



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.16〕

発行 : 平成25年6月3日

拓殖大学学生主事室

梅雨=うっとうしい季節がやって来ます。梅雨の長雨、蒸し暑さから、特に『熱中症』対策を万全にして下さい。食品に関しても保管・管理に配慮し、『食中毒』にも注意が必要です。そして、新しき出会いや授業にも慣れたこの時期に、張り詰めていた緊張が緩み、怠惰な生活になりがちです。健康管理と共に、焦らず、怠けず、自分の掲げた目標に向け、地道な努力を続けて欲しいと思います。

## Topic さあ試験!...う、おなかがいたい?食中毒?

このようなことを、少なからず皆さん経験されているのではないのでしょうか?梅雨入り間近の今日、食中毒を疑うことも必要ですが、「大学にいざ行こうと思う」「試験前」、更に繰り返し腹痛や下痢などが自覚されるとなれば、おなかの病気と同時に、ストレスとの関係がうまくいっていないことが考えられます。24時間眠らない街、あふれる情報、ひっきりなしに届く友人からのメールなど、良きにつけ悪きにつけ私たちの日常生活は、ストレスフルな状態にあります。病気に対する精査と、自分自身で、ストレスとうまく付き合う方法を身に付ける必要性が高まっていることを認識して下さい。

### 過敏性腸症候群 (Irritable Bowel Syndrome)

Webサイトに「IBSネット」があります。「通勤や通学の途中に急におなかが痛くなり、トイレに駆け込むことがありますか?ストレスや緊張を感じると急におなかが痛くなる、下痢になる…。このような症状を繰り返すようなら、それは「IBS」かもしれません。ストレス社会といわれる今、だれもがなり得る現代病のひとつで、日本では5~10人にひとりがこの「IBS」で悩んでいると推定されています。」「過敏性腸症候群 (IBS) とは、腹痛やおなかの張りなどの腹部症状と、下痢や便秘などの便通異常を慢性的に繰り返す疾患のことです。大腸がんや潰瘍性大腸炎などとは異なり、視覚的に確認できる異常が認められません。また単純な下痢や便秘と大きく違うのは、おもな原因がストレスであること、腹痛・おなかが張る・おなかがなんとなく気持ち悪い・おなかが鳴る、といった腹部症状を伴うことです。その症状により、生活の質が低下することも少なくなく、20~40歳代に多いことから学業や就業に支障をきたすため近年重要視されています。最近では、ストレスがあっても症状が抑えられる新しい治療が注目されています。」との説明が示されています。もしも、不調を抱えて悩んでいる人は、ストレス対処法の一助として、是非一度確認して下さい。

引用・参考) Webサイト『IBSネット』より

※総監修: 川崎医科大学消化管内科学・教授 春間 賢先生

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【6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〕 7日(金)・21日(金) 14:30~17:00  
〔八王子キャンパス〕 13日(木)・27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。  
〔八王子キャンパス〕 13日(木) 12:40~13:20
- 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。  
〔八王子キャンパス〕 14日(金)・28日(金) 12:40~13:20

〔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。