

保健管理センターだより



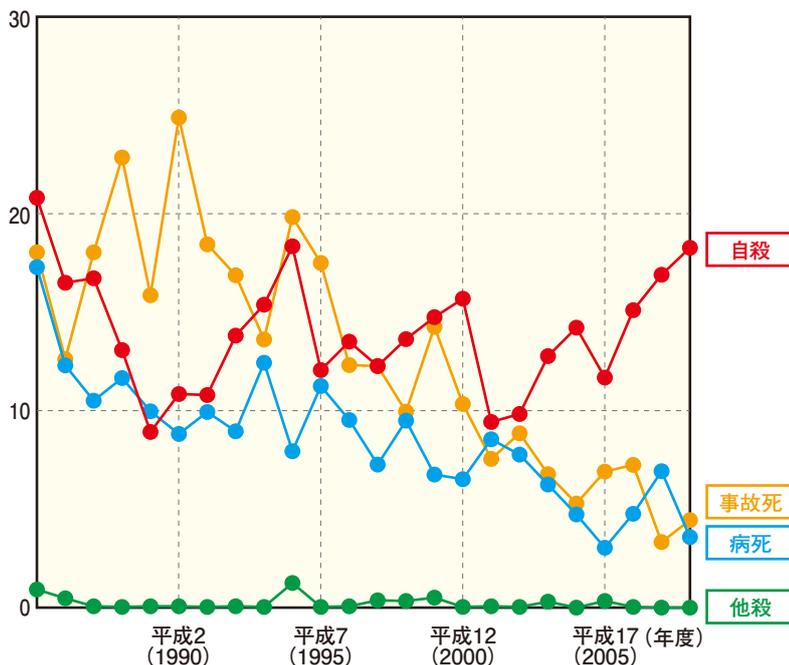
不安、気分の落ち込み、憂鬱・・・ いつでも保健管理センターへ！

新学期がスタートします。学年が進んで専門科目や実習が増えたり、就職活動を開始する皆さんもおられることでしょう。新入生の皆さんにとっては高校生から大学生へと生活が一変。親元を離れる方にとっては、環境の変化はさらに大きいものになります。大学生活の中で不安を抱えたり、気分が落ち込んだり、憂鬱になったりということもあるでしょう。それは誰にでもあることですが、2週間・3週間・・・と続く時は要注意。保健管理センター「こころの健康相談」に来てみてください。カウンセラーや精神神経科医が心のサポートをいたします。20歳代は鬱病の好発年齢でもあるのです。

ちょっと変かな？と思ったら早めの相談を！

なんとなく「憂鬱」「悲しい」「涙が出る」「いららする」といった抑鬱気分、「寝付けない」「熟睡できない」「起きれない」といった睡眠障害、物事に興味や感動が湧かない、食欲が減った（増えた）、焦燥感が強い、体が思うように動かない、疲れやすい、気力がない、罪責感や死にたい気持ちに襲われるなど、鬱病の症状はさまざまです。特に大学生のように若い世代では、症状が典型的でなく見逃されることも少なくありません。自分でも気付かないうちに、鬱病になってしまっていることもあります。鬱病になるきっかけは、悲しい出来事や過労だけではありません。環境や季節の変化、体調不良なども原因になることがあります。ちょっと変かな？と思ったら早めに相談することが大切です。様子がおかし

(学生10万比)(人)



(図1) 大学生における死因別死亡率の推移
～国立大学法人における全国調査～(参考1より改変)

いと、周囲の人が気付いた時も、早めの相談を勧めあげてください。

大学生の死因は自殺、事故、病气

鬱病は「心に悩みがある」という程度ではなく、脳の神経伝達物質が正常に機能しなくなっている病的な状態です。治療のできる病気ですが、気付かないと進行して自殺にも繋がりがかねません。国立大学法人における全国調査(大学における休・退学、留年学生に関する調査)でも大学生の死因の第1位は自殺で、事故死や病死よりも多く、その傾向は最近特に目立っています(図1)。同調査における平成20(2008)年度の学生10万人当たりの自殺者数は18.3人で、3年連続の増加となっています。一般的に自殺者は、鬱病や統合失調症といった精神疾患を持っていながら、治療を受けていなかった人が多いとされています(図2)。「心の病」を早期に発見し、カウンセラーや精神神経科医による治療に繋ぐことが肝要なのです。

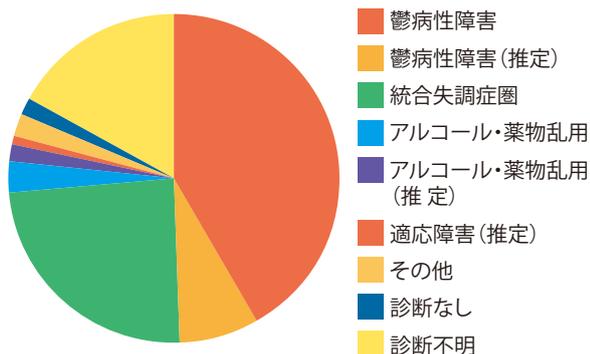
気付いてもらえる人を持つ大切さ

「心の病」は自分では気付かないまま進行していることも多いものです。様子がおかしいと、気付いてもらえる人を持つおくことも大切です。自殺の危険度が高くなる要素として、留年や休・退学、単身生活、ゼミ(研究室)に所属していないこと、などが挙げられ、いずれも孤独に陥りやすいという共通点があります。課外活動なども含めて、友人や教員との繋がりや輪を拡げておくことが大切なのです。親元を離れる方も、定期的にご家族と連絡をお取りください。

