

新型コロナウイルス流行時のストレス対策

金沢大学附属病院 神経科精神科

精神科医が心配していること



感染が拡大して、**健康と経済への不安**が強くなってきています。

不安や恐怖心、孤独感が長期化すると、**適応障害**や**うつ病**を発症する人が増えるのではと心配です。

不安が高まる可能性のある人

- ・ 感染リスクの高い高齢者と慢性疾患のある人
- ・ 医療関係者を含む新型コロナウイルス患者への支援者
- ・ もともと不安レベルの高い人
- ・ 幼い子どもと10代の青年



米国疾病予防管理センター (CDC) より

感染流行時のストレス症状

身体的症状



肩こり、頭痛
腰痛



めまい
耳鳴り



不眠



吐き気
下痢、便秘

感染流行時のストレス症状

精神的症状 I



不安、緊張

急に怒ったり、泣き出したり
感情のコントロールが困難
被害的になる



集中力低下

集中力が続かず
注意力低下、ミスが増加
論理的な思考が困難になる

感染流行時のストレス症状

精神的症状 2



焦燥感

普段は感じない異常な焦り
強い孤独感



憂うつ感

ずっと気分が落ち込んだまま
動くことすらおっくう

原因と対処法

情報不足から不安が高まります

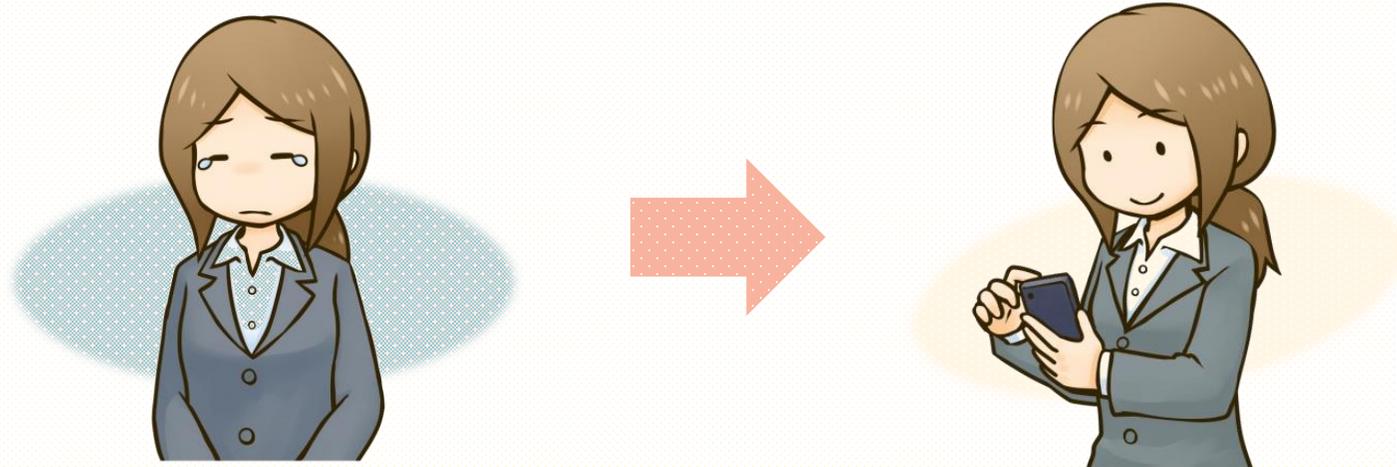
人類は見えない恐怖を感じながら
感染症と戦い続けてきました。
未知のウイルスに強い不安を抱く
のは**自然なこと**です。



ウイルス対策、感染予防について正しい情報を持つことが、
心の安定につながります。

原因と対処法：**孤独感**

自粛のため友人や同僚に会えない。
高齢者は安全のため、家族とも会えない。
医療機関で働いているスタッフは、感染を危惧して家族と会えない。



メールやラインだけでなく、電話をして話をしましょう

原因と対処法：**生活習慣の崩壊**

外での活動を自粛する中、スポーツや友人との食事などができなくなってしまう。

普段は意識せずに行っていた、ストレス解消の行動が減っていきます。



こんなとき、**就寝時間や起床時間を変えず**に、意識して日常生活のルーチンを維持することが大切です。

「運動」「趣味」「会話」の時間を作りましょう



運動

適度な運動は、より良い睡眠につながります。
翌日の思考能力向上をもたらします。
抑うつ気分も防止されます。

趣味を活用して、1つのことにこだわりすぎない時間を確保しましょう。

好きなアロマや音楽で心を落ち着かせたり、
ストレッチをしてリラックスするのもいいでしょう。



趣味



会話

自分の思いについて、信頼できる人と話して
みるだけで気持ちが楽になります。

原因と対処法：**反芻**と**心配**

反芻（はんすう）・心配とは、**悲観的に繰り返し考え込むこと**です。

- ・ 抑うつ気分について意味や原因を繰り返し考える → 反芻
- ・ 予想される悪い状況について繰り返し考える → 心配



反芻・心配で**抑うつ気分**や**不安**が**悪化**したり、**維持**されたりします。
体の動きが止まってるときに起きやすいです。夜は不眠になるので注意しましょう。

