

# 3月リハビリ講座

## あなたの「こころ」元気ですか？

～新型コロナウイルスへの不安から、知らず知らずに低下するこころの機能～

アコモケア訪問看護ステーション

作業療法士 初鹿 真樹





## (その1) 最近 “**ため息**” ばかりついていませんか？



「なんかやる気が出ない」「落ち込むことが多い」「最近うつっぽいなあ」  
・・・誰しものが経験したことがありますよね？

新型コロナウイルス感染症が世界的に蔓延し、我が国でも2度の緊急事態宣言が発出されたコロナ禍、先の見えない、長いトンネルに中にいるようです。

「コロナうつ」「コロナブルー」などとメディアからも聞こえてきますよね。

『ああ、私もそうかもしれない・・・』と感じた方もいらっしゃるかもしれません。

最近こんな報告がありました。



### 『小学4年生以上の 15%~30%の子どもに中等度以上のうつ症状』

「コロナ×子どもアンケート」第4回調査報告  
(2021年2月10日 国立成育医療研究センター)

なんとコロナ禍での生活が、大人だけでなく子どものころにも影響を与えている可能性が示唆されました。



## (その2) 抑うつ状態 と うつ病

「なんか憂うつだなあ」「気分が落ち込んでるなあ」など日常的に「うつ」な表現は使用されていますが、精神医学では【抑うつ状態】と呼ばれることが多いそうです。

一方、【うつ病】は抑うつ状態がある程度以上、重篤である場合に障害として診断されます。気分の落ち込みが数日で収まることなく、長期化し、仕事や学校、日常生活に支障が出る・・・そんな際には医療機関を受診するようにしましょう。

表1) 抑うつ状態とうつ病の比較<sup>1)</sup>

		抑うつ状態	うつ病
症状	→	弱い	強い
妄想	→	現実からずれない	妄想的になることがある
自殺	→	比較的まれ	考えることがある
日常生活	→	それほど大きな影響はなく変化も少ない	大きく影響され変化する
状況からの影響	→	よいこと、楽しいことがあると少し気が晴れる	よいことがあっても気が晴れない
きっかけ	→	はっきりとした誘因がある	多くはきっかけがあるが、はっきりしていないこともある
周囲から見て	→	理解できることが多い	理解できないことが多い
持続性	→	徐々に軽くなる	長く続く
抗うつ薬	→	効かないことが多い	よく効くことが多い
仕事・趣味	→	やっていると気がまぎれる	まったく手につかない



### (その3) 抑うつ状態 や うつ病の引き金は？

抑うつ状態やうつ病を発症させる背景には必ずストレスの影響があるとされています。人間は生きている限り、何らかのストレスを受け続けながら生活をしています。

表2はワシントン大学のHolmes(ホームズ)らによる**ストレスのランキング (社会的再適応評価尺度)**<sup>2)</sup>と呼ばれるものです。



ご覧になっていただくとわかるように「悲しい」「辛い」出来事がストレスになるのは理解できると思います。しかし同時に「楽しい」「嬉しい」出来事もその人にとって急激に生活を変えるような出来事であればストレスとして降りかかり、抑うつ状態やうつ病を引き起こす引き金「ストレス」になる可能性があるのです。

この度の新型コロナウイルス感染症拡大に対する対策で、外出自粛、自宅待機や自主隔離、ソーシャルディスタンスの確保など、慣れない生活スタイルを実行せざるをえない状況になりました。

この急激な生活の変化が人々の「こころ」に大きなストレスを与える要因となっているのです。

順位	ライフイベント	ストレス強度	順位	日常の出来事	ストレス強度
1	配偶者の死	100	22	仕事上の地位の変化	29
2	離婚	73	23	子女の結婚	29
3	夫婦別居生活	65	24	親戚関係でのトラブル	29
4	勾留	63	25	個人的な成功	28
5	親族の死	63	26	妻の就職・退職	26
6	個人のけがや病気	53	27	進学・卒業	26
7	結婚	50	28	生活環境の変化	25
8	解雇・失業	47	29	個人的習慣の変更	24
9	夫婦の和解・調停	45	30	上司とのトラブル	23
10	退職・引退	45	31	労働時間や労働条件の変化	20
11	家族の健康の変化	44	32	転居	20
12	妊娠	40	33	転校	20
13	性生活の困難	39	34	レクリエーションの変化	19
14	新しい家族メンバーの加入	39	35	宗教活動の変化	19
15	仕事上の変化	39	36	社会活動の変化	18
16	経済状態の大きな変化	38	37	一万ドル以下の借金	17
17	親友の死	37	38	睡眠習慣の変化	16
18	配置転換・転勤	35	39	家族の数の変化	15
19	夫婦ゲンカの回数の変化	35	40	食生活の変化	15
20	一万ドル以上の借金	31	41	長期休暇	13
21	担保、貸付金の損失	30	42	クリスマス	12
➡			43	些細な違反行為	11

表2) Holmes(ホームズ)らによる社会的再適応評価尺度



## (その4) 体内時計の調子はどうでしょう？

では、体内時計を整えるためにはどうすれば良いのでしょうか？ポイントは体内時計が正確に働くように努めること！



- ・毎日決まって行う日課を設定しよう（例：植物に水をやる、部屋の掃除をする）
  - ・毎日同じ時刻に起きるようにしよう
  - ・毎日、一定時間、屋外で過ごすようにしよう
  - ・少なくとも2時間は窓際で過ごし日の光を浴びよう
  - ・適度な運動をしよう（できれば毎日、同じ時間帯で）
  - ・決まった時間に食事をしよう
  - ・周囲の人とのコミュニケーションを心がけよう（電話、LINE などでも OK）
  - ・昼寝は30分以内にしよう
  - ・夜間に明るい光を浴びるのはやめよう（特にパソコン、スマートフォンのブルーライト）
- ※ブルーライトは睡眠に必要なホルモンを減少させてしまいます

### ▶おわりに

体内時計を整えるためには（ある程度決まった方法で）「何かをする」ことが大切なようですね。

「人は作業をすることで元気になれる」これは日本作業療法士協会のキャッチコピーです。ここでいう作業とは人が日々の営みの中で行うあらゆること、ですが、作業と健康には深い関わりがあるんです。

皆さんも作業で「こころ」とからだの健康を維持しましょう！

・・・ところで、皆さんにとって「大切に意味のある作業」って何ですか～？

## 参考文献

- 1) DSM-5 精神疾患の分類と診断の手引：日本語版用語監修日本精神神経学会 監訳 高橋三郎・大野裕 訳 染矢俊幸・神庭重信・尾崎紀夫・三村將・村井俊哉 医学書院, 2014
- 2) Holmes TH, Rahe RH. The Social readjustment rating scale, J.Psychosom.Res, 1967;11;213-218