

気象病



梅雨の時期は天候の急変があったりして、体調を崩すことがあります。皆さん、気象病、天気痛のこと聞いたことがありますか。天気痛とも呼ばれています。

気象病とは、 気温や気圧などの気候の変化によって起こる頭痛、だるさ、せき込みなどの体の症状のことをいいます。例えば、どのような気候の変化によってどのような症状が現れるかは人によって異なり、「低気圧や台風が近づくと頭痛がする」「気圧や気温の変化の大きい早春は体調が優れない」などの様々な自覚症状が起こります。現時点では、明確な気象病のメカニズムは不明ですが、気圧や気温など天候の変化がその誘因です。気圧の変化については、特に気圧の低下時に症状が起こりやすいとされています。気温の変化についても、急激な気温低下は、自律神経を乱すことによって血圧や心拍数を上昇させ、気象病のリスクを高めます。

現在のところ、気象病の明確な診断基準はありませんが、いくつか考案されている**気象病チェックリスト**のひとつをご紹介します。

1. 気圧変化への敏感さ

- 天気の変化に敏感で、雨が降ることや気圧が変わるのがなんとなくわかる
- 新幹線や飛行機に乗った時に、耳が痛くなりやすい
- 乗り物酔いをしやすい
- よく耳鳴りがする
- 耳抜きが苦手

2. 天候の影響の受けやすさ

- 「台風が来る」というニュースが、妙に気になる
- 気分の浮き沈みが、天気によって左右されることがある
- 春や梅雨の時期など、季節の変わり目に弱い
- 暑い時期にはのぼせやすく、寒い時期には冷えを感じやすい
- 雨が降る前に、眠気やめまいなどを感じることもある
- 雨が降る前に、頭が痛くなることもある

3. 気象病のなりやすさ

- 肩がこりやすい
- 首を痛めたことがある
- 過去に大きなケガをした経験がある
- 偏頭痛もちである

リラクゼーションのススメ



このところ書籍の紹介が続いていましたが、今回はリラクゼーションの効用について紹介します。

リラクゼーションとは

まず皆さんは「自律神経」という言葉を聞いたことがあると思います。

自律神経は「**交感神経系**」と「**副交感神経系**」に分けられ、この2つが相互に働いて血圧や呼吸など様々な生命維持に必要な体の働きを意識的な努力を必要とせず自動的に調節しています。

交感神経は体の働きを活発にする役割を、その逆の働きを副交感神経が担っています。別な表現をすれば、交感神経はストレスの多い状況や緊急事態に対処する役割（闘争・闘争反応...エネルギーを放出し筋肉に大きな力が入るようにする）があり、副交感神経はエネルギーを蓄積し体を回復させる役割を担っています。つまり、私たちが緊張・ピリピリしているときは交感神経系が優位であり、リラックスしているときは副交感神経系が優位に働いている状態だと言えます。

そのどちらの状態（働き）も生きていく上では欠かせないものですが、私たちの生活を眺めてみると、交感神経系が優位な状態-緊張したり頑張ったりしている-が多いように思います。

交感神経系が優位な状態が続くと睡眠などの休息が取れなかったり、エネルギーを使い果たしたりして疲弊することが起こります。

そのような時に有用なのが「**リラクゼーション**」なのです。

自分に合ったリラクゼーションの方法を探しましょう



リラクゼーションにはさまざまな方法があります。マッサージや入浴といった物理的な刺激や、飲酒のような化学的な刺激、そして体操やジョギングなど体を動かす方法などはみなさんが日頃経験している方法といえます。心の専門家も「漸進弛緩法」

(Jacobson, 1929)、「自律訓練法」(Schultz, 1932)、「自己コントロール法」(成瀬, 1969)などいくつかの方法が提案されています。

いずれにも共通することとして、筋弛緩という生理状態の変化です。おそらく、リラクゼーションの方法は人によって好みが変わるところなので、どの方法が良いとは言えませんが、筋緊張が低下する（力を抜く・力が抜ける）という終点に到着することができればどの方法でも良い、と言えます。