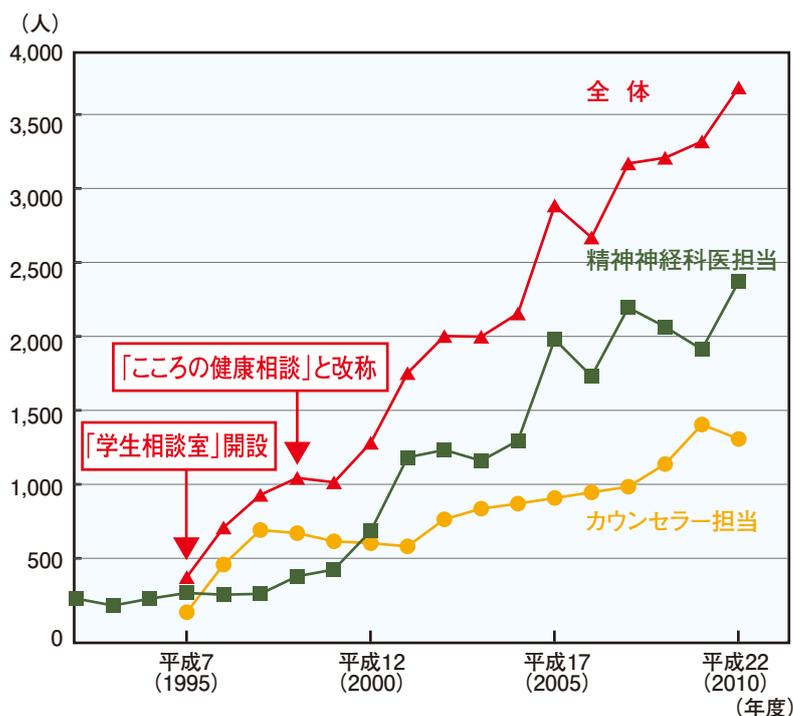
鬱病の可能性は誰にでも

大学としても自殺の危険度の高い人をいかに発見し、大学として支援の手を差し伸べるかが課題です。神戸大学には保健管理センターに「こころの健康相談」があり、カウンセラーと精神神経科医が心の悩みや心配事はもちろんのこと、「心の病」に至るまで、あらゆる心の相談に応じています。平成 22 (2010) 年度には延 3,676 人が利用され、治療が必要な方も数多く見い出されました (図 3)。それでもなお、前述の国立大学法人における全国調査では、自殺者の中でこのような施設を訪れている人は 20% に満たないとも言われています。神戸大学では大学生の精神的健康度をチェックするために開発された調査である“UPI” (University Personality Inventory) を新入生全員に毎年実施し、特定の項目 (「死にたくなる」) にチェックをした人や、チェック数の多い人 (全 60 設問中 30 項目以上にチェックをした人)、「保健管理センターからの連絡を希望する (相談したい)」とした人に連絡を取り、精神神経科医による面接を行っています。平成 23 (2011) 年度の“UPI”調査では、「死にたくなる」にチェックをした人だけで学部新入生 68 人 (2.58%)、大学院新入生 35 人 (1.88%) でした。また、一部の研究科では学生約 10 人毎に担当教員を割り当て、成績表配布時に担当教員が学生と面接して単位取得・生活・健康等の状況を把握し、簡単な「メンタルヘルス・チェック」を行っているところもあります。そこでは、面接に来ない学生については大きな問題を抱えている可能性があると考え、状況に応じて本人の緊急連絡先への連絡も取られています。

鬱病になって死をを考えてしまう可能性は誰にでもあります。また、自分は大丈夫でも、周りの家族や知人が悩んでいるかもしれません。あなたやあなたの大切な人達のために・・・カウンセラーや精神神経科医に「相談してみよう」、「相談してみたら」の思いや一言で救われる命があるのです。



(図 2) 自殺既遂者の精神医学的診断 (参考2より改変)



(図 3) 神戸大学保健管理センター「こころの健康相談」利用者数の推移

参考

1. 内田千代子:大学における休・退学、留年学生に関する調査 第 31 報。第 32 回全国大学メンタルヘルス研究会報告書, 2011
2. 張賢徳:人はなぜ自殺するのか。勉誠出版, 東京, 1996
3. 小林 俊三:学生の自殺とメンタルヘルス。KTC 65: 82-84, 2007

保健管理センターは…

六甲台キャンパス (本部管理棟 2 階) と深江キャンパス、楠キャンパスにあり、毎年の健康診断やその結果に基づく再検査・精密検査をはじめ、日常の救急処置、健康相談 (「からだの健康相談」、「こころの健康相談」)、保健指導、栄養指導、健康教育、産業医活動、調査研究活動などを通じて、学生や職員の皆さんの健康をサポートしています。また、名谷キャンパスには「からだの健康相談」のための保健管理室と「こころの健康相談」室が設置されています。

「からだの健康相談」や「こころの健康相談」をご利用の際は、待ち時間の緩和と十分な相談時間の確保のため、予約を取られることをお勧めします。

● お問い合わせ

〒 657-8501 神戸市灘区六甲台町 1-1
[神戸大学保健管理センター] ☎ 078-803-5245

〒 658-0022 神戸市東灘区深江南町 5-1-1
[神戸大学保健管理センター深江分室] ☎ 078-431-6232

〒 650-0017 神戸市中央区楠町 7-5-1
[神戸大学保健管理センター楠分室] ☎ 078-382-5006

〒 654-0142 神戸市須磨区友が丘 7-10-2
神戸大学医学部保健学科内
[神戸大学名谷地区保健管理室] ☎ 078-796-4537

● 保健管理センターだより 80

(神戸大学広報誌「六甲ひろば」から引き続き連載)
保健管理センターの詳細につきましては、
保健管理センターホームページでも案内しています。
<http://www.kobe-u.ac.jp/medicalc/index-j.html>