

コロナ鬱^{うつ}について

みなさんは、「コロナ鬱^{うつ}」という言葉を知ったことはありますか。
コロナ禍で生じるストレスから心身に様々な不調をきたし、ストレスを上手に発散できず精神的に追い詰められることで鬱^{うつ}のような症状を発症します。

新型コロナウイルス感染が収束しないなか、発症する人が増加傾向にあるため、コロナ鬱^{うつ}にならないよう、しっかり予防しましょう。

1. コロナ鬱^{うつ}とは

「コロナ鬱^{うつ}」は、正式な病名ではなく、新型コロナウイルス感染症の影響で精神的に鬱^{うつ}のような状態にあることを指します。

症状は個人差があり、気分が晴れない程度の軽症から、睡眠障害等私生活に影響がでる重症まで様々です。

また、経済協力開発機構が実施したメンタルヘルスに関する調査では、新型コロナウイルス感染拡大の影響で鬱^{うつ}の症状になる人の割合が、新型コロナウイルス流行前より2倍以上に増加したことが分かりました。

2. コロナ鬱^{うつ}の原因と特徴

コロナ鬱^{うつ}は、一般的な鬱^{うつ}症状と同様の原因に加え、ストレスの原因となる新型コロナウイルスに関する詳細が明らかになっていないことが多く、また度重なる変異株の発生から、感染対策、行動制限、家庭や職場の変化等の先の見えない強い不安を感じやすいことも特徴です。



3. コロナ鬱^{うつ}の症状

コロナ鬱^{うつ}に見られる症状は、一般的な鬱^{うつ}と同様の症状と、コロナ鬱^{うつ}特有の症状があります。

《 一般的な鬱^{うつ}と共通の症状 》

(1) 睡眠障害

- ① 寝つきが悪い。
- ② 眠りが浅く、夜間に何度も目が覚める。
- ③ 早朝に目が覚めて、眠れなくなる。
- ④ 夢ばかり見て、すっきり寝れた感じがしない。 等



(2) 消化器官の症状

- ① 食欲がない。
- ② 吐き気がする。
- ③ 胃が痛い。
- ④ 便秘、又は下痢気味である。等



(3) 精神症状

- ① イライラする。
- ② やる気が出ない。
- ③ ゆう鬱^{うつ}な気持ちが続く。
- ④ 自己嫌悪に陥る。等



《 コロナ鬱^{うつ}に見られる特徴的な症状 》

- ① 感染するのではないかと、不安で消毒ばかりする。
- ② 感染予防を常に意識しすぎて、気疲れする。
- ③ 新型コロナ関連のニュースが気になって他の事が手につかない。
- ④ 新型コロナの認識の違いから、相手に威圧的・攻撃的な態度になる。等

◎こんな状態は特に注意が必要！

不安から逃れるために長時間手洗いや消毒を異常な程繰り返したり、感染対策に過敏になり周囲から孤立したり等、正常な日常生活が送れない場合、適応障害や強迫性障害を発症している危険性があります。

