



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.71〕

発行 : 平成29年4月24日

拓殖大学学生支援室

履修登録が完了し、授業に、課外活動に、精力的に取り組まれていると思います。反面「こころの不調」が生じやすい時期でもあります。目標に向け、一步一步前進！『こころ+ハーモニー』を忘れずに。

Topic 熱もない、痛いところもないけど、不調かも…これって？

新入生には一早く大学生生活に慣れてほしいと願っています。その一助として、心の不調について知識による予防の重要性の観点から、厚生労働省『生活習慣病予防のための健康情報サイト』の「e-ヘルスネット 情報提供」から、「精神疾患の早期発見・治療の重要性」を、ご紹介します。【以下、同サイトより引用】

精神疾患の早期発見・治療の重要性

近年、心の病気についてもできるだけ早くその症状に気づき、正しい対処や治療が速やかになされれば、回復も早く軽症で済む可能性があることがわかってきました。そのため精神的な不調や障害を早期に発見し、治療開始へと導くサービスの整備や取り組みが国際的に広く実践されつつあります。

どんな病気でもできるだけ早く症状に気づき（早期発見）、速やかにきちんとした治療（早期治療）を受けることができれば、症状の悪化を防ぐことができ、回復も早く、軽症で済むことが多いといわれています。

近年、心の病気についてもできるだけ早くその症状に気づき、正しい対処や治療が速やかになされれば、回復も早く軽症で済む可能性があることがわかってきました。

精神疾患（心の病気）を最も発病しやすいのは、10～20代の若者といわれています。この時期はその後の人生で重要となる学力や対人関係能力・生活能力などを発展させる重要な時期に該当します。そのためこの時期に精神的な不調や障害を抱えながら、相談や支援・治療などを受けられずにいる場合、症状や障害が重症化・慢性化するだけでなく、その影響によって諸能力の発達も阻害される可能性があります。そのため若者の精神的な不調や障害を早期に発見し、治療開始へと導くサービスや取り組みの必要性が世界的に広く認識されつつあります。特にオーストラリアやイギリスなどでは精神疾患の早期発見・治療の実践が積極的に行われ、すでに成果をあげています。

一般的に心の病気を発病してから治療開始までの期間はけっして短くありません。例えば統合失調症という病気については、発病から治療開始までの期間が平均で約1年あるといわれています。この未治療の期間のことをDUP (Duration of Untreated Psychosis) (精神病未治療期間)と呼びます。このDUPが短ければ短いほど予後が良いといわれています。逆にこのDUPが長ければ長いほど、症状や障害が重症化・慢性化する可能性が増えます。(中略)現在、日本においてもいくつかの地域で、早期発見・早期治療の試験的取り組みが行われています。今後ますます精神疾患の早期発見・治療を促す社会的環境の整備や実践を進めていく必要があると思われます。

【三重大学大学院 医学系研究科 精神病態学分野 西田 淳志 先生】

大学生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【4月・5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〕	5月12日	〔金〕	14:30～17:00
〔八王子国際キャンパス〕	5月11日・25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〕	5月11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〕	5月22日	〔月〕	14:30～15:30
〔八王子国際キャンパス〕	4月26日・5月17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5月15日 (月)