

「コロナうつ」を予防しよう

佐賀県精神保健福祉センター 所長 永田 貴子 先生



新型コロナウイルス感染症の心への影響

令和元年12月に中国武漢市で初めて認められた新型コロナウイルス感染症は、その後全世界に急速に拡大し、現時点での感染者は6,000万人を超えました(令和2年11月27日)。日本でも令和2年1月中旬に最初の感染が確認され、4月には全国に緊急事態宣言が発出されるに至りました。急速な感染拡大と初めて経験する自粛生活では、不安と緊張の日々を過ごされた方も多かったのではないのでしょうか。

この新型コロナウイルス感染症の流行(パンデミック)ですが、日本精神神経学会などが公表しているメンタルヘルス対策指針では、地下鉄サリン事件(1995年)や福島原子力発電所事故(2011年)等と同じような「特殊災害」に位置付けられています。特殊災害は、地震や水害などの自然災害に比べ五感で感じることができず不確定な要素が多いことから、不安や恐怖が高まりやすいと言われています。

私たちが感じる不安や恐怖は、人類が脅威を回避して安全に生き延びるために備えている正常な心理的反応のひとつです。自然に生じる反応ですので多くの場合は状況の改善とともに自然に治まり心配は要りませんが、中には不安や緊張が過度に続いて生活に支障を来してしまう場合があります。注意が必要です。

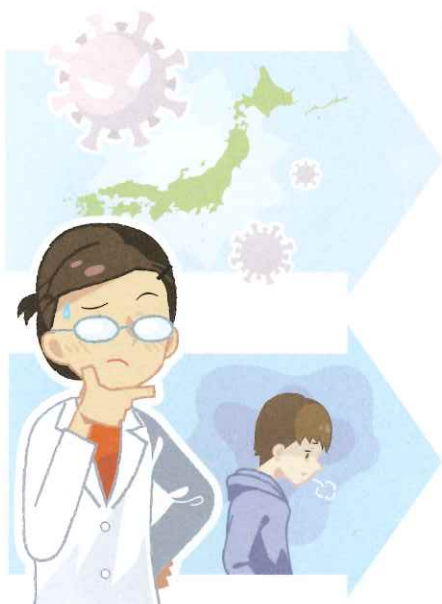
「コロナうつ」って何だろう？

皆さまの中に、「コロナうつ」という言葉を聞かれた方がいらっしゃるかもしれません。「コロナうつ」は正式な病名ではありませんが、新型コロナウイルス感染症に関連して起こるうつ状態を指してこのように呼ばれることがあります。

新型コロナウイルス感染症によるストレスは多岐にわたります。感染すること・させることの不安のほかに、感染防止のための営業時間の短縮や移動の自粛等により受けた経済的打撃があります。家庭内で過ごす時間が増えたことで家事や育児、介護を担う人の負担が急増しましたし、直接人と触れ合う機会が減ったことで孤独を強めている方も多くいらっしゃると思います。「コロナうつ」はコロナ禍を生きる私たち誰にでも起こりうるものです。

私たちは誰しも、ストレス状態に置かれると心身のエネルギーが低下します。通常は

休養を取ることによってエネルギーは自然回復し、次に来るストレス状態に対応することができまします。この心がもつ自然回復力は、「レジリエンス」と呼ばれています。この心の自然な回復がうまくいかなくなるのが「うつ病」です。うつ病の治療では、抗うつ薬や考え方のトレーニングの助けを借りて、自分自身でレジリエンスを取り戻していくことが大切になります。そのためには不安や緊張をなるべく減らした安心・安全な環境があることが前提となりますが、コロナ禍が続く現状ではこの前提となる安心・安全な環境が確保されにくいいため、「コロナうつ」も状況に依存して長期化する可能性があると考えられます。



「コロナうつ」を早期発見・早期対応するために 自分自身をケアしよう

「コロナうつ」を入り口に、本格的な「うつ病」につながる可能性があります。また、これまで「うつ病」で治療をされている方では、コロナ禍のさらなるストレスで「うつ病」を悪化させてしまう可能性もあります。こうした「コロナうつ」になるべく早く対応し悪化させないために、自分自身を大切にすることを「セルフケア」をお勧めしたいと思います。