反芻・心配 → やっぱり「運動」「趣味」「会話」

原因と対処法：ネガティブ思考

長時間ストレスにさらされると、悪いことばかりに目を向けてしまったり、根拠もないのに最悪の事態を想像してしまいます。

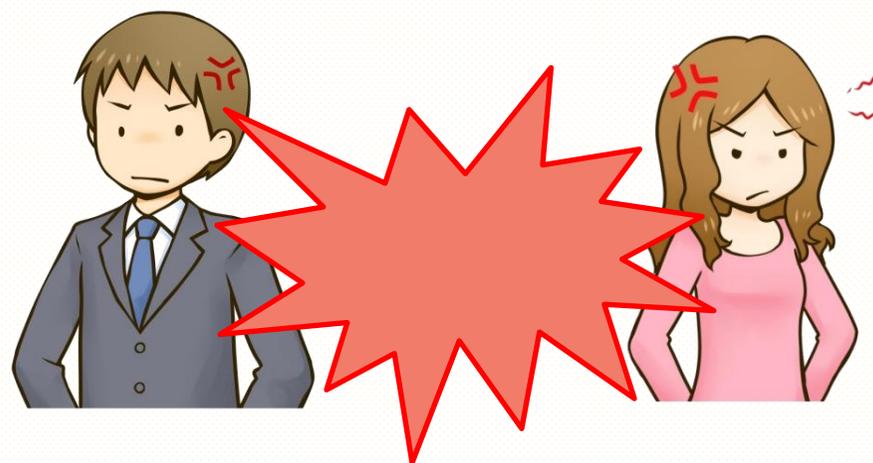
ストレス因から離れる時間を確保しましょう

例えば…

- ・ 新型コロナウイルスに関連するニュース等を見ない時間を作る
- ・ 運動・趣味・会話でリラックスできる時間を作る
- ・ ルーチンを取り入れて体を動かす



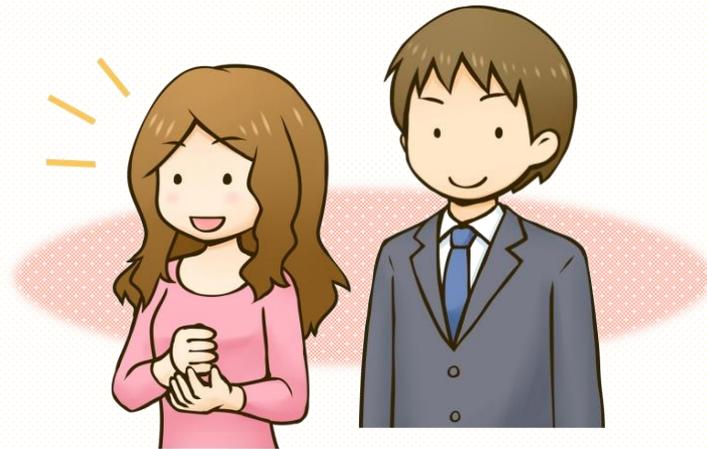
原因と対処法：**怒りと分断**



「普段当たり前前にできていたことなのに、できない」
そういったフラストレーションが怒りに代わります。

そして、**チーム間の衝突**が生じやすくなります。
人間は、自分のチームから他のチームへの攻撃を期待されると、
簡単に攻撃し始めます。

チームリーダーは他チームへの攻撃的な発言をしない



どんなときもユーモアを忘れずに!

(注:政治家や組織全体への不満は健全かもしれません)

原因と対処法：タイプ別の予防策

1. 自分の疲れに気づかない人

疲れを蓄積させないことが大切です。

規則正しい生活と、睡眠時間の確保、適度な運動。

2. 気づかいの多い人

対人交流を無理のない範囲に留めましょう。

気を遣いすぎない。

我慢をしすぎないように心がけましょう。



原因と対処法：タイプ別の予防策

3. 無理に自分を演じてしまう人

周囲の期待に応えようと無理をしないで過ごしましょう。

ある程度はありのままの自分を出してみましょう。

多少は愚痴を言うことも大切です。

4. 責任感が強い人

人に聞いたり、頼ってみることも大切です。

自分で解決しようと抱え込まないで下さい。



うつ病の症状（朝）

- ・ 目覚ましよりも早く目が覚める
- ・ 体がだるい
- ・ 新聞を見る気になれない
- ・ 着替えるのもおっくう
- ・ とにかく元気が出ない



うつ病の症状（昼）

- ・ やる気が出ない、続かない
- ・ 集中できない
- ・ 簡単なミスが、いつまでも気になる
- ・ 肩こりや頭痛がとれない



うつ病の症状（夜）

- ・ テレビを見てもつまらない
- ・ 夕食のメニューが決まらない
- ・ ごはんを食べる気がしない
- ・ ベッドに入ってもなかなか眠れない
- ・ 眠りが浅い



心配なこと、不安なことに対して



症状が強いつきは、治療が必要かもしれません。
お近くの精神科クリニックや病院に、受診の相談をしましょう。