

なるほど 健康講座

問い合わせ

健康推進課 ☎ 1610

コロナ禍での こころの健康

—うつ病、適応障害など—

「コロナうつ」と造語が 出るほど大きな社会現象

今年は大変な年でした。見えない新たなウイルスに生活様式を一変させられました。外出時にはマスクをつけ、気軽に行きたくないところに行けず、会いたい人がいても遠慮や制限があり、家事も増え、日々できていたちよっとしたストレス発散もできません。また、自分が感染させてしまう、感染してしまいかもしれない、いつこの状態が収まるのか分からない不安を常に抱えています。

働く世代では、仕事形態・内容の変化やそれに伴うストレス、収入や貯金が減るなどの将来に対する生活不安や焦り、子どもを預けることができないなどで、さらに我慢せざるを得ません。このように自分にとってのストレスが積み重なると、こころやからだの健康に影響が出てくる可能性があります。現在、うつ状態が増えていると国連が警告を出すほどで、日本でも受診が増え、うつ病、適応障害、不安障害などで治療を受ける人や、産業医相談、心理相談などが増加しています。

うつ症状

これまで楽しんでいたことが楽しめ

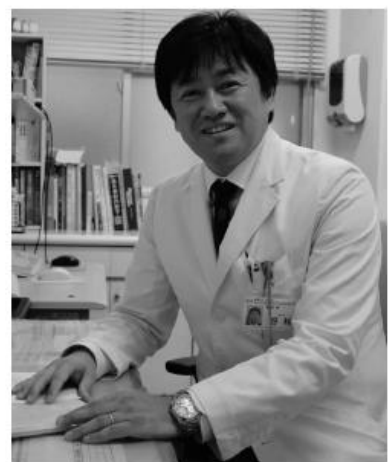
なくなったり、以前は普通になっていたことが面倒に感じる、理由もなく疲れる、自分が役に立つ人間だと思えない、人と話すことや会うことがしんどいと思うなどが、毎日2週間以上続くことがあれば、うつ病要注意です。

また、テレビを見ることや新聞、本、書類を読むことが面倒で頭に入らなくなった、不眠、食欲低下、頭痛、耳鳴り、めまい、胸苦しさ、おなかの不調など、体の不調として症状が出る場合もあります。

適応障害とは、明らかにストレスとなる要因に反応して、ストレスの発端から3カ月以内にみられる情動面や行動面の障がい、うつ症状や不安・イライラ症状がみられます。環境の調整などでストレスとなる出来事の解消から6カ月以内に回復します。ただ、背景に不遇な養育体験や広汎性発達障害を持ち、ストレス負荷が持続すると、うつ状態が出現しやすく長引きやすいといわれています。

予防するには

生活が一変したため、食事、運動、睡眠のリズムが変化した人が多いです。まず生活習慣をより意識し、健康的な食事、適度な運動、睡眠の確保に努めることが重要です。ゲーム時間や飲酒



廿日市野村病院
のむら 陽平 先生

量増加にも要注意です。鉄分不足や栄養バランスの崩れにも注意しましょう。また、テレビや携帯電話からのニュースなどが気になるため常に確認していると、不安を助長する情報により脳の興奮が持続し、疲れてしまいきます。入る情報を少なくし、別の気分転換に努めましょう。

在宅勤務の場合は、仕事とオフ時間を分け、体を動かすなどの気分の切り替えをしやすくしてください。制限しがちな対人関係ですが、電話やオンライン、メールなどをうまく取り入れ、人とつながり、孤立を防ぐことも大切です。

うつ症状が続くと自分を責め、死にたくなってしまうことがあります。そんなことを考えてしまう場合や、うつ症状に当てはまる場合は、私たち精神科や、こころや悩みごと相談窓口(※)などを頼ってください。

※こころや悩みごと相談窓口の一覧は市ホームページ「心の相談・自殺予防対策」で確認できます

佐伯地区医師会 (ホームページ <http://saikima.jp/>)

佐伯地区医師会は、廿日市市・佐伯区湯来町・江田島市(能美町・沖美町・大柿町)で開業または勤務している医師で構成されています。日本医師会や広島県医師会と協力しながら、地域に密着した医師会として約15万人の地域住民の健康を守るため、学校医、産業医、健診、救急医療、在宅医療などさまざまな仕事をしています。