

「医師に聞く コロナストレス 兆候と対策」

静岡新聞様の記事に弊社代表 佐野秀典のインタビュー記事が掲載されました。(2020/4/28)



佐野秀典院長

医師に聞く コロナストレス 兆候と対策

◆ 日々のつらい出来事や災害などによってストレスを

◆ 新たなコロナウイルスの感染拡大に終わりが見えない日々。外出自粛や生活スタイルの変化、収入減などにより多くの人がストレスにさらされている。精神保健指定医で静岡市葵区の城北公園クリニック院長佐野秀典医師(57)は、気付きにくいストレスサインに注意を向けるよう呼び掛ける。心を健康に保つ方法を上下2回にわたって紹介する。

体の不調が最初のサイン

受けた時、人はどのようにして乗り越えるのか。発生段階は「無感情」だが、次第に「混乱」「不安」から「受容」へ変わり、「再出発」となる。5段階の過程を経て立ち直る。目に見えないウイルスの脅威にさらされ、先が見通せない今は「混乱」期に陥った人が多くとみられる。

「特に神経質な人や予測不能なことに弱い人、自分のやり方にこだわる人は注意が必要」。政府や各自治

体が打ち出す感染症対策や経済支援策、次々に変わる世界情勢など、新型コロナウイルスによって一貫性がない世の中にストレスを感じやす

ではストレスを感じるのと、どのようなサインが表れるのか。頭痛や腰痛、腹痛、手足の痛み、動悸や胸部の圧迫感、耳が詰まる感じがするなど、まず始めに体に不調が出るという。さらに悪化すると、起床予定時間より早く目が覚める▽

夜中に目が覚めると、再び眠れなくなる▽好きだったことに興味・関心がなくなる▽習慣化していることがなくなる▽言動が攻撃的になる

「佐野院長は心の健康状態を三つのゾーンに分けて説明する。悩みを抱えながらも心身共に症状のないホワイトゾーン、意欲低下や不眠、倦怠感など心と体に不調が出るグリーンゾーン、学校に行けない、電車に乗れないといった行動制限が出るブラックゾーン。多くの人がホワイトとグリーンを行ったり来たりしながら生活しているが、佐野院長はコロナストレスによってグリーンやブラック寄りの人が増えていると推測する。

次回は心をホワイトゾーンに保つべく、コロナストレスをためない方法や発散方法を紹介する。

2週間続く場合は注意

コロナストレス チェックリスト

- 頭、腰、腹、手足などに痛みがある
- 動悸がする
- 胸が圧迫される感じがする
- 耳が詰まったような感じがする

↓ さらに悪化すると

- 朝、早く目が覚める
- 夜中に目が覚めると再び眠れない
- 好きだったことに興味・関心がなくなる
- 習慣化していることができなくなる
- 言動が攻撃的になる

一つでも2週間以上、毎日続くようなら要注意