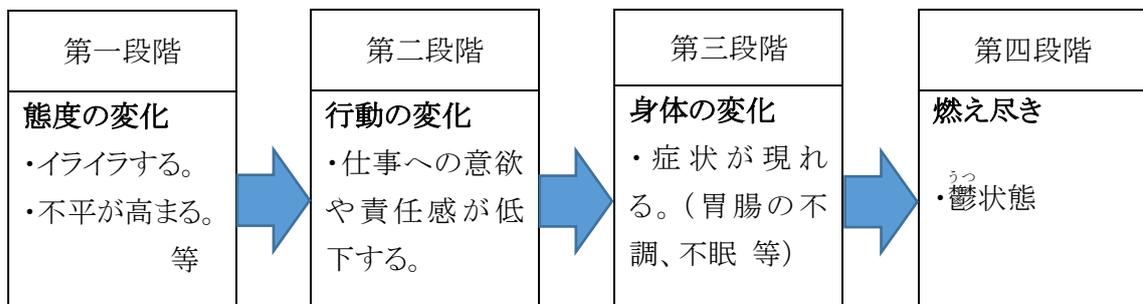
このような状態が長期的に続くことで悪化し、鬱病^{うつ}になります。

4. コロナ鬱^{うつ}の対策

(1) 心身をケアしましょう。

自身の不調に早く気付くことが重要です。精神状態の変化に気が付いたら、気分転換を行うなど、対処しましょう。

精神的な不調は、次の段階に分けられます。



また、健全な心身は、日ごろの生活習慣を規則正しく過ごすことで保たれます。基本的な事項である「食事・睡眠・運動」をしっかり意識し、行いましょう。

(2) 情報を制限しましょう。

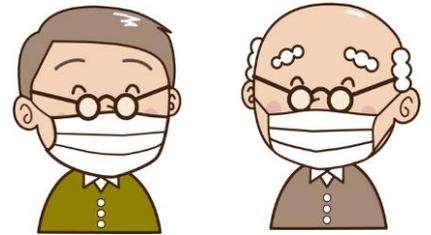
四六時中、新型コロナのニュースを確認していませんか。
不必要な情報収集は、不安材料を増やすことになるため、
意図的にメディアの観閲時間を制限しましょう。



(3) コミュニケーションを積極的に取りましょう。

ご家族や知人同士で、コミュニケーションを取り、会話を
増やしましょう。

直接会う事が不安な場合は、LINE 等のチャットアプリを
使用した場合でも、気分転換になります。



(4) ネガティブ・ケイパビリティ

「ネガティブ・ケイパビリティ」とは、すぐには答えの出ないどうしようもない事態
を、受け入れる能力を指します。

新型コロナに対する考え方等に、明確な答えはありません。自分ができる最善の
対策をしたら、「後は運を天に任せる」ぐらいの気持ちでいるほうが、余裕が生まれ
ます。

(5) 思い出の写真等を見ましょう。

懐かしい写真を見ると、リラックス状態になり、脳がリフレッシュすることが科学的
に証明されています。

写真でなくても、楽しかった時のことを振り返るだけでも効果が期待できます。

(6) 感謝の気持ちを持つ・伝える。

ある実験で、2つのグループに分けた参加者に、一方は感謝できる出来事を教
え、もう一方は不満を感じる出来事を教えました。10 週間後、感謝できる出来事を
教えたグループはもう一方より幸福度は 25% 高くなるという結果がでました。

このことから、どんな状況でも感謝の気持ちを持つことで、精神が安定しやす
くなるといえます。



《 参考 》

コロナ鬱の兆候に気づこう！

自身の状態は、自分自身でなかなか気づきにくいと思います、そこで、次のチェックリストを用意しました。

自身の状態に気づき、いち早くケアするための参考にしてください。

【チェックリスト】

- ①不安になることが多い。
- ②何もやる気がしない・何に対しても興味が持てない。
- ③食欲が無い、又は食べすぎる。
- ④よく眠れない、又は眠りすぎる。
- ⑤何もする気力が湧かない。
- ⑥考えがまとまらない・集中できないことが多い。
- ⑦疲れやすく、だるさが取れない。
- ⑧自分を責めてばかりいる。
- ⑨3密に対して、過敏になりすぎる。
- ⑩新型コロナ関連のニュースを見ると落ち着かなくなる。

10項目のうち3項目以上当てはまれば、コロナ鬱の可能性がります。
ただし、該当項目の症状が数日程度で治まれば、深刻になる必要はありません。

◎心身の不調を感じたら

コロナ鬱による心身の不調は、精神科や心療内科で診察ができます。
しかし、大げさだと感じたり、コロナ鬱かどうか分からないという理由で医療機関へ行くことに不安を感じる場合は産業医の面接指導を活用する方法があります。

面接指導をご希望の場合は、産業医と日程調整を行います。

下記にご連絡ください。

連絡先：株式会社 T・S・O

電話番号：03 - 3449 - 5506

担当者：加藤昌太

