

第一薬科大学

学生相談室だより

2019年度 第3号



こんにちは！学生相談室からカウンセラーの藤元、飯田です。大学では後期の授業がはじまりましたね。秋は連休も多く、皆さんはこんなことをしよう！と楽しみにしていることも多いのではないのでしょうか。今号は薬学教育支援センターの柴山周乃先生に中医学による秋の過ごし方をおたずねしてみましたよ！



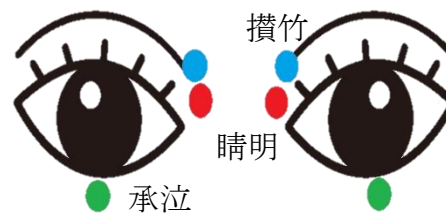
勉強やスマホ使用によって、目の過活動を自覚していたり、疲労を感じていたりする人が多いようです。中医学ではどのような治療がありますか？



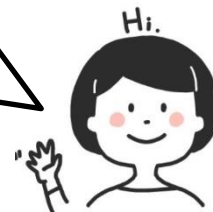
まずは予防第一ですね、長時間目を使うときは時々目を休めること、また暗いところでスマホを使用しないということが大切です。生薬では、お茶がわりに飲むよう菊花・枸杞子・決明子、方剤では杞菊地黄丸を加減して処方します。遠方の緑色のものを凝視することや、ツボ押しも眼精疲労に効果があります。睛明(目頭外側くぼんだ所)、攢竹(眉頭外側くぼんだ所)、承泣(目の下の骨中央)などが目のツボとしてよく知られていますよ。



秋がきましたね。だんだんと日が落ちるのが早くなっていきますね。夕暮れになると、何も理由なく気持ちが悪くなって困るという人が時折おられるのですが…



中医学の五行学説では、秋に深く関係する情緒・感情は「悲」です。秋風が吹き、日も短くなり、樹木や花も枯れ なんとなく物悲しく憂いを感じる季節です。眠れない時は就寝前に足湯をするのもいいでしょう。憂鬱は季節によるものと受け止め、友人と話をしたり、自分の好きなことをしたり、運動したり、太陽を浴びたり、心のびやかにゆっくりペースで過ごしましょう。食養の面では以下の食べ物を積極的に摂りましょう。



おすすめの食べ物

グレープフルーツ・バナナ・アボカド・ほうれんそう・百合根・鯖・鰯・さんま・鮭
低脂肪ミルク・ヨーグルトなど

食べ物は身近なスーパーで手に入るものが多いですね！柴山先生、このたびはありがとうございました。学生のみなさんはぜひ健康管理の参考にして、充実した秋を過ごしてくださいね！

学生相談室の予約方法

第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありませんので、安心してご相談いただけます。困ったときはいつでも来てください。

☆臨床心理士(藤元：月曜、飯田：水曜)のカウンセリングは予約制です。以下の方法で予約をお願いします。



- ① 予約をして来室する場合
医務室の岡本先生に予約を入れてもらう、もしくは相談室のメールアドレス(soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp)へ予約の連絡を入れる。
- ② 直接来談する場合
面接中以外は、直接学生相談室へお越しただいで予約状況を確認してください。

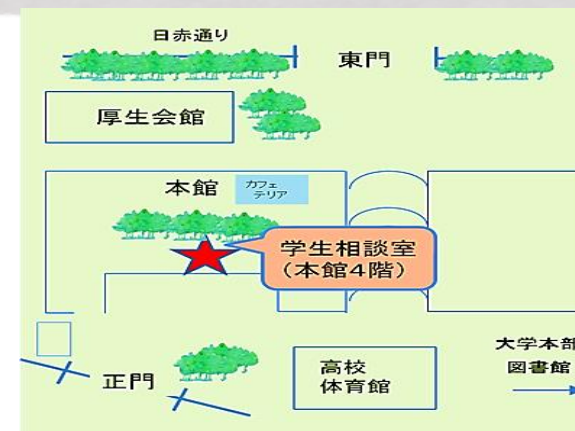
☆相談員 三嶋先生(火曜)、高口先生(木曜)、福田先生(金曜)の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。

【学生相談室の開室曜日・時間：後期 10月～3月】

月曜日	12:00～18:00	担当：藤元(臨床心理士, 男性)
火曜日	12:15～17:00	担当：三嶋(mishima※) 男性
水曜日	12:00～18:00	担当：飯田(芦刈)(臨床心理士, 女性)
木曜日	12:15～17:00	担当：高口(hiro-k※) 女性
金曜日	12:15～17:00	担当：福田(fukuda-n※) 男性

※開室時間以外の緊急な相談は、学生課にお問い合わせください

※メール送信時には@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp



発行：第一薬科大学 学生相談室
〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川 22-1
電話：092-541-0161 (内線 379)
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
発行日：令和 1 年 10 月 23 日