

「メンタルヘルス」

みさと健和病院健診センター

健康診断でおなじみの健診センターです。今回は、新型コロナウイルスの影響で増えている精神的不調を和らげるメンタルヘルスケアについてお伝えします。

新型コロナの拡大を防ぐための外出制限は、多くの人の心の健康に多大な影響をもたらしています。経済協力開発機構(OECD)の調査によると、多くの先進国で新型コロナ拡大の前後で、うつ病・うつ状態の人の割合が2~3倍に増え、日本でも、うつ病の人の割合は、2013年の7.9%から、2020年の17.3%と2倍以上に増加したといわれています。新型コロナ以前からも、世界の2人に1人が一生の間に精神的不調を経験し、5人に1人はなんらかの精神疾患を抱えて暮らしているといわれています。

心配や過労、ストレスが続いたり、孤立感が強くなったりしたときは、うつ病にかかりやすいといえます。そのため、精神的不調を抱えずに済む前に、ストレス状態がどのようなことなのか、それに対するケアをご紹介しますので、ご参考にしてみてください。

ストレスのセルフケア



あなたが、自分でできるストレス状態の解消方法をご紹介します。この方法により、必ずしもストレス状態が解消されるとは限りませんが、早めの対策が大切です。ぜひ、ご参考にしてみてください。

①

快適な睡眠

- ・食べ過ぎ・空腹の状態で寝床に入らない
- ・寝酒はしない
- ・眠くなってから就寝する
- ・仕事や悩みのことは頭から消す
- ・日中適度な運動を



②

マイ・ストレスサインを知る

自分がストレス状態になった時の症状（イライラするなどの感情の変化、ミスが増える行動の変化等）を知ることで、早めの対策につながります。

③

リラクゼーション

- ・入浴
- ・音楽
- ・ストレッチ
- ・腹式呼吸
- ・気の合う人との時間をもつ
- ・適度な運動（散歩、スポーツなど）



④

ちょっとした楽しみリストを作る

1人でできること（音楽を聴く、小説を読む、珍しい物を食べるなど）を毎日の生活に負担にならない程度のことを行いましょ。

⑤

自分をほめる・見方を変える

自分をほめるために「私の長所リスト」を書いて、ときどき見ます。書くだけでなく、壁などに貼ってみることも大切です。

日常生活の「見方」と変えることも重要です。

「うまくできなかった」→「ほかは大体うまく行った」

「誰もわかってくれない」→「少しでもわかってくれる人がいればいい」

このような考え方をしましょう