

新型コロナウイルス感染症とメンタルヘルス

3 すべての人に健康と福祉を
■申込み・お問い合わせ
保健福祉課 保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-3355

新型コロナウイルス感染症拡大の中の生活は、ころにも影響を与えます

新型コロナウイルス感染症流行の長期化により、仕事や生活にさまざまな影響が生じたり、自分や家族が感染してしまうのではないかと不安等からストレスを抱えている人も多いと思います。

日本でもストレスの積み重なりにより精神的な不調を抱える人が増えており、「コロナうつ」という言葉も出てきています。コロナ渦での生活・社会環境は人々のところにも影響を与えていると言えます。
しかし、思いがけない経験をしてところが不安定になることは、異常な状態に対する正常な反応です。

次のような症状を感じている人はいませんか？

「ストレス状況で生じる心理的反応」

- ・感染に関する恐怖感
- ・気持ちが落ち込む・意欲が出ない
- ・落ち着かない・集中できない・緊張感
- ・孤独感・一人でいるのが怖い
- ・怒りっぽくなる・イライラする
- ・涙が止まらない
- ・疲れがとれない・眠れない
- ・頭痛・腹痛・肩こり・体の痛み・めまい
- ・食欲不振・過食・ほとんど食べない など

今の状況では誰にでも起こり得る自然な反応です。焦って回復しようとしたら、自分は弱い等と責める必要はありません。

不安や恐怖があるからこそ私たちは危険な状態を避けることができ、事前に準備をすることで、リスクを最小限にすることができるようになります。しかし、そのような不安や恐怖の感情がより強くなると苦しくなってしまう。

こころや身体の不調を乗り越えやすくなるために知っておいてほしいことがあります

1. 正確な情報を、適切な量とるようにしましょう

新型コロナウイルス感染症について日々さまざまな情報が流れてきます。さまざまな情報を得ることで不安な気持ちが大きくなり、気分が落ち込みにもつながることがあります。情報源が分からない情報や、過度に不安をあおる情報とは距離をとりましょう。

危険を察してストレスを感じたり、戸惑ったり、不安を感じるのとはごく自然なことです。そんな時は話をすると気持ちが楽になるものです。直接会えなくても電話やメールなどを活用し人とのつながりを大切にしましょう。

2. 不安や身体の不調がある場合は抱え込みすぎないようにしましょう

危険を察してストレスを感じたり、戸惑ったり、不安を感じるのとはごく自然なことです。そんな時は話をすると気持ちが楽になるものです。直接会えなくても電話やメールなどを活用し人とのつながりを大切にしましょう。

3. 規則正しい生活を送りましょう

寝る時間、起きる時間のリズムはなるべく変えず、これまでと同様の生活リズムを維持しましょう。また、散歩やストレッチ等

の軽い運動も脳や自律神経などの働きを整え予防に効果的です。
改めて新型コロナウイルス感染症の予防について確認！

日頃からの予防が大切

新型コロナウイルス感染症は、発症前後の時期に最も感染力が強いとの報告や感染していても無症状の場合があるという特徴があります。そのため、日頃から人と人の距離をとるこ、外出の際のマスクの着用、咳エチケット、石けんによる手洗い、アルコールによる手指消毒、換気といった感染予防対策や、十分な睡眠をとる等自身の健康管理を心がけることが予防につながります。

100%防ぎきることは難しいもの

新型コロナウイルス感染症は予防が大事です。しかし、どんなに予防をしても100%感染を防ぎきることは難しいものであり、誰もが感染する可能性があります。新型コロナウイルスの感染が拡大する中、感染

した人やその家族等に対する偏見や差別、誹謗中傷などが広がり、辛く悲しんでいる人、日常生活まで脅かされた人がいると聞きます。そのような辛く、苦しい思いをする人が出てきてしまうのは悲しいものです。このような状況だからこそみなさんのお互いを思いやる気持ちが大切です。先行きの見えない状況ではありますが、新型コロナウイルス感染症が収束する日は必ずやってきます。感染予防を行いながら、もし感染者や感染が疑わしい人が出てきた時にも、辛く、悲しい思いをする人が出ないよう、みなさんで協力してこの状況を乗り越えていきましょう。

私たち保健師も町民のみなさんが安心して生活できるように正しい情報を伝えていきます。そして、不安や恐怖を感じたとき、話を聞いてほしい時にはいつでも連絡してください。ご連絡をお待ちしています。



正しい手洗いを心がけましょう

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのぼすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。