① 生活リズムを保つ

食事、睡眠、家事、仕事といったこれまでの生活のリズムをなるべく崩さないように意識します。特に、睡眠は心の健康のバロメーターです。質の良い睡眠を得るためには、夕食は消化の良いものを就寝2時間以上前にとる、入浴する、軽いストレッチをする、寝酒をしない、などを心がけると良いです。



② 身体を動かす

軽い運動は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防のほか、「うつ病」や認知症の予防・改善にも良い効果が認められています。佐賀県はSAGATOOCOという公式ウォーキングアプリを作成し無料で提供しています。歩行や健診などでポイントが貯まると特典もあるので、ぜひ楽しみながら健康づくりに役立ててください。

③ お酒は「ご褒美」程度に



今回のコロナ禍では、パソコン等の画面で仲間と交流しながらお酒を飲む「オンライン飲み会」という新たな飲み会スタイルが生まれています。「オンライン飲み会」は、遠くに住む友人達とも一緒に楽しめるという利点がある反面、お酒を注文する手間がなく終了時間を決めていないことも多いことから、飲酒量の増加が指摘されています。飲酒は続けていると必ず飲酒量や回数が増え、意思の強さとは無関係に依存症につながります。適切な飲酒量は、健康な

男性でビール500ml 1本以下、女性ではその半分です。晩酌を習慣にしている方もいうじやらないと思いますが、できれば飲酒は頑張った日の特別な「ご褒美」として取っておいていただきたいと思います。

④ 励ましの言葉を探してみる

辛い時、誰かの一言に救われた経験のある方は多いと思います。好きな本や映画の「節でも良いですし、座右の銘などでも構いません。「明けない夜はないよ」「高くジャンプするには一度、屈む必要があるんだ」「コロナ禍で気分が晴れないひとがいたら、どんな言葉をかけてあげられそうでしょうか。そうした励ましの言葉をいくつか持つておくと、自分自身が辛い時に「お守り」になってくれることがあります。



コロナ禍の今年の10月の自殺者数は2000人を超え、昨年の同月と比較すると

600人以上増加していました(警察統計10月速報値)。特に、女性と10代の若者の増加が顕著となっています。この要因として、経済問題、仕事、家庭内暴力、育児の悩み、介護疲れなどが指摘されています。人気俳優の自殺報道も若者を中心に影響を与えた可能性があります。自殺に至る心の動きは複雑です。一般的に思い詰めた状態では、「心理的視野狭窄」といって、周囲の情報を取り入れられ、正しく取捨選択したりすることが難しくなります。「解決法はない」「話しても無駄だ」と思い込んで自分ひとりでギリギリまで頑張ってしまう、相談するエネルギーすら湧いてこないことがあります。

もし周囲に心配なひとがいたら、ぜひためらわずに声をかけてあげてください。無理に話を引き出す必要はなく、出てくる言葉にじつと耳を傾けるだけで構いません。そして、必要な場合はここにある各種専門相談ダイヤルやお近くの病院の精神科等につないでいただけたらと思います(別表)。

おわりに

今、日本では第3波の抑え込みの努力が続いていますが、海外では新型コロナウイルスのワクチン開発も進められ、経済活動再開への道も模索されています。終息までもう少し時間がかかるかもしれませんが、国内外で皆が同じ終息という目標に向かって知恵を出す体験はまたとないものです。いつか、「あの時、大変だったけどコロナの経験があるから次も大丈夫」と笑顔で言えるように、このコロナ禍をみんなで乗り越えていきましょう。



専門相談ダイヤル(別表)

機 関 名	電 話 番 号	対 応 者	相 談 時 間
佐賀こころの電話	0952-73-5556	相談員	平日9:00～16:00
こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556	相談員	平日9:00～16:00
コロナに関する 心の相談 専用ダイヤル	0952-73-8522	相談員	平日8:30～17:15
精神保健福祉 センター	0952-73-5060 来所相談	保健師、 心理相談員、 精神科医	平日8:30～17:15

この他、新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談、こころのほっとチャット(厚生労働省)、佐賀県内各保健福祉事務所、各市町等でも相談可能です。詳しくは各ホームページ等でご確認ください。

