

# コロナ鬱と 梅雨の時季の体調管理

～自律神経の乱れを抑えて  
快適な毎日を過ごしましょう～

# 1. コロナ鬱とは？

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、多くの人に仕事や家庭における環境変化がみられました。

新型コロナウイルスの実態は未だ解明されておらず、いつ収束するかなどの見通しもつかない状況で、不安や環境の大きな変化によるストレスにさらされた方もいることでしょう。

「コロナ鬱」は医学的に定義されたものではなく、

新型コロナウイルスによる自粛生活や感染への不安があることから、コロナウイルスに関連したストレスによって心身に不調が現れる状態のことを指しています。



## 2. コロナ鬱の症状は？

症状には、主に以下のようなものがあります。  
コロナ鬱は、メディアが作り出した言葉で定義が明確に定められていないこともあり、コロナ鬱と鬱病の線引きはありませんが、**次のような症状が2週間以上にわたり続く場合は受診を検討しましょう。**

- ・ やる気が出ない
- ・ 仕事に行きたくない
- ・ 気分が落ち込みがちで、憂鬱だ
- ・ 以前は楽しかった事も楽しめない、興味がもてない
- ・ イライラする
- ・ 悲観的になる
- ・ 自分を責めすぎる
- ・ 睡眠障害      ・ 頭痛      ・ 下痢、便秘

## 3. コロナ鬱の対策

### 規則正しい生活をする

自粛生活や在宅勤務などで、これまでの生活リズムが崩れがちになっているかもしれません。そうすると体内時計が乱れ、心身の不調につながる可能性があります。起床時間や就寝時間を決め、できるだけ一定のリズムで生活することを心がけましょう。

### 適度な運動をする

コロナ鬱の予防に限らず、適度な運動は心身の健康にも良い影響があると考えられています。掃除をする、室内でストレッチを行う、散歩をするなど、できる範囲で体を動かしてみましょう。

### 新型コロナウイルスの情報と距離を置く

情報はテレビやインターネット、SNSなど様々な媒体から流れてきます。正確な情報も含まれますが、誤った情報もあり不安を招きやすいといえます。

テレビや携帯を見ない時間を作るなど、意識的に情報と少し距離を置くようにしましょう。

### