

新型コロナウイルス感染症の流行下における抑うつ症状

新型コロナウイルス(COVID-19)の世界的大流行が発生してから1年以上が経過しました。発生当初から生活や仕事の環境変化によるストレスで精神的な不調を訴える、「コロナうつ」と言われる症状が報告されてきましたが、状況が長引く中でそういった訴えをされる方も実際にみられるようになりました。「コロナうつ」は医学用語ではありませんが、今回は新型コロナウイルス感染症の流行下でクローズアップされた「抑うつ症状」について簡単にですが考えてみたいと思います。

Q どんな症状がありますか

A よく現れやすい症状としては睡眠の問題があります。不眠もみられますが時には過眠がみられることもあります。その他食欲が低下している、朝から気分が沈み憂鬱な気分が一日中続いている(小児や青年期ではイライラ感がみられる)こともあります。何事にも興味が持てず、趣味や好きなこと

もやる気が起きない、集中力が続かずにすぐに疲れてしまう等の症状が続いていれば抑うつ状態にある可能性があります。体が何となくだるい、頭が痛い、肩が凝る、動悸がするなどの身体症状として現れることもあります。

Q どう対応したらいいですか

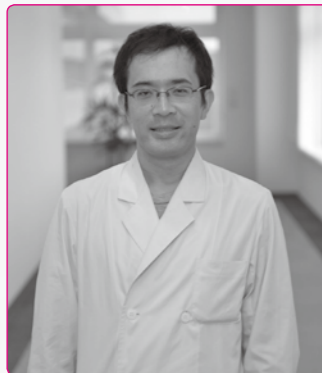
A 抑うつ状態に対しては休養して現実的な葛藤から距離をおき、

Q 一般的な心構えはなんですか

A 抑うつ状態にあると状況を悲観的に考えてしまいがちになりますが、本当にそんなのかちょっと立ち止まって、一呼吸おいて考えてみる、状況を整理することが重要になります。そのちよっと考えてみるのが難しいのですが、本人がその余裕がない時には家族など周りの人たちが助言するなどの対応も必要になってくると思われます。また不規則な生活はそのものが抑うつ気分を悪化させることでもありますので、規則正しい生活、朝起きて日光を浴びる習慣も重要です。

こうした対応をしても症状が改善しない、もしくはそんな対応をする余裕もなく日常生活や仕事に支障が生じている、その様な状態がみられましたら一度精神科や心療内科の受診を検討していただいた方がいいかもれません。

心身の負担を軽くすることがまずは第一で、軽症であればこれだけで症状が改善することもあります。ただ今回は新型コロナウイルス感染症の流行下という状況での自粛生活によるストレスも一つの原因であり、自宅で休養しているだけでは解決しない場合もあります。家族と顔を合わせる時間が長くなって家事などで気を遣うことが増えた、気が知れた友人と顔を合わせて話をする機会が減ったなどのストレスに対しては逆に自宅から出て外で活動をした方がいい場合もあります。もちろん標準的な予防策をとって、大人数が集まらない、大声で話したりはしないなどの配慮は必要になりますし、遠出は避けてあくまで自分の生活テリトリー内での範囲になります。また感染したらどうしようという直接的な不安もあると思われ、特に動画やSNS、一部マスメディアなどでは不安を煽るような正確な情報が流されている場合があります。そういった情報源からは距離をとり、公的機関などの身元のはっきりした情報源から情報を得ることが不安の改善につながります。



今月の先生
 岐阜市民病院 精神科
小野 晶平
 ●主な資格、認定
 精神保健指定医
 ●卒業年、主な職歴
 神戸大学医学部卒

