

# 医務室だよい

学生の皆さん、ご入学、ご進級おめでとうございます！！看護師の鵜飼です。  
今年度も、皆さんの健康増進に役立つ情報やイベントを考えていきますので、どうぞよろしくお願いいたします😊

## 相談する力について

さて、今年度最初の医務室だよいのテーマですが、「相談する力」についてお話したいと思います。  
新型コロナウイルス感染症が流行し始めて、2年以上が経過しました。  
いまだ収束の兆しが見えず思い描いていたようなキャンパスライフが過ごせない事や経済的な事情、行動制限など不安やストレスを抱えている方も多いのではないのでしょうか。  
その不安な気持ち、誰かに相談していますか？  
実は、相談するという行為は皆さんが思っている以上に高い効果があるかもしれません。  
不安や恐怖は、脳の扁桃体という領域が活性化した時に起こると言われており、その興奮状態を鎮静化するのは言語情報であると言われています。そのため、不安な事について言語化しアウトプットするという方法はストレスを軽減させる科学的な方法の一つであり、心理学用語ではカタルシス効果とも言われています。  
少しわかりにくい言い方になってしまいましたが、皆さんにも不安な時に誰かに話しをする事で問題自体の解決はしていなくても、なんとなくスッキリした経験はありませんか。不安な気持ちを言語化することで、自分が何を不安に思っているのかを明確化し整理することもできます。  
「どうせ誰かに相談しても解決しない」と、誰にも相談しない事は悩みを一人で抱える事になってしまいます。辛い気持ちを誰かに話して理解してもらえただけで具体的な解決方法を見つけられなくても人は心が軽くなる事があります。  
皆さんも何か不安に感じた時には自分の信頼できる人に相談をしてみてください。  
また、どうしても誰かに相談する気にならない場合は筆記開示をおすすめします。筆記開示とは、不安な思いやストレスに感じている事を紙に書き出してみる方法です。難しく文章で書く必要はなく、箇条書きで十分です。この方法でも相談することと同様の効果が期待できます。ぜひためしてみてくださいね。

学生相談室や医務室では、学生の皆さんの相談を受け付けています。  
自分をよく知っている人には話しにくい事など、いつでも利用してください。  
どんな内容でもかまいません。まずは一人で抱え込まずに来室してみてくださいね★



## 睡眠障害について

突然ですが皆さんは良質な睡眠をとれていますか？

睡眠は健康に欠かせない要素の一つです。代表的な睡眠障害について紹介していきますので皆さんも自分に当てはまるものがないかチェックしてみてくださいね。

### <不眠症>

日本人の5人に1人が悩んでいると言われる睡眠障害です。

主な原因として騒音、明るさなどの環境要因や頻尿、痛みやかゆみといった身体的要因、悩みや不安などの精神的ストレス、運動不足や薬の副作用、カフェインの摂取などの生活習慣要因が挙げられます。

- 入眠困難：布団に入って寝ようと思っても30分以上眠りにつく事ができない
- 中途覚醒：いったん眠りについていても夜中何度も覚醒する
- 早朝覚醒：希望する時刻の2時間以上前に覚醒してしまい、その後も眠れない
- 熟眠障害：眠りが浅く睡眠時間のわりに熟睡感が得られない



### <過眠症>

夜間、眠っているにも関わらず日中強い眠気が生じて起きているのが困難になる睡眠障害です。脳内での覚醒維持機能の異常や夜間の睡眠障害が原因と言われています。

- ナルコレプシー：日中耐え難い眠気に襲われ居眠りをするという状態が繰り返し起こる。居眠りをする時間は30分程度であり一旦スッキリとするが、急に身体の力が入らなくなりその場にへたりこんだりする。また、寝入りばなに金縛りにあったり、現実と区別がつかない夢を見たりする。
- 突発性過眠症：昼間の眠気と居眠りを主症状とし居眠りは1時間以上続き、目覚め後もスッキリせずリフレッシュ感が乏しい。夜間睡眠が10時間以上と著しく長い事もある
- 反復性過眠症：強い眠気が3日~3週間続き自然に回復するが不定期に症状を繰り返す事がある。

### <概日リズム睡眠障害>

人の体内時計は25時間であり、地球の1日周期は24時間であるためずれが生じますが、日中の刺激（光、食事、運動など）によってこのずれを修正しています。この周期の修正ができない状態が続き、1日の中で自らが望む時間や社会的に要求される時間に睡眠をとる事ができない睡眠障害の事です。

## 睡眠障害の対処法

睡眠不足と言われる程度であれば生活習慣の見直しで改善できる事もありますが、睡眠障害となるとそれだけでは不十分な場合が多いです。症状が軽い内に受診し医師の適切な治療を受けましょう。睡眠についての悩みや不安がある方は、医務室までご相談ください。