

NEWS LETTER

004

[NOVEMBER 2022]

学生総合保健支援センターニュースレター

学生支援室

学生相談室

保健室

TOHOKU GAKUIN
UNIVERSITY

STUDENT GENERAL HEALTH
SUPPORT CENTER

感染の恐れと強迫症

学生相談室副室長

金井 嘉宏

Kanai Yoshihiro

10月13日から受講者が300名以下の授業まで対面授業が拡大されました。学部によってはこれまでに受講している授業のほとんどが遠隔であった学生もおり、久しぶりに人の多いところへ行くことに強い不安を感じる方もいらっしゃるかもしれません。その不安の内容として、新型コロナウイルス感染への恐れもあるでしょう。ウイルスは目に見えないので不安に駆られて過剰な対処を行う方もいらっしゃいます。もちろん、適度な手洗いや手指消毒は必要ですが、1日1時間以上、手洗いに費やしたり、家に居るときにも手袋をはめていたりするなど、汚染恐怖に基づく過度な洗浄行為は強迫症による可能性もあります。

「強迫症」や「強迫性障害」という名称を聞いたことがあるでしょうか。上記のような過剰な洗浄

行為のほかにも、「ちゃんと閉められていないかも」という強迫観念が浮かんで施錠の確認を繰り返したり、誰かとすれ違ったときに「ぶつかって怪我をさせたかも」と思って戻って確認したりするなど、さまざまなタイプがあります。manabaでの課題提出の際にちゃんと課題が提出できているか不安になって何度も確認してしまう学生も多いようです。

こうした強迫症状には程度の差があり、健康な人が行う験担ぎも同じ特徴を持っています。そのため、生活に困らない程度であれば問題ありませんが、強迫症状のために生活しづらくなったときには学生相談室もご利用ください。有効な対処法も確立されていますのでお手伝いすることができます。

【学生支援室】

土樋キャンパス 022-264-6568 (総合研究棟1階)
多賀城キャンパス 022-368-1137 (1号館2階)
泉キャンパス 022-375-1217 (1号館2階)

【学生相談室】

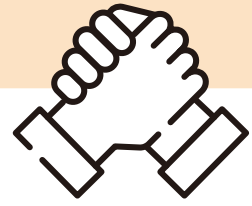
022-264-6410 (8号館3階)
022-368-1326 (1号館2階)
022-375-1186 (1号館2階)

【保健室】

022-264-6414 (8号館2階)
022-368-1139 (1号館2階)
022-375-1154 (1号館2階)

ご利用は
こちらから





配慮が合理的である必要性

学生支援室では、障がいを持った方を対象に合理的配慮を実施しています。これは学生全員が安定した学校生活を送るための配慮です。学生のみなさんは小学校、中学校などで個別にサポートを受けている児童・生徒を知っている人も多いと思います。大学でも授業を受けるために必要な支援を受けることができます。

しかしこういった配慮について、不平等だと口にする人もいます。診断(疾患)は無いが自分も特例を許可して配慮が欲しいとする訴えです。これは正当な意見と言えるでしょうか。

下記のイラストは公平さをわかりやすく示したものです。野球場を見るために塀の外で台が必要な人とそうでない人がいます。この台が配慮であり、必要な分だけ使用することで皆が同じ場所を見ることができます。この台の高さを適切にすることが合理的な配慮と言えるでしょう。

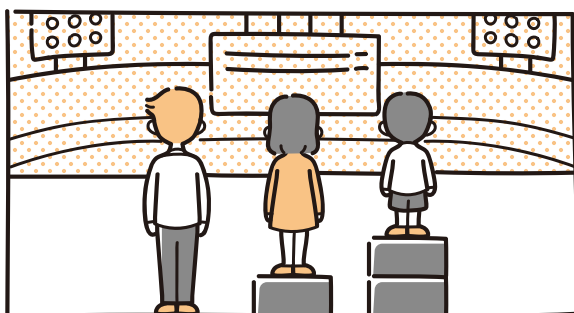
しかし、実際には障がいを持った人がどのような風景を見ているのか、全く同じように体験することはできません。健常者(健康な体の人)の方は障がいを持つ方へどのように接して良いかわからず、

戸惑うこともあるかもしれません。ですが、相手が何をして欲しいかわからないのは健常者同士でも同じことです。みなさんが仮に突然視力や聴力を失った場合、周りから距離を置かれたらどう思うでしょうか。

『アルジャーノンに花束を(著:ダニエル・キイス)』という有名な小説があります。知的障がいを持つ主人公が医療手術によって高い知能を得る話です。主人公の障がいは改善されましたが、人間関係や生活環境が変わり、葛藤する内容です。障がいの有無によって生活様式は変わりますが、人としての価値が下がるわけではありません。障がいは、障がいそのものの他、関わる人達によっても負担感が増減します。

