

感染流行期のこころの健康

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行下で

市立秋田総合病院 こころの教室

2021.3



この1週間を振り返ってみましょう

- 睡眠時間を十分にとっていますか
- 散歩をしていますか
- 自然に触れる機会がありましたか
- お風呂にゆっくりつかりましたか
- バランスの良い食事をしていますか
- 家族や友人に連絡をとっていますか
- 信頼する人と十分話していますか



この1週間を振り返ってみましょう

前ページに挙げたのは、日常生活の中でのセルフケアやストレス解消のための方法の例です。

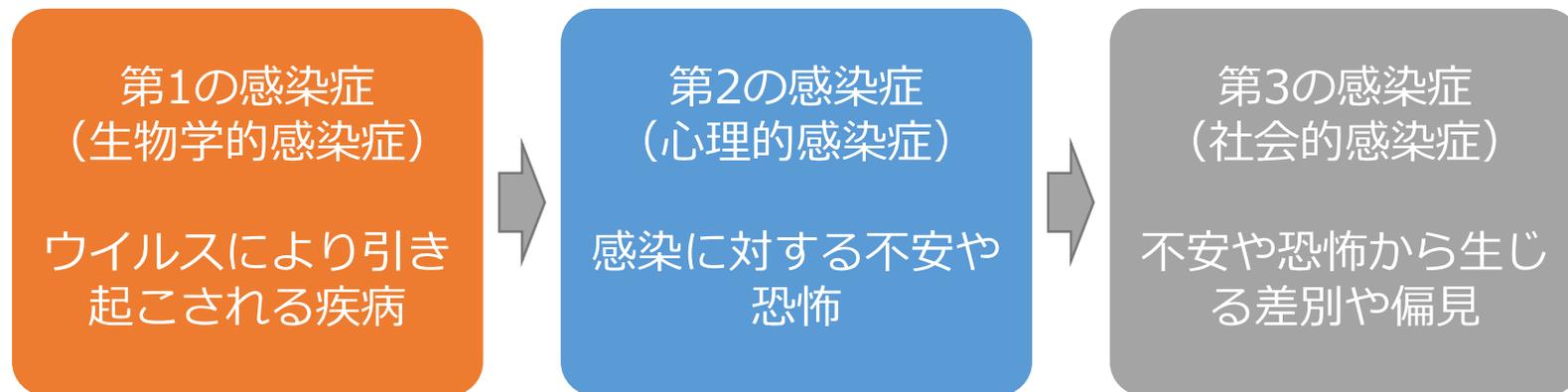
挙げたものの以外でも自分なりのストレス解消法があれば、それもとても有効だと思います。

