

新型コロナウイルス感染症流行下におけるストレスへの対応

監修:東京医科大学 精神医学分野 主任教授 井上 猛

新型コロナウイルス感染症の流行とそれに伴う対応により、ストレスを感じている方もいるかもしれません。不安定な時期だからこそ、ストレスへの対応を心掛けることは重要です。

ストレスの要因

- 自分や家族の健康に対する懸念や不安
- 睡眠や食事パターンなど生活パターンの変化
- 睡眠不足や集中力の低下
- メンタルヘルスの悪化
- 慢性的な健康問題の悪化
- アルコール、タバコ、その他の薬物の使用量増加など

ストレスを強く感じる方

ストレスの感じ方は人それぞれですが、特に以下のような方はストレスを強く感じる可能性があります。

- 高齢者や新型コロナウイルス感染症重症化のリスクが高い疾患*を有する人
*糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人など
- 子供と10代の人
- 新型コロナウイルス感染症患者さんに対応する人
- 精神疾患を有する人

ストレスへの対処法

- ソーシャルメディアから離れる時間を持つ
情報の収集も大切ですが、感染症に関するニュースを繰り返し見聞きしていると、動揺を招くことがあります。
- 身体のケアや運動：深呼吸、ストレッチ、瞑想
人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する
家の中や庭などのできる運動(ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワットなど)を行う
家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理など)や農作業などで身体を動かす
座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす
- バランスのとれた健康的な食事
- 十分な睡眠
- ストレス軽減のためにアルコールや病医院で処方された医薬品以外の薬物に頼らない
- リラックスする時間を作る
- 他の人とのかかわり
家族や友人など信頼できる人と電話、手紙やメール、SNSを活用した交流



CDC: Centers for Disease Control and Prevention (米国疾病予防管理センター) COVID-19 Stress and Coping
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>より抜粋改変(2020年5月11日参照)
参考:厚生労働省:新型コロナウイルス感染症について https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html(2020年5月11日参照)

*新型コロナウイルス感染症については、まだ分かっていないことも多く、今後新たに情報が更新される可能性がありますので、最新の情報をご確認ください。

- 以下のいずれかに該当する方は下記を目安に、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。
少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。(これらに該当しない場合の相談も可能です。)
- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい*で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
*高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)
- 精神疾患で治療中の方は、治療を継続してください。もし症状の悪化や新たな症状がみられた場合には、かかりつけ医にご相談ください。

厚生労働省:新型コロナウイルス感染症について https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html(2020年5月11日参照)



武田薬品工業株式会社



ルンドベック・ジャパン株式会社

2020年6月作成
(IF)