

先が見えない疲れと不安

～「コロナうつ」について～

長引くコロナ禍で、先が見えない疲れや不安から、心身に不調をきたすケースが増えています。そのようなストレスからくる「コロナうつ」にどう対処し、どう乗り越えていくべきなのでしょう。くわしいお話を精神科部長 佐藤晋爾先生にうかがいました。

Q：はじめに、「コロナうつ」とは何でしょうか？

佐藤先生（以下、佐藤）：最近、「コロナうつ」という言葉がマスコミ等でとりあげられているようです。私は、この1年でテレビをほとんど見なくなったので一理由は後で申し上げます、このような言葉があることを知りませんでした。

色々調べますと、コロナによって「仕事を失った」「人間関係が変化した」「先が見えない」など様々なストレスを抱えることによって起こる心身の不調のことと考えてよいと思います。逆に言えば、コロナに関する状況が変化すれば、回復する可能性が十分にある状態なのかもしれません。

Q：「コロナうつ」を予防するためには、どのような点に注意すればいいですか。

佐藤：厚生労働省がホームページで公開している点を参考にして、普段、心がけていただきたいことをご説明したいと思います。



1. コロナウイルス感染症について正しい知識を持つ

人が不安になるのは「それが何だか分からない」という時です。正確な知識を持つことは大きな武器になります。もっとも、その知識が「正しい」かの目安を知っていることも重要です。目安になることを以下に記載しますので、参考にしてみてください。

イ) 断言していない

科学的知識には必ず限界があります。ですから、「今の時点では、この点はわかっているが、この点はまだわかっていない」と正直に書かれているものは信頼できると考えてよいでしょう。

ロ) 知識の発信源が明記されている

どこからの情報ががはっきりしないものはただの噂かもしれません。

ハ) その発信源は信頼できる場所のものか

大学の研究や学術雑誌に掲載されている情報かを確認することも大切です。テレビなどで受け身になって情報を得るのではなく、ご自身で積極的に情報をつかみ取ろうという姿勢が大切です。

2. 納得のできる感染予防を講じる

どのような予防をすれば十分なのかをまず調べましょう。残念ですが「完璧な感染予防」は科学的にあり得ません。ですから、「できる限りのことをする」、言い換えれば、ご家族や職場の方々皆さんが「納得してご自分たちができる範囲の予防対策をする」ことを習慣にしまいましょう。ここで大事なことは全員が参加することです。どなたかが「私はやらない」となるとお互いに不満やストレスが増えるだけなので気を付けましょう。

3. ネットやテレビをなるべく見ない

これはいくつかのメンタルヘルスの論文でも提唱されています。最近の情報番組は、感染者数や今年から始まった予防注射の副作用の数をただ並べるだけで、それが科学的にどのような意味があるのかを、しっかりと説明しているのを、少なくとも私は見たことがありません。時間の関係もあるのですが、偉い先生が出演なさっていても医療崩壊を唱えるだけで、どうすればいいのか、すでに行われている「外出を控える」以外の具体的な対応を聞いたことがありません。そのようなものばかりご覧になれば、不安になってしまうのも無理ありません。

もしもインターネットを使うのであれば「不安な時にどうするか」「おちこんだ時の工夫」だけを調べる、あるいはテレビも「不安やうつの時にどうすればいいか」を特集している良い番組があれば視聴する、あるいは皆さんが楽しみになさっているドラマやスポーツ番組などに限ってご覧になるのはいかがでしょうか。

4. 生活のリズムを整える

基本的なことですが、早寝、早起き、食事をしっかりとる、身づくろいをしっかりとる、家の中でだらだらと過ごさずに家事等を行う、「三密」にならないところで適度に体を動かすなど、今が特別な状態であると自分でも思わないよう、できるだけ普段の生活に近づけるなどの工夫をしてみたいかがでしょうか。普段の生活と全く同じようにするというのは無理でしょうから「近づける」だけでもいいのです。

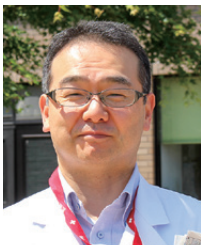
5. いざという時にどうすればいいかを把握しておく

もしご自身の感染が分かったら、あるいはご家族が感染したら、どうすればいいのかをあらかじめ把握しておくことも重要です。慌ててパニックにならないように、そのような場合の連絡先、どのような対応をしてもらえるのかなど、保健所や市役所などで尋ねておくのも安心につながります。

Q：どのような時に専門家に相談した方がいいのでしょうか？

佐藤：なんだかだるい、食欲がなくて体重が1kg以上落ちた、夜途中で起きる、朝早く起きてしまう、しかも昼寝もできないなどの状態が、①ほぼ毎日、②2週間続く、③さらにコロナの状況が変化しても変わらない（たとえば緊急事態宣言が解除される等）ようなら、まずはお体の問題がないか近隣の内科の先生に見ていただいでください。

そこで異常がないとの診断でしたら、専門的な治療が必要なうつの可能性があります。お近くの心療内科、精神科のクリニックなどにご相談ください。



佐藤先生から
ひとこと

精神科 部長
さとう しんじ
佐藤 晋爾

精神科の考え方としては、コロナウイルス感染症の流行は一種の災害のようだとされています。先が見えない不安、長期にわたる不便さ、被害にあわれた方（感染された方）とそうでない方との様々な格差、情報を得ることが苦手な方の生活が不利になること、健康を害している方の生活の質が大きく下がってしまうことなど、コロナウイルス感染症の流行と災害には多くの共通点があります。

茨城県は先の東日本大震災でも大きな被害を受けました。皆さん、あの時、どのように行動し、どのようにご自分の気持ちを保つ工夫をなさったのでしょうか。

目先の情報に左右されず、「長期戦」と腹を括り、その時々状況に一喜一憂しないで、長い目でご自分の生活やお仕事を見直すのはいかがでしょうか。「ピンチをチャンス」にできればいいですね。

厚生労働省ホームページ「こころの耳」で「新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）」というページがあり、具体的な相談や対処法がのっています。ぜひのぞいてみてください。

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/#head-1