



発行日：2023 年 12 月 1 日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640

自律神経と気象病



みなさんは、頭痛が続くと脳腫瘍ではないかと思いませんか？神経内科の先生によると、頭痛の原因は、実際に脳に問題がある人は少なく、睡眠などの体全体の問題や、肩・首・歯など頭の周辺の問題によることが多いそうです。例えば、睡眠不足が続いていたとか、低気圧が続いているとか、細かい作業を長時間していたとか、体の構造上の問題がなくても、生活習慣や生活の問題やストレスによっていろいろな症状が出ます。

それは例えば車でいうと、タイヤやエンジンなどパーツの具合が悪くて動かなくなる場合と、運転手の調子が悪くて車がうまく動かない場合があります、車がうまく動かない＝車体がどこか傷んでいるのではないかと、なるけれど、そうではなく「運転手」がきちんと車を運転できていないからうまく動かない、という状態です。この「運転手」が、人間の体でいうところの「自律神経」にあたります。

人間には、ストレスがかかわってきた時に、それを元に戻そうという恒常性（バランスを保とうとする機能）が働きます。ストレス反応は、体調や気温の変化で起こると言われています。体に負担になるもの（刺激）がかかってくると、人間はなんとか調整しようとします、それをコーピングと言いますが、コーピングがうまくいかなくなってくると、身体的、精神的な反応を起こし、目に見える症状になっていきます。このような調整がうまくいかないといろいろなところの調子が悪くなり、「自律神経失調症」と診断されることもあります。この状態が、車体よりも運転手に問題があるという状態です。

気温の変化で起こる自律神経が関係した不調に、「気象病」があります。

気象病とは



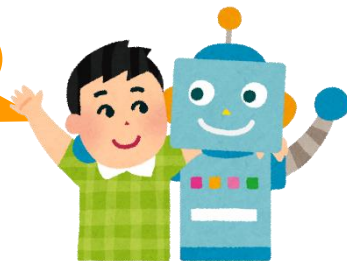
雨が近づくと頭痛がひどくなる、梅雨は気持ちが沈みがちでだるい、こうした気圧や温度、湿度など気候の変動に伴い起こる不調全般を「気象病」と総称します。気象病は自律神経の調節がうまくいかずに起こります。温度や湿度を皮膚や粘膜が感じ取り、その刺激が自律神経のバランスを乱し、不調やもともと持っている不調の悪化につながると考えられます。また、耳の中にある内耳が気圧の変化を敏感に感知しそれが脳に伝わることで自律神経のアンバランスを引き起こすのではないかとという仮説もあるそうです。季節の変わり目や気圧変動の大きい時期が、気象病の症状が起こりやすい時期です。

「自律神経」は交感神経と副交感神経からなり、体温や睡眠、血圧など、生体を保つ様々な機能に関与しています。そして、自分で脈を速くしようとしてもできない、というように、自律的な調節で自分の意志とは関係なく働きます。車で例えると、アクセルのような働きをするのが交感神経で、ブレーキのような働きをするのが副交感神経です。一般的に、昼間に活発になるのは交感神経、夜に活発になるのは副交感神経です。ところが生活が乱れてくると、交感神経と副交感神経のサイクルがおかしくなり、体の調子がおかしくなります。頭の症状、顔、耳、のど、胸、お腹など、どここの部位にも症状が出てくる可能性があり、体温調整、手足のしびれ、発汗、睡眠にも出てきます。

変調を自覚するのは体に出てくる症状です。ここから逆に省みて、生活のリズムやストレスについて確認し、対応することが重要です。

参考：『大学生が会えるリスクとセルフマネジメント』逸見敏郎・山中淑江編著 学苑社
くすりと健康の情報局 第一三共ヘルスケア <http://daiichisankyo-hc.co.jp/health>

学生相談室の利用方法



Q1. どのような場所ですか？

学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で
出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できるところです。

Q2. どのような相談ができますか？

たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知りたい・見つめ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じて他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。

Q3. 相談の申込はどのようにすればいいですか？

原則として予約制となります。予約をご希望の場合は、電話してください。

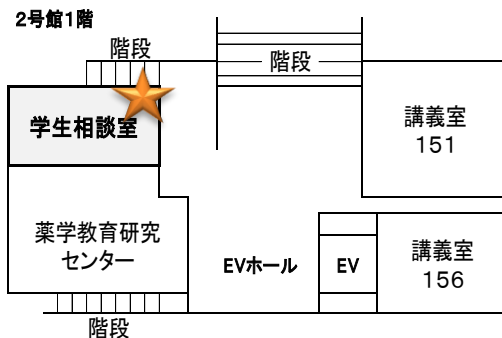
学生相談室 TEL: 03-5400-2640 (平日のみ/9:30~17:30)

または、開室時間内に

カウンセラーが空いていれば
その場で対応することもできます。

Q4. 友人と行っても良いですか？

友人や家族と一緒に来室されても
構いません。



12月 12月の開室予定

1月 1月の開室予定

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	31	1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			

【開室時間と担当カウンセラー】

月：12:00~13:30 (大江知之)

水：12:00~13:30 (小林典子)

木：16:30~18:00 (横田恵理子)

金：13:00~17:30 (石田絵理)

赤字＝閉室日(土・日・休日含む)

※三田・日吉・矢上の学生相談室も
利用できます。

詳しくはHPをご覧ください。



学生相談室グループアワー開催します！

学生相談室では、年に数回、対人関係などをテーマとしたグループアワーを、日吉キャンパスと三田キャンパスで行っています。今年度のグループアワーは終了しましたが、来年度また開催します。詳しいプログラムの詳細や申込方法については学生相談室 HP に載せますので、そちらをご覧ください。

<https://www.students.keio.ac.jp/com/life/consult/counseling-room.html>

発行日：2023年12月1日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640