

精神科医が教える

「心の不調」解消のこつ

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い4月7日に緊急事態宣言が発令され、不要不急の外出自粛が要請されています。外に出かける自分や家族が感染するのではないが、また、自分の行動によって身近な人に感染させてしまうのではないかという不安の中、日々を過ごしている人が多いのではないのでしょうか。

そこで、心の不調をうまく解消するこつやストレスの発散方法について、大阪精神医療センター院長の岩田和彦さんにアドバイスをいただきました。



▶岩田和彦さん
平成31年から大阪精神医療センター院長を務める。

Q. 「心の不調」とはどういったものですか？

A. 新型コロナウイルス感染症は、私たちがこれまで経験したことのない病で未知の部分も多いため、不安や恐怖を感じるのは当然です。しかし、それが重なるとう食欲不振や動悸（どうき）、頭痛など体にも変調が現れることがあります。このような兆候は心の危険信号のため、早めの対策が必要です。

Q. 心の不調をうまく付き合うにはどうすればいいのですか？

A. 一番大切な対策は「質の良い睡眠をとること」です。睡眠によって過敏になっている脳の働きを正常化し、リラックスした感覚を取り戻せます。さらに、毎日の規則正しい食事や日中の軽い運動などは、良質な睡眠を導く上で有効です。

また、一般的に私たちは他者との交流を通じて心の元気を取り戻していくものです。直接会って話すことを控えず、電話で話したりメールで話したりすることはもちろん、メール

やさまざまな手段で誰かと交流できる時代になりました。スマートフォンを利用すればビデオ通話も比較的簡単にできます。安全な方法で対話することにより、心の不調から早く抜け出すことができます。

Q. いつもよりストレスが溜まりやすい状態になっているということですね？

A. 新型コロナウイルスの感染が拡大しているというニュースが毎日、長時間にわたりテレビやネットで流れるので、普段以上にストレス発散を心掛けないと、誰でも心の疲れが溜まってきます。

Q. ストレスの発散方法について教えてください。

A. ストレス発散は決して特別な方法があるわけではなく、私たちが普段から「楽しい」と思っていることを続けるのが一番です。大勢で行うスポーツやコーラスなどは感染拡大の恐れもあり控えたほうが良いですが、春の自然に触れながら近所を散歩したり、昔よく聴いた音楽を久しぶりに鑑賞して懐かしい気分浸ったりしてみてもいいかもしれません。また、忙しくてなかなかできなかった家の片付けや部屋の模様替えを試みることも気分転換になりますよ。自分なりのストレス発散法をぜひ見つけてください。