

# こころの健康だより

令和2年10月23日発行

健康増進課 成人保健係

☎047-445-1405

## はじめに

何とも、多事多難な今日この頃、様々な情報・変更される指示や助言に振り回される毎日をお送りの事と思います。

三密を避けなさいと云われながら、未だ我が家は三密状態など、冗談と云えない日々を送っていらっしゃる方も多いと思います。コロナウイルスに関する情報も、何を信じて行動したら良いのか、確からしい情報を元に行動するしかありません。

しかし、これまでの情報を総合していくと、三密を避け、狭い空間での、身を寄せ合った飲食でのお喋りに気をつけて、マスク・手洗い・消毒を心がけて生活していると、心配されているような感染の恐れは低くなるようです。まだ油断をしてはいけな時期にありますが、治療法はかなり整理され、効果を出しているようで、アビガンのような治療薬の使用に制限のある妊婦さんであったり、医療過疎の問題に遭遇しない地域であったりしなければ、それなりの医療効果が得られるようになっているようです。

しかし救急や感染症に対応している医療現場での大変さは未だ続いていて、疲労の蓄積から生じてくる不安・不眠・抑うつ気分からうつ病への進展が危惧される状況です。



鎌ヶ谷市  
精神保健嘱託医  
大塚芳克 医師

## 疲れたなあと感じたら



### うつ病とは？

心の疲労と脳や身体の疲労が重なって惹き起こされる状態から、自力では抜け出せなくなった状態を指します。

特に、正しく、物事を続けようと努める方が陥ります。自分がしっかりして頑張らなきゃ、周りに迷惑を掛けられないとつい考えてしまう人は要注意です。

### ①大きなため息をつきましょう

大きく息を吸って胸一杯新鮮な空気を溜めて、お腹に力を入れてみましょう。最後に口をとがらせて、ゆっくりと息を吐きましょう。4～5回繰り返していると緊張がほぐれて来ます。速くなっていた動悸も収まってきます。

### ②食事はゆっくりよくかんで

こんな時こそ、食事はゆっくりと良くかんで、味わいながら食べられるよう、敢えて時間を取りましょう。



## イライラしたら

### ①距離(間)を取る

疲れてくると、小さな問題が気になって、それを解決しないと事が進まないと考えがちです。少し距離を取ってみましょう。

### ②箇条書きに書き出してみる

頭が混乱しているようなら、気になる事を箇条書きに書き出してみましょう。思っていたよりも問題の数は少ない事が多いようです。

## うつ病の予防について

- ・「きちんと納めないと気に入らない」と、完璧を目指していませんか？
- ・急場しのぎで、三割がた済ませておけば後はなんとかなる事、後でやればすむ事はありますか？
- ・人に協力を頼める事はありますか？

こんなときは、

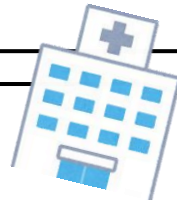
- ・出来ない事より、できる事をやりましょう。
- ・ないものより、あるものを活用しましょう。
- ・「人事を尽くして天命を待つ」気持ちになれるように、そこは耐えましょう。

そうして呼吸を整えていると、緊張が緩み、自然な眠りがやってきます。後は明日で良いのです。

力を貸したがついて  
いる人は意外とい  
るんですよ！



## うつ病からの抜け出し方



食事が取れず、眠りが悪く、身体が動かず便秘が起きたりする事が続くようでしたら、うつ病を疑ってみましょう。

きまじめな故に、予防法がなかなか上手く出来ていない為に、かえってストレスが掛かってしまっているのです。こんな時は、お薬を使うと、休み方がうまくなります。日頃からお酒に親しんでいる人は、お酒を使えばと考えますが、こんな時はお酒で事が済まず、かえって身体を疲れさせてしまう場合があります。

こんな時は、医者を受診してお薬を出してもらいましょう。薬は、疲れからの抜け出し方でうまくいかないところに効果のあるお薬を処方します。急場しのぎには、抗不安薬や睡眠薬を使う場合もありますが、根本にある問題を解決していくために抗うつ薬や気分や精神の安定薬を使う場合もあります。身体の疲労・緊張が強い時には漢方薬が効果的な場合もあります。

薬を使って治そうとする時、気をつけないとならない事は、薬を飲んでいるからと頑張りすぎないことです。むしろ休息を取れる環境を作り、周囲の協力をもらい、快食・快眠・快便を目指す事です。

## 支援機関の 利用

ここは日本です。先人たちのおかげできめ細かな支援制度が作られています。

専門家に支援を頼めば、利用できる制度を活用して支援する体制が出来ています。足りないところを補い合える余裕もまだあると考えて良いでしょう。

**一人で悩まず、  
声を掛けて下さい。**

詳しい相談窓口については、こちらをご覧ください。



さまざまな相談窓口

