

# 新型コロナウイルス感染症の流行下における抑うつ症状

新型コロナウイルス(COVID-19)の世界的大流行が発生してから1年以上が経過しました。発生当初から生活や仕事の環境変化によるストレスによる精神的な不調を訴える、「コロナうつ」と言われる症状が報告されていましたが、状況が長引く中でそういう訴えをされる方も実際にみられるようになりました。「コロナうつ」は医学用語ではありませんが、今回は新型コロナウイルス感染症の流行下でクローズアップされた「抑うつ症状」について簡単にですが考えてみたいと思います。

**Q どんな症状がありますか**

A よく現れやすい症状としては睡眠の問題があります。不眠もみられます(特に時には過眠がみられます)。その他食欲が低下している、朝から気分が沈み憂鬱な気分が1日中続いている(小児や青年期ではイライラ感がみられることがあります)、何事にも興味が持てず、趣味や好きなことがあります。

**Q どう対応したらよいですか**

もやる気が起きない、集中力が続かずにつづくに疲れてしまう等の症状が続いているれば抑うつ状態にある可能性があります。体が何となくぐたるい、頭が痛い、肩が凝る、動悸がするなどの身体症状として現れることがあります。

**Q 一般的な心構えはなんですか**

心身の負担を軽くする」ことがまずは第一で、軽症であればこれだけで症状が改善することもあります。

A 抑うつ状態になると状況を悲観的に考えてしまいがちになりますが、本当にそのなかちよつと立ち止まって、一呼吸おいて考えてみると、状況を整理することが重要になります。そのちよつと見てみると、これが難しいのですが、本人がその余裕がない時には家族など周りの人たちが助言するなどが抑うつ気分を悪化させることもあります。また不規則な生活はそのものが抑うつ気分を悪化させることもありますので、規則正しい生活、朝起きて日光を浴びる習慣も重要なことです。

ただ今は新型コロナウイルス感染症の流行下という状況での自粛生活によるストレスも一つの原因であり、自宅で休養しているだけでは解決しない場合もあります。

家庭と顔を合わせる時間が長くなつて家事などで気を遣つことが増えた、気心が知れた友人と顔を合わせて話をする機会が減つたなどのストレスに対しても逆に自宅から出で外で活動をした方がいい場合もあります。もちろん標準的な予防策をとつて、大人数で集まらない、大声で話したりはしないなどの配慮は必要になりますし、遠出は避けてあくまで自分の生活टリトリー内の範囲になります。

また感染したじうじょうといつ直接的な不安もあると思われます。特に動画やSNS、一部マスクペニアなどでは不安を煽るような不確かな情報が流されている場合があります。そういった情報源から元のはつきりした情報源から情報を得ることが不安の改善につながります。

元のはつきりした情報源から情報を得ることが不安の改善につながります。

