

学生相談室だより



清泉祭も幕を閉じ、山々が色づき始める季節となりましたが、日中はまだまだ気温が高くなり、街中では半袖で過ごしている人も見かけます。衣替えもなかなか進みませんね。それでも寒さを感じる朝夕をむかえ寒暖差も大きく、上着が手放せません。上手に衣服の調整をして体調管理に努めてください。

今回は「気象病」のお話です。気象病とは、気圧や温度、湿度の変化によりおこる体の不調です。頭痛やめまい、だるさや関節痛、時には気分が沈み全身がぐったりすることもあります。季節の変わり目や、特に台風は低気圧の塊なので、片頭痛が強く現れることもあります。



内耳には気圧のセンサーが備わっていて「天気が崩れて気圧が下がったよ～」と情報をキャッチし、脳へと伝わります。すると、体の調子を気圧の変化に合わせてようと脳にストレスが生じ、交感神経をより活発にしようとする「めまい」や「頭痛」が起こり、逆に副交感神経が優位になると「ねむけ」や「だるさ」が現れます。気象病は、この自律神経の乱れが要因と言われています。

対処法としては、市販薬や漢方に頼ることも多いようですが、耳を温めたりマッサージしたりすることも効果的です。



手のひらで耳を覆って温める。



耳を上下左右に引っばったり、回したりして血流を良くしてみよう。

また、日頃から自律神経を整えるために『朝日を浴びる』『適度な運動』『早寝早起き朝ごはん』など、セルフコントロールも大切です。普段から規則正しい生活を心がけるとともに、最近はアプリで気圧予報や注意情報を教えてくれるサービスもあるので、これらを活用することで客観的に知るだけでも心構えになりますね。

そうはいつても、気分が不安定になる症状もあり、メンタル不調のきっかけにもなることも……。心も体も「ちょっと疲れたな」「なかなか睡眠がとれないな」と思ったら、一人で抱え込まず学生相談室にお声かけください。



相談室の開室状況

* 上野キャンパス

	1限	2限	3限	4限	5限
月	○	○	○	○	○
火	○	○	○	○	○
水		○	○	○	
木		○	○	○	
金				○	

* 東口キャンパス

月曜 10:00~15:00

- 清泉の学生さんなら誰でも、無料で利用できます。
- 相談内容は外部には漏れません。教職員やご家族に対しても、本人の許可なく連絡を取ることはしませんので安心してご利用ください。
- 予約なしで利用する事も出来ますが原則、予約制です。予約が優先されますので、事前の予約をおすすめします。ただし、緊急の場合は迷わずお越しください。
- 開室(○)以外でも相談をお受けできる場合がありますので、まずはご相談ください。