目次

- 新型コロナウイルス感染症の流行で、何が起きているのか
- ストレスを知る
- ストレスを解消する
- 参考資料

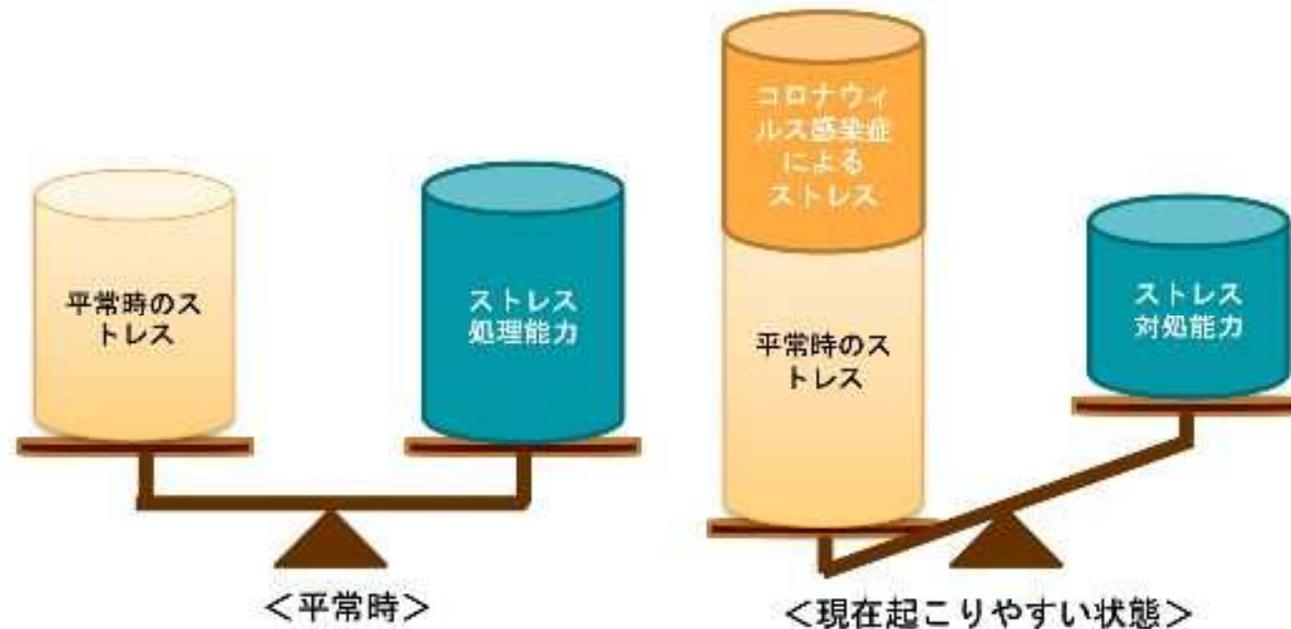
社会に何が起きているの？

- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行に伴い、様々なストレスが生じ、こころの反応や社会的な問題が出現しています。
- これはウイルスそのものによって引き起こされる感染症の次に生じる、第2・第3の感染症と考えられています。



個人に何が起きているの？

- 平常時は「ストレス」と「ストレスに対処する能力」とのバランスが保たれていることが多いと思います。
- しかし現在は「ストレス」が増加する一方で、日常生活の制限や余裕のない心理状態により「ストレス対処能力」は低下していると考えられます。



