



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.83〕

発行 : 平成30年1月9日

拓殖大学学生支援室

あけましておめでとうございます。2日・3日本学陸上競技部10名のランナーが箱根路を快走し、総合8位・シード権を獲得しました。今年も「こころ+ハーモニー」を意識し、各分野での皆さんの活躍を期待しています。

Topic 病気!こんなに調子悪いのに、心配で心配で…?

心のトラブルは様々です。病気のことが心配で心配で、思い悩んでいる人の一助として、「心気障害」についてご紹介します。
【以下、『家庭医学大事典(小学館)』より引用】

心気障害 (hypochondriasis)

健康や、心身のちょっとした不調感が非常に気になり、「重大な病気にかかったのではないか」「重症なのではないか」という不安が強まり、医療機関でさまざまな検査を受けて異常がないことが確認されたあとも不安が解消されない状態を「心氣的」といいます。普通の心理状態であっても、性格的に「病院嫌い」「薬嫌い」の人はいます。逆に健康に不安を抱きやすい人もいます。一般的に、高齢になるにつれて健康に対する自信は低下するので、より心氣的傾向になるものです。からだに対する不安があまりに強くなって、日常生活にいろいろな支障をきたすとき、普段の心理状態を超えた「心気症」の可能性がります。心気症におちいると、からだの不調感に一日中とらわれてしまい、医療機関で異常がないと診断を受けて、医師からくわしく説明を受けても、不安は拭えず、いくつもの医療機関や診療科をかけ持ちで受診するケースがよくみられます。生活が通院で占められてしまい、ほかのことをする余力がなくなってしまう人もいます。心配の対象になる症状はさまざまですが、皮膚の違和感、食物の飲み込みにくさ、動悸、めまい、腹痛、頭重感、頭痛、しびれ、震え、便秘、下痢、発汗、耳鳴りなどがあげられ、症状が入れかわったり、あるいわ同時に出てくるケースもみられます。心気症は、うつ病や統合失調症といった精神疾患の一症状のこともあります(二次性の心気状態)、からだに対する不安のみで単独に出現して、ほかの症状を認めないときに心気障害と診断されます。

対処法:心気症になると、周囲の人や医療者に対してからだの不調と病気の不安を訴えつづけます。検査で異常がないから大丈夫だといくら説得しても、それはつづきます。訴えを聞く家族も疲弊し、気持ちが落ち込んだり、納得してくれない本人に対して怒りがこみあげたりします。心気症では、日常生活での挫折、トラブル、孤立状態で現れ、身体症状にかかわることですらにほかのことができなくなり、自信をなくして、自分の殻に閉じこもるようになってしまいます。気がつく、本人とは症状以外のことを話さなくなっていたりします。むりに説得しようとせず、孤立していないことを理解してもらい、日常の気持ちを話してもらうことがたいせつです。長い目でみて、ともにトラブルを解決していくように協力できると、感情が落ち着いてくるものです。

治療:軽症の場合は、抗不安薬などでよくなることもあります。背景にうつ病など、ほかの精神疾患があるときは、その治療が必要です。中等度以上の心気症は治りにくいケースも多いので、気長に構えることがたいせつです。精神療法に薬物療法を組合わせて治療を行います。

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 【1月】

心の健康相談日ー専門医が来校し、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〕 19日(金) 14:30~17:00

【予約制】 相談希望者は、「学生支援室」で事前に予約して下さい。

~ 以下の相談日につきましては、今年度は終了となります。次年度日程決定次第、お知らせします。~

- 心の健康相談日ー〔八王子国際キャンパス〕
- 法律相談日ー本学教員による、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。
- 女子学生のための相談日ー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。

次回発行予定 平成30年1月29日(月)