習慣病、眠気による事故、などのため、死亡率が非常に高くなるため、すぐに治療が必要です。ひどいイビキ、睡眠中の呼吸停止がある場合には速やかに専門の医療機関で検査・治療を受けることが大切です。

【引用：厚生労働省「メタボリック症候群が気になる方のための健康情報サイト」e-ヘルスネット】

近年では専門外来を設けている病院も増えています。長期休暇を控え、自らの健康をチェックすることは大切なことです。上記症候群について、大学生だから無縁とは言えない様子です。突然おそう睡魔を不安に思うままにしないで、まずは「知識の予防」と共に、早期発見・早期治療に結びつけましょう。

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【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〕 17日(金) 14:30～17:00

〔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。

次回発行予定 平成26年1月27日(月)