



保健だより

新型コロナウイルスとこころの健康

～3月は自殺対策強化月間です～

3～4月は、環境の変化が多く、気持ちが不安定になりやすい時期です。

新型コロナウイルス感染症対策による、行動の制約、経済的不安、人とのつながりが薄れてしまうことは、私たちに大きなストレスをもたらしています。

国では3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

感染症予防に取り組みながらの「新しい生活様式」への対応が求められる今、新たなストレスとどのように向き合い、こころの健康を守っていけばよいのかを考えていきましょう。

新型コロナウイルスがこころに与える影響

- 感染の恐怖…感染したらどうしよう。どうやったら防げるんだろう。
- 行動の制限…飲み会ができなくなった。ライブが中止になった。
- 先の見えない不安…会社は倒産しないかな。友達と次はいつ会えるの。



ストレスがたまると…

《心理面》

イライラする、怒りっぽくなる、不安感、無気力、疲労感、集中力の低下



《身体面》

頭痛、肩こり、動悸、めまい、アレルギー、下痢・便秘、不眠、食欲不振

《行動面》

過食、深酒、遅刻、欠勤、ケアレスミス、独り言や愚痴、暴言、人づきあいを避ける



原因や強さに個人差はあっても、ストレスを抱えながら生活しているのは普通のこと。ストレスの蓄積が許容量を超えたとき、こころの病気があらわれるのです。現実にはストレスをなくすことは難しいので、上手に付き合っていくことが大切です。

自分を守るためのメンタルヘルス対策

□規則正しい生活のリズムを保つ

規則正しい生活を送ると、こころのリズムが安定します。家にいる時間が増えても、夜更かしや朝寝坊、食生活の乱れがないようにしましょう

□睡眠をとって、心身の疲れを癒やす

睡眠には心身の疲労回復効果があります
朝、起きたらカーテンを開けて太陽の光を20～30分浴びると、夜の寝つきが良くなります

□体を動かしてリフレッシュ

ラジオ体操やストレッチなど行くと、頭がスッキリとほぐれます。家の中で適度な運動をしたり、人の密集しない時間帯や場所を選んでウォーキングをするのもいいでしょう



□食事をとり、エネルギーを補充する

食生活の乱れは、こころの不調につながります。1日3回、バランスのよい食事を心がけましょう。なお、食生活を整えると免疫力も高まるので感染症予防にも有効です

□お酒はほろ酔い程度まで

多量の飲酒は一時的には不安やストレスを和らげますが、翌日の脳の機能を低下させます。依存症にもつながるので、適量を守り、週に最低2回は休肝日をもうけましょう

□合理的な考え方をさがす

「もし感染したら」など最悪の状況ばかり考えてしまうときは、反対に最良なことを思い浮かべてください。そして、その中間あたりの合理的な考え方を見つけ出して、紙に書きましょう。さらにそれを読み返すことで、過度な不安を打ち消します



☆こころや体に不調があるときは相談しましょう

誰かに相談したいと思っても、「みんな大変だから」と、相談することをためらっていませんか？そんなときには、医療機関や専門の相談窓口を利用しましょう。

☆こころの健康相談機関☆

●健康推進課 ☎ 63・3801

●御坊保健所 ☎ 22・3481

『心の健康相談』予定日(場所：御坊保健所 御坊市湯川町財部859-2)

3月11日(木)、23日(火)

※相談は完全予約制です。

●和歌山県精神保健福祉センター こころの電話 ☎ 073・435・5192

お問い合わせ/健康推進課 ☎63・3801