個人に何が起きているの？

- バランスが崩れた状態が続いてしまうと…

眠れない、すぐに起きてしまう（不眠）

食欲がない（食欲不振）

気分が落ち込む（抑うつ気分）

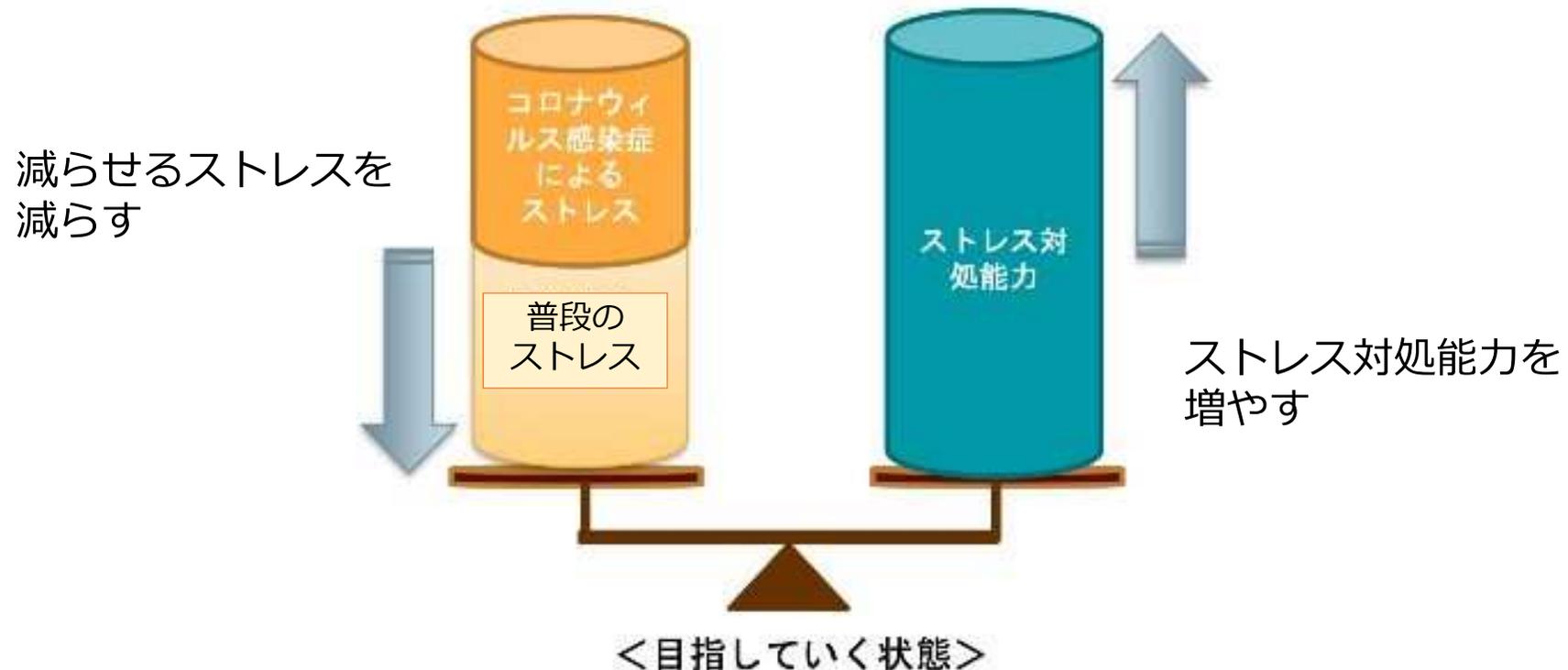
今まで楽しめていたことが楽しめない（興味の減退）

仕事に集中できない（集中困難）

- 特に、「うつ病」や「躁うつ病」など元々こころの病気を患っている人は、バランスを崩しやすいと言われています。

どうすればいいの？

- まずは身近なこと，できることからやっていきましょう！
- 自分に対しての対応を「セルフケア」と言います



ストレスを知る

うつるのもうつす
のも怖い…

仕事が今までみた
いにできない…

あの人はああやっ
ているけど自分は
どうすればいいの
かな…

旅行もダメ…
遠くの家族と会う
のもダメ…

いつまでこの生活
が続くんだろう…



ストレスを知る

自分が感染する不安
周囲に感染させる不安

仕事や生活変化に対するストレス

周囲に人との関係に対する
ストレス

ストレス対処法の制限

見通しが立たないことの
ストレス



ストレスを知る

- 困っていること、不安に思っていることを書き出してみましよう。
- 気づくことがセルフケアの第一歩です。

※COVID-19パンデミックのメンタルヘルスへの影響

- 報告されているメンタルヘルスへの影響の特徴を挙げます。

不安・恐怖・強迫的行動	感染にまつわる不安・恐怖 「感染するのではないか」「この症状は感染によるものではないか」「家族等身近な人が感染したらどうすればよいのか」等、感染に関わる直接の不安・恐怖を抱きやすい。 特に罹患者の場合、「周囲に感染を広げてしまったのではないか」「社会に戻った後、周囲からどのようにみられるだろうか」という差別や偏見に関する不安や心配が強い。
	経済・生活面での不安 感染拡大防止のための外出自粛・営業自粛を受けて、就学・就労や生活のあり方が大きく変化し、大きな不安・恐怖を抱かせる。
	将来に対する不安 先の見通しが立たないことにより、将来への不安を抱きやすい。 これらの不安がその人を過度に強迫的・回避的な対処行動に駆り立て、さらに不安・恐怖がエスカレートするという悪循環が生じる。

