

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流行下におけるストレスへの対応

新型コロナウイルス感染症の流行は、私たちの生活に大きな影響を与えました。ソーシャルディスタンスにより、孤独感や孤立感を感じ、ストレスや不安が増している方もいらっしゃるかもしれません。ストレスへの対応を心掛けることは重要です。

ストレスにより引き起こされること

- 恐怖、怒り、悲しみ、心配、無感覚、または欲求不満の感覚
- 食欲、気力、欲望、興味の変化
- 集中力・判断力の低下
- 寝つきが悪い、悪夢を見る
- 頭痛、体の痛み、胃の不調、皮膚の発疹などの身体反応
- 慢性的な健康問題の悪化
- 精神的な健康状態の悪化
- タバコ、アルコール、その他の薬物の使用量の増加



など

- 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。
- 新型コロナウイルス感染症感染後、強いストレスを感じたり、不安に感じられることがあれば、かかりつけ医にご相談ください。

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。



<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 (2022/3/31参照)

ストレスの対処法

● 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。ニュースは1日に2、3回にとどめ、電話やテレビ、パソコンの画面からしばらく離れる時間を設けましょう

● 身体のケアや運動

- 深呼吸、ストレッチ、瞑想などをする
- 健康的でバランスのとれた食事を心がける
- 定期的な運動
- 十分な睡眠をとる
- 過度のアルコール、タバコ、薬物の使用を避ける
- 医療関係者から勧められた定期的な予防措置（予防接種、がん検診など）を継続する
- COVID-19ワクチンの予防接種を受ける



● リラックスする時間を作る

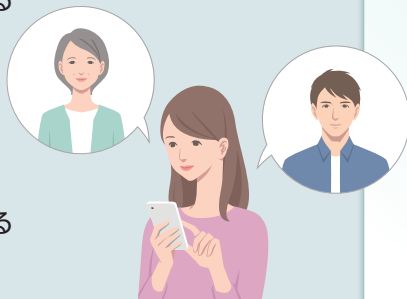
自分が楽しめる他の活動をする

● 他の人とのかかわり

信頼できる人に悩みや気持ちを打ち明ける

● 地域やコミュニティとつながる

ソーシャルディスタンスの措置がとられている間は、オンライン、ソーシャルメディア、電話や郵便を活用した交流





医療機関名



武田薬品工業株式会社

Lundbeck



ルンドベック・ジャパン株式会社