障がいに配慮して必要な器具を提供しても、人間性を見ずに病気のみを焦点化したサポートでは合理的とは言えないかもしれません。

もしも障がい者の方をサポートする機会があった際は、病状の他、人間性にも目を向けて頂ければ幸いです。



コーディネーター

守屋 光

Moriya Hikaru



コントロールできるシステム・ できないシステム

多賀城キャンパスで学生相談を週1回担当する工学部教員からの、お便りです。学生相談を始めた当時、普段の教育研究と、「心と体」に関する相談はほぼ無関係だと思っていました。しかし、日頃の教育研究の一部は心と体の謎に関連すると近年思うようになりました。

なかなか寝付けられない、就寝中に目が覚める、何となくだるい、頭痛、イライラ、冷え性など、原因不明の症状(不定愁訴)に悩まされる人はいるでしょう。器質性疾患によるものを除き、しばしばストレスや自律神経系の不調が原因とされます。しかし思い当たるストレスは無く、病院で検査しても原因不明の場合、単なる物理現象が原因かもしれません。

地震が起きたとき、揺れの周期により、特定の高さの建物のみ大きく揺れることがあります。同様にヒトの体では、組織の硬さが血流に影響する共振現象があります。たとえば大動脈は、心拍の周期の血流を効率よく送り出せる硬さです。血管が硬過ぎても軟らか過ぎても、効率が悪いのです。

成長・成熟・老化の過程や月経周期により性ホルモンが増減します。そして内臓(消化器や子宮など)の血管床の硬さ・軟らかさが変動します。共振する部位の血流変動が大きくなれば、不調に現れます。精神面とされる眠気、だるさ、イライラも血流が原因かもしれません。しかし内臓や顔の血流を24時間逐次的に測定する技術が少なく、詳細な研究結果が待たれます。

婦人科や泌尿器科でホルモン治療を受け、症状が改善する人がいます。建物に免振装置を付ける様なものです。若者の場合ホルモン治療不要と言われるかもしれませんが、月経周期関連なら医師へ相談するのも手です。

以上、機械系・電気系の大学生が学ぶシステム制御工学の、応用の一種でした。体というシステムをコントロール(制御)できないとき、「単なる物理現象」と気楽に構えてみてはいかがでしょうか。

【文献】

K. Uohashi : The cause of vasomotor symptoms : Resonance phenomena in the vascular bed, Journal of Mid-life Health, Vol.13, No.1, 15-17 (2022)



学生相談室
兼任カウンセラー

魚橋 慶子

Uohashi Keiko



自分の健康を守ろう

～健康状態をしっかりとチェック・結果に応じた対処を～

新型コロナウイルス感染症と向き合う中で、健康への意識が今までになく高まっていますが、みなさん今年度の健康診断は受診しましたか？

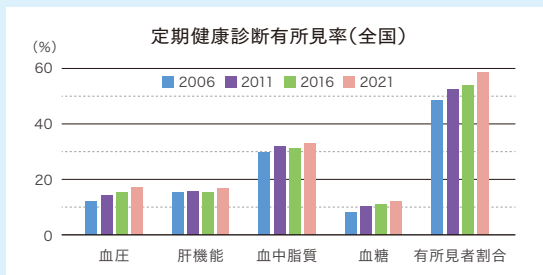
自覚症状がないからと放置しないで

健診は受けることが大事ですが、より重要なのは結果を理解し対処することです。健診は病気の予防・早期発見を目的にしています。自覚症状がないからと放置してはいけません。

日本人の死因トップ3はがん、心臓病、脳卒中ですが、いずれも発症の背景にあるのは「生活習慣」です。多くの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行しています。

有所見率は年々増加

労働安全衛生法に基づく定期健康診断結果をみると、有所見者割合は年々増加し、2021年は58.7%でした。血中脂質検査の有所見率が33.0%と最も高く、以下血压17.8%、肝機能検査16.6%、血糖検査12.5%と生活習慣が影響する項目で高くなっています。



健康障害を防ぐために

●たばこは吸わない

がん・心臓病・脳卒中等の健康障害をもたらします。周囲の人へも受動喫煙による健康障害を及ぼします。

●適正飲酒

多量飲酒の習慣は、がん・脳萎縮・うつ病等の健康障害をもたらします。

●栄養・食生活

肥満はがん・心臓病等の原因になります。痩せ過ぎも骨量低下や虚弱の原因となります。

●身体活動

身体活動不足が原因で年間約5万人の日本人が死亡しているという報告があります。今より10分多く体を動かしてみましょう。

●過重労働・ストレス

厚生労働省は健康障害防止に向け、時間外・休日労働時間の削減、年次有給休暇の取得促進等、事業場における健康管理体制の整備等の推進をしています。職場でも健康でストレスフリーな日常を過ごせるよう取り組みましょう。

今から生活習慣の見直しを

健診結果が届いていたら、もう一度検査数値・判定を経年の見てください。自分の健康状態の変化を把握し、生活習慣を見直しましょう。「自分の健康は自分で守る」という意識が大切です。

【参考文献】

- 厚生労働省「定期健康診断実施結果(年次別)」
- 厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」
- 厚生労働省「過重労働による健康障害を防ぐために」

