

相談室だより



みなさん、こんにちは。小金井一中教育相談室です。

10月は行事が詰まった1か月ですね。移動教室、校外学習、修学旅行…そしてふじがね祭。自分の気持ちや体調に対して、忙しい時はあまり気にせず過ごしてしまいがちです。忙しさが過ぎた頃にどっと、いろいろな感情が溢れたり、体調が上手く整わなかったりしてしまいます。また、今年は夏時期も長く、寒暖差もあって自律神経も追いつかなくなっている…感じもあります。少しでも、いつもの自分と違うなと思った時は、相談室にきてお話してみてください。

その発熱、心因性発熱かも

突然に熱が出てしまい、学校を休んだらすぐに熱が下がったりした経験はありませんか？それって何か理由ってあるのかなと思うこともあるのではないのでしょうか。

もしかしたらそれは、心因性の発熱だったのかもかもしれませんね。機能性高体温症ともいいます。急なストレスがかかったり、慢性的なストレスがかかっていたりした場合、そのストレスが原因となって、体温が上がることを言います。自分が感じているストレスによって、体温が上昇します。これは、年齢を問わず引き起こされます。大人に比べると、子どものほうが高熱になりやすい傾向があります。

発熱以外にも何か症状があるのでしょうか。身体は急な発熱により体温が上昇し、それに伴って倦怠感を覚えたり、ストレス反応を伴い頭痛や腹痛が起こる場合もあります。また、眠れない、途中で目が覚めてしまうといった睡眠障害が起こることもあります。この、(心因性=ストレス)の発熱が起こるメカニズムはまだ解明されてはいません。恐らく、自律神経のバランスが崩れることで引き起こされていると考えられています。

微熱がでているけれども、発熱は高熱のことを言っているのかなと思い、それは心因性の発熱ではないのかと考える人もいるかもしれません。もちろん、微熱のタイプもあります。微熱が続く人は、慢性的なストレスを抱えていたり、複数のストレスがかかっている場合があるようです。勉強や課題が山積みになっている、部活、習い事が忙しいけれども友達とも遊びたいなど心身が休まらな場合に引き起こされるようです。これはもちろん、大人でもやらなくてはいけないことが多ければ、微熱となって身体から今の状態がづらいというサインが現れます。

この心因性の発熱は、高熱も、微熱もストレスから離れることができたり、改善されたりすれば自然と治るようですが、解決後もしばらく微熱が続く人もいます。相談室でも、微熱が続いていて倦怠感、頭痛がしているけれども、風邪でもなくウィルスの感染症でもなく悩んでいるというお話もあります。

学校生活に支障が出るなど、気になる事がありましたら自己判断をせずに、カウンセラーに相談してみてくださいね。学校生活もプライベートな時間も気持ちよく過ごせるようにしていきましょう。