

前言

总是浑身乏力 经常头痛, 胃肠也不好.....你有没有为此而烦恼呢?

长期以来都是自己在想办法的处置, 觉得没必要去医院, 可看到没病的朋友还是会很羡慕. 有没有担心自己是不是会一直这样, 或因身体不好无法更好地发挥自己的实力而感到失望呢。

只因为一点点的不适, 我们对每天的生活感到忧郁。

对自己的健康感到担忧, 想改善、解决问题的同学们, 我们为你们总结了身心健康的小常识。

当然希望现在有烦恼的同学周知, 同时希望现在没烦恼的同学也有所了解. 请务必一读。



各位的烦恼，我们的使命！

【校园生活、健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址】

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室[中心1号馆1楼] (伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号館1階) 和箱崎校区学生相談室[50周年纪念讲堂2楼] (箱崎キャンパス学生相談室、50周年記念講堂2階) 的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号館1樓 センターゾーン学生相談室、センター1号館1階)
-----092-802-5820
健康相談室、BIGSAND2樓 健康相談室 ビッグさんど2階)
-----092-802-5881

伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号館3樓 健康・学生相談室共通、ウエスト3号館3階)
-----092-802-3297

箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国際大厅旁边 健康・学生相談室共通、国際ホール横)
-----092-642-2287

病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1樓 健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)
-----092-642-6889

筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上 健康・学生相談室共通、グランド横)
-----092-583-7685

大桥校区(大橋キャンパス)

健康・学生相談室、保健施設棟2樓 健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)
-----092-553-4581



面向学生的自我保健系列

【校园生活篇】

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

【身心健康篇】

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症・恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方：九州大学校园生活・健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

校园生活的



自我保健

身心健康篇 4

肠道小话



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时, 同学们自己也可以应对的小常识. 为难之时, 本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活・健康服务中心

肠道小话

1. 肠道的不适即身体的不适

肠道是非常长的内脏器官。虽说有个体差异，一般来说人类小肠的平均长度大约是6-7米，大肠长度大约为1.5米，这指的是解剖学上的长度。生物体的肠位于腹中，肌肉的收缩使它变短（特别是小肠），那么长的内脏器官，每天为消化和吸收不停地蠕动、催动有规律的排便，这并不是一件容易的事。大家应该都有便秘或是腹泻的经验吧。如果水分不足，或是肠道的蠕动减弱的话，则容易引起便秘。相反，如果有刺激性的东西进入体内，为了排出它而总爱腹泻也是没有办法的事情。如果这种状态长期持续，并伴有消瘦或是发烧、大便变形且有血迹参杂其中的话，就有必要到医院做检查和接受专科医生的诊疗。

2. 过敏性结肠炎是什么？

①身心和肠道的密切关系

多次的腹泻或便秘，尤其在精神紧张等应激情况下容易出现的话，会被怀疑为过敏性结肠炎。所谓的过敏性结肠炎主要是由大肠的蠕动及分泌功能异常引起的疾病总称。以前被称之为过敏性大肠炎，后来知道不仅是大肠，这和整个消化器官都有一定关系，所以叫法从大肠改成了肠。开会或是发言等易紧张的场合，或是想尽可能逃避的应激场合，会时常出现腹痛或腹泻。一般情况下，便秘不会一下子发生并被其困扰，而是容易以腹痛或腹泻的方式突然出现。做了各种检查也无法断定肠道有炎症或有溃疡等器质性病变的话，会被认为是典型的身心症。身心症是“身体疾病中，其发病和过程与心理社会因素有密切关系，无器质性或功能性障碍的病态”，以身体症状为主的神经症，或抑郁症等精神疾病不在此列。简单的说，看上去身体的某一部分有问题（器质性障碍），或看上去内脏器官虽然没有异常但其功能有了问题（功能性障碍），不管哪种，其发病以及过程和某些应激有关系的话，我们就把这种身体疾病称之为身心症。

②症状和现状

过敏性结肠炎会有腹泻或便秘、腹痛、屁多等症状，常见于日本等发达国家。在日本有10-15%的人患有此病，占消化器科患者的三分之一，属患病率较高的疾病。根据症状的出现可分为便秘型、腹泻型、交替型。女性患者较多，据说男性多为腹泻型，女性多是便秘型。此疾病原因尚不清楚，只知道和应激有关。但是最近的研究表明，有了某种应激反应后，脑下垂体释放应激荷尔蒙，受此刺激，肠道的蠕动出现了异常，产生了过敏性结肠炎的症状。这种情况反复出现，肠道对刺激产生了“感知过敏”，稍微有点疼痛或是反应，就会引起大脑的应激反应，症状得到强化，陷入恶性循环。很久以前人们的经验就知道身心的关系，所以有“病从心来”这一说。这些年的医学进步使得这些经验变得科学起来。

③如何防止进一步恶化

过敏性结肠炎并不是性命攸关的疾病，为回避症状而对日常生活加以持续性限制的话会造成生活质量下降。所以在改善症状时，不单是使用药物一定程度的控制肠道的运作，还需要调整自己的生活习惯和改善应激。不改变饮食习惯和睡眠习惯或是思维方式的话，同样症状将会反复出现。岂止如此，如果强制用药操控应激反应时出现的腹痛、腹泻或便秘，只会越来越无法控制，也会引起其他症状。

3. 治疗身心症的关键

多数情况，身心症需要从身体和心理这两方面进行治疗。心理上的治疗需要远离应激环境或者使用某种方法克服应激状态。做为辅助手段，除了药物治疗（精神安定剂或抗抑郁的药等）以外，有效的还有心理咨询、学习放松疗法、从别人那里得到帮助等等。悠闲的生活，享受兴趣和娱乐也是很有必要的。性格上容易患有身心症的人应客观的意识到应激状态和自己的所处的情况以增强应激耐性。针对不同场合做出不同的情感释放，关键是不积攒应激。

入江正洋 2016年3月