※COVID-19パンデミックのメンタルヘルスへの影響

イライラ・ 落ち着かなさ	不安や行動が制限されることによるフラストレーションで、普段より落ちつかず、焦りや怒りを感じやすくなる。 家庭内での衝突も起こりやすくなる。
睡眠への影響	外出を自粛し在宅で過ごす等、屋内で過ごす時間が長くなっているため、「寝付きが悪い」「夜中に何度も目が覚めてしまう」「熟眠感が得られない」といった不眠や、その逆の過眠があらわれる。
体調変化に対する過敏さ、 健康不安	COVID-19の症状は広く周知・報道されており、該当する症状を呈する場合には自宅での経過観察や医療機関の受診が求められる そのため自身の健康状態に対する過敏さや、「感染したのではないか」と過剰な不安を感じる状態が起こりやすい。
物質依存	不安やフラストレーションを長期に抱き続けること、目標や関心の対象を失うことが、アルコールや喫煙への依存行動を誘発したり、増強したりする要因になる。
精神疾患の発症・増悪	辛い体験により、PTSD（心的外傷後ストレス障害）を発症する可能性がある。 その他にもうつ病、強迫症、社交不安症、全般不安症等の発症や増悪の可能性もある。

※COVID-19パンデミックのメンタルヘルスへの影響

- 特に影響を受けやすいハイリスク者として、以下のような方々が考えられます。

罹患者	重篤化するおそれのある病に罹患することそれだけで高いストレス下におかれる。 加えて罹患者は隔離され、家族や友人等親しい者とのコミュニケーションから断絶される。 さらに罹患者は世間からの偏見や差別に晒される可能性がある。
罹患者の家族等、関係者	罹患者とほぼ同等の状況に置かれる。
医療従事者、介護従事者	罹患者に直接接する機会が多いため、感染の不安や恐怖におびえながらの激務となる。代理受傷、燃え尽き症候群等も問題となる。
子どもと保護者	外出自粛や休校等により、TVやゲーム、インターネット等の視聴時間が長引く可能性がある。規則正しい生活リズムや学習習慣、運動の機会が失われる。 一人親家庭、経済的に苦しい家庭、発達障害や知的障害のある子どもがいる家庭はさらにストレスが高まりやすいことが知られている。

※COVID-19パンデミックのメンタルヘルスへの影響

高齢者	免疫システムが衰えていること，重症化につながる基礎疾患を患っている可能性が高いことから不安，動揺等の影響を受けやすい。 ソーシャルディスタンスのためにPCやスマートフォンが活用されているが，高齢者では馴染みがない者も多く，社会的孤立状態に陥る危険性が高い。 感染予防の観点からの訪問サービスの縮小，施設利用頻度の低下，施設内での活動の縮小も，認知機能低下やうつにつながりやすい。
女性 特に妊産婦	在宅での子どもの世話や介護等の役割が特定の人に集中しやすくなる。家庭内での衝突のリスクも高まる。これらの影響を女性が被りやすい。 特に妊産婦では，妊娠中の感染に関する情報が限られていることで不安や恐怖が強まる可能性がある。
既存の精神疾患を有する人	ストレスに対してメンタルヘルスを悪化しやすい。 通院や服薬が不規則になることでの治療中断リスクも高い。
既存の身体疾患を有する人	重症化につながる可能性が高いことで不安や動揺等を呈しやすい。 身体治療が延期されること，入院している人が面会制限で孤立状態に陥ること，緊急事態下で医療資源を消費していることへの負い目や罪悪感を持つ可能性があること等による影響が考えられる。

ストレスを解消する

- ストレスを感じることは、それにより不安を感じることは、とても自然なことです。ただしそれが強すぎたり、長引きすぎたりすることで、こちらのバランスが崩れてしまう可能性があります。
- 誰もが今までとは違ったストレスを受けています。意識的に自分自身をケアしていくことが重要になります。

