健康づくりのヒント

心の不調、見逃さないで

生活の変化で起きやすい心の不調

新型コロナウイルスの流行によって大きく変わった私たちの生活。感染への不安に加え、外出自粛による生活環境やコミュニケーションの変化などによって心の波が生じやすくなっています。さらに体を動かす機会が減ることで身体的不調も増加。その結果、不眠や食欲不振、倦怠感、気分の落ち込みなどの症状が現れる可能性があります。

〈例〉・不安や緊張がつづく
・休んでも疲れがとれない
・仕事や家事に集中できない
・ストレスが溜まりイライラする
・外出自粛で孤独を感じる
・眠れない、または眠りすぎる
・食欲低下、または食欲増加

日常生活における予防法

生活習慣を整えることが一番の予防法です。食事は3食しっかり食べて、お酒は控え目に。うまく眠れない人は、いつもより1時間程度早く寝てみましょう。眠れないときは無理せず、眠くなるまでベッドから出ていてもかまいません。いずれの場合も起床時間を一定にして、太陽の光を浴びることを心がけてください。

人との距離を取りながら1日8000歩を目安にウォーキングをするなど、体を動かすことも効果的です。デスクワークの際は1時間ごとにストレッチを取り入れてみましょう。

自宅で過ごす時間にメリハリを付けるため、生活の一部を変えてみることも有効です。一日中何もせずダラダラ過ごしてしまわないよう、毎日、短時間でも「今日はこれをやる」と決めて取り組むようにしてみてください。新しい料理に挑戦する、家の片付けをする、庭仕事をする、楽器演奏や語学レッスンなど、新しいことでもやり慣れたことでもかまいません。

また電話やSNSなどで、友人や離れた家族とコミュニケーションをとるなど社会的つながりを保つことも心がけてください。

心身の不調を感じたときは

心身の不調を感じたときは周囲の人に相談してみましょう。症状がつらいときは医療機関への受診も検討するといいでしょう。心の不調が強いときは精神科、体の不調も一緒に出ている場合は心療内科の受診をおすすめします。

人は、自分だけで対応できないものに無理に対応しようとすると心の不調が起きやすくなります。今回のコロナ禍における生活下のように、閉塞感や不安を感じた場合には、まずは生活リズムを整えるなど自分でできる範囲のことから始めましょう。

監修：Doctors Me 医師