

「医師に聞く コロナストレス 兆候と対策」②

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。(2020/4/30)



佐野秀典院長

医師に聞く コロナストレス 兆候と対策

①

新型コロナウイルス感染防止対策に伴う行動制限が心身に不調をもたらす「コロナストレス」を軽減し、うまく乗り切るにはどうすればいいの。精神保健指定医で城北公園クリニック(静岡市葵区)院長の佐野秀典医師(57)が、心の持ちようや発散法を解説する。

新型コロナウイルスについては、外出自粛や在宅勤務、失業や収入減への懸念に加え、「もし自分や家族が感染したら」という不安がストレスの要因となる。佐野院長

今日できることに集中

コロナストレスによる不安を克服するポイント

有効な考え方
JUST FOR TODAY
(今日一日を精いっぱい生きる)

具体的な実践例

- 自分にできること、すべきことに集中
- 日課を書き出し、時間通りに実行
- 周りの人に優しい言葉を掛ける
- 新しい分野にも挑戦し気分転換
- 週に90分程度の有酸素運動
- ビタミンBやビタミンCが豊富な食事
- 雑談を増やし、悩みを抱え込まない

日課こなし不安を克服

は「我慢が生活の隅々に行き渡っている今、大事なものは不安の克服に尽きる。それには『JUST FOR TODAY』(今日一日を精いっぱい生きる)という考え方が有効」と話す。

具体的には、自分にできること、すべきことに集中すること、すべきことに集中する。仕事がある人は自分の役割を着実にこなし、家にいる人は日課を書き出して時間通りに実行する。環境の変化で乱れた感情が整理され、「物事を理性的に見られるようになる」からだ。

①他者本位 ②行動本位 ③目的本位。この三つを心掛けて。①は自分以外の誰かのために動くこと。他人への優しさは内向きになりがちな思考を外に向ける効果がある。

②は気分や感情に支配されないこと。「何もしたくない、やることがないと決め付けず、自ら仕事を見つけて」。野菜や花を育てるなど新しい分野への挑戦は閉塞感が和らぎ、気分転換になる。

③は目的達成だけに集中すること。ストレス発散と基礎体力維持のため、週に90分程度の有酸素運動や栄養バランスの取れた食事は欠かせない。特に疲労回復に役立つビタミンCやビタミンBを意識的に摂取するとよい。

直接的なコミュニケーションが減る中、スマートフォンが減る中、スマートフ

オンなどを持たない高齢者は社会から孤立しがちになる。「雑談を増やし、一人で悩みを抱え込まないこと。身近な人との信頼関係を再構築するのもいい。家族はこういう時こそ一致団結し、ともに乗り切る機会にしてみても」。コロナストレスとの付き合いは長期化する可能性もある。「不調や不安が解消できない時は早めに専門医に相談してほしい」

(文化生活部・鈴木侑季、柏木かほるが担当しました)