

新型コロナウイルスをご心配のみなさまへ

～ 心のセルフケア ストレスから自分を守ろう ～



新型コロナウイルス感染症の世界的大流行により、多くの方々が強いストレスや不安を感じ、いつも以上に疲れを感じていると思います。先の見えない状況下でやり場のないストレスが続くと、元気がなくなったり、つらい気分におちいたり、不眠や食欲低下などさまざまな心身の症状が生じてきます。

私たちがこころ穏やかに過ごすために役立っている最も重要な脳のメカニズムのひとつに“体内時計”と呼ばれるものがあります。この体内時計の存在のおかげで、24時間周期の朝・夜の繰り返しに合わせて、私たちの体調や行動は連動できています。体内時計がスムーズに動くと、私たちは心地よさを感じられるようにできています。反対に、体内時計が乱れると心身の状態が悪化することも研究で示されています。

新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、生活が制約される最中であっても、体内時計が正確に働くように務めることで、つらい気分を和らげることができます。ここでは、規則的な日常生活を送るために役立つ、誰でもすぐはじめられる簡単なポイントをいくつか紹介いたします。

こころにやさしい日常生活の過ごし方

決まった時刻に起きる



外出できない場合は2時間は窓際で過ごす



「3密」を避けられるなら一定時間野外で過ごす

日課を設定する



毎日同じ時間に食事する



電話などで人とコミュニケーションを取る



30分を超える昼寝や、夜間にスマートフォンなどの光を浴びるのを避ける



参考: 日本うつ病学会「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的大流行における、こころの健康維持のコツ」

先の見えない持久戦で“大切な自分を守る”には、こころの健康づくりがますます不可欠になります。その“はじめの一歩”としてこころの健康を整える『こころにやさしい日常生活の過ごし方』をぜひ参考にしてみてください。

岩手県立南光病院 認定看護師部会