ストレスを解消する

• おすすめすること



普段通りに睡眠や食事をとりましょう。部屋の中で体を動かしてみましょう。



楽しいことや自分の好きなことなど、感染以外のことを考える時間をつくりましょう。



家族や友人とSNSやLINEなどでビデオ・音声通話を試してみましょう。



音楽やテレビなど自分なりのリラックスできる方法を試してみてください。

慶應義塾大学 こころのケアチーム

ストレスを解消する

- おすすめすること



ゲームやクロスワードや数独パズルをしたりしてみましょう。



自分を客観的にみるようにしましょう。



自分の心の状態や、今必要なことはなにかゆっくり考えてみましょう。



自分や家族や信念など大切にしましょう。

慶應義塾大学 こころのケアチーム

ストレスを解消する

- 避けたほうがいいこと



最悪の事態をずっと考え続けることはやめましょう。



一日中、睡眠を取り続けることはやめましょう。



新型コロナウイルスに関するニュースやSNSを読み続けるのはやめましょう。



一人で抱え込まないようにしましょう。ぜひ周囲の人や医療スタッフに相談して下さい。

慶應義塾大学 こころのケアチーム

ストレスを解消する

- さらに積極的なセルフケアの方法

リラックス呼吸法

軽く息を吸う



6秒かけて息をはく

体の力を抜くように意識しましょう



はき終わったところで3秒息をとめます

(繰り返し)

ストレスを解消する

- さらに積極的なセルフケアの方法

漸進性筋弛緩法

筋肉に力を入れたり抜いたりすることで、
こころと身体をリラックスさせていきます。

ばんしんせいけんしんしかんぽう
漸進性筋弛緩法

ストレス状態のときは、無意識のうちに 筋肉が緊張状態になっています。漸進性筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れて、そのあと ゆるめることを 繰り返すことで、リラックスしていく方法です。

< やりかた >

からだの各部分に 思いきり力を入れて 緊張させましょう。しばらく その感覚を保ったあと、ストンと力を抜きます。

両手 両手をキューッと握って… (5秒)
→ ゆっくり広げます (10秒)



両腕 力こぶを作るように腕を曲げ、脇をしめて、キューッと力を入れ… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



両肩 両肩をグッと上げ 耳まで近づけて緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



首 首を下げて、首の後ろを緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



※ 首をゆっくり前後左右に動かしてもOKです

顔 目と口を キューッとつぶって 奥歯を噛みしめて… (5秒)
→ ポカンと口をあけます (10秒)



背中 腕をグーッと外に広げて 肩甲骨を 引き付けて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



おなか おなかをへこませて、おなかに力を入れて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



おしり おしりの穴を引き締めるように キューッと力を入れて… (5秒)
→ スーッと抜きます (10秒)



脚 足全体にグーッと力を入れて 緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



漸進性筋弛緩法のコツ

力を入れているとき・抜いたときの、その部分の感覚をじっくり味わいましょう。特に、力を抜いたときのじわっとゆるんで、あたたかくなる感覚が大切です。



大阪府こころの健康
相談センターHPより

終わりに

- ストレスによるこころの不調にとって、予防が一番重要です。
- 意識的に自分の状態をチェックし、セルフケアしていきましょう。
- それでも困ってしまったら、病院にも御相談ください。

参考資料（2021年3月時点）

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行下におけるメンタルヘルス対策指針	日本精神神経学会 日本児童青年精神医学会 日本災害医学会 日本総合病院精神医学会 日本トラウマティック・ストレス学会	https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/COVID-19_20200625r.pdf
こころの健康維持のコツ	日本うつ病学会	https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/gakkai/teigen/data/2020-04-07-2-covid-19.pdf
感染症流行期にこころの健康を保つために	日本赤十字社	http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html
気軽にリラックス	大阪府こころの健康相談センター	http://www.pref.osaka.lg.jp/kokoronokenko/covid19_kokoronocare/index.html
COVID-19セルフケアワークブック ver1.0	慶應義塾大学 精神・神経科学教室 認知行動療法研究室	http://psy.keiomed.jp/cbt.html http://psy.keiomed.jp/pdf/COVID-19_workbook_ver1.0.pdf