新型コロナウイルス感染症に対する社会の対処法も変わり、自粛期間とはまた違った緊張感や疲労感を覚えていらっしゃる方もいるのではないかと思います。

自律神経という私たちに備わった体の仕組みを知り、その働きをうまく利用してリフレッシュしてみませんか。ぜひご自身にあったリラクゼーションの方法を見つけてください。



障がい学生支援室より

琉球大学のロゴと那覇みらい支援学校の
ロゴを組み合わせでお花をイメージした
デザインのクリップとクリアファイル 

那覇みらい支援学校 キャンパス見学会

6月9日(金)に、那覇みらい支援学校高等部の
生徒4名がキャンパス見学に来てくれました！！

【当日のプログラム】

- ・障がい学生支援室の紹介
- ・ボランティア学生による学校紹介
- ・工学部 知能情報コースの紹介



当日は、ボランティア学生さんが制作したウェルカムボードや手作りグッズで高校生を歓迎しました。
バリアフリーマップや実際の時間割を紹介し、高校生がわくわくするような琉大の魅力を伝えてくれました！
キャンパス見学会の様子は障がい学生支援室ホームページにも掲載しております！

ボランティア学生大募集

障がい学生支援室では、ボランティア学生を募集しております！

障がいや疾病等のある学生さんの修学支援(学習・履修アドバイスやノートテイク等)や
バリアフリー調査など、多岐にわたる活動を行っております。月1回程度、交流会も開催しております。
過去の活動内容は障がい学生支援室ホームページに掲載しているのでご覧ください。

授業やバイトであまり参加ができないかも…と思っている方でもウェルカムです！

好きな時、できる時に参加してOK！

少しでも興味がある方は是非ボランティア登録をお待ちしております♪(登録は右のQRコードから)



障がいや疾病等のある学生さんをサポート！

「障がい学生支援室」

障がいや疾病が理由で大学生活に困り事を抱えている学生を支援します。合理的配慮申請や長期履修制度、支援機器の貸出、定期面談、学生サポーターによる授業の振り返り、卒業後の就職先情報の提供等を通して、学生さんが安心して大学生活を送れることを目指します。サポーター・ボランティアに興味がある方もぜひ支援室とつながってくださいね。

電話予約▶098-895-87580 HP▶<https://g-support.std.u-ryukyuu.ac.jp/>

健康相談

「保健管理センター」

体調が悪いけれど、どう対処していいのかわからない、病気についての情報が欲しい等、けがや病気に関する相談を受け付けています。必要に応じて、専門医療機関への紹介行っていますので、体調が気になるときは我慢・無理をせずに一度ご相談ください。

電話予約▶ 098-895-8144 HP▶<https://www.hokekan.hac.u-ryukyuu.ac.jp/>

頼れるお兄さん・お姉さん現役カウンセラーが対応！

大学会館2階「学生相談室」

“なんでも”相談ができる予約不要の窓口です。皆さんと年齢や境遇に近い大学生が、どんな相談にも耳を傾けます。日々の生活や対人関係等に関する悩みごとから、ATM の場所の案内まで、どんな内容でも大歓迎です。開室中はいつでも利用可能ですのでお気軽にお立ち寄りください！

電話▶ 098-895-7127

経験豊富なベテランカウンセラーが対応！

保健管理センター内「カウンセリングルーム」

学生の皆さんが出会う様々な問題や悩みについて経験豊富な専門カウンセラーがお話を伺い、一緒に解決策を探ります。プライバシー厳守ですので、どんな些細なことでも一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

2023年度 メンバー紹介

皆さんこんにちは！学生相談室です。新年度を迎え、不安なことや悩みごとがではじめる時期だと思います。そんな時は、現役大学院生による学生相談室を利用してくださいね。今回はそんな相談室のピアカウンセラーの紹介です^^

Welcome

Meet the ピアカウンセラー



安仁屋 知佳
出身地:沖縄県
趣味:カフェめぐり
私の癒し:飼猫



松堂 渚
出身地:沖縄県
趣味:美味しいもの巡り
私の癒し:海を見ること
マイゲーム:メダルゲーム



新垣 昌史
出身地:沖縄県
趣味:動画鑑賞
私の癒し:お菓子を食べること



岡本 花恵
出身地:東京都
趣味:ゲーム実況鑑賞
私の癒し:布団



森田 千尋
出身地:沖縄県
趣味:音楽鑑賞
私の癒し:長岡亮介



追分 日向子
出身地:千葉県
趣味:グルメ探索、旅行
私の癒し:ゴールドenレトリバーの動画を見る



末光 航大
出身地:沖縄県
趣味:ドラマを見る
マイゲーム:ラザビット



安永 佳布
出身地:徳島県
趣味:ゲーム
私の癒し:離島で釣りをしながら海を見ること

学生相談室 移設

場所: **大学会館2階**
* R4年度から変わりました
(中央食堂横の建物入り口から
入ってすぐ斜め左手のブースです!)

開室日: 平日
(土日祝、及び長期休暇中は閉室)

時間: 13:00~17:00
予約不要です!

気軽に相談OK!
大学院生がみなさんの悩みをお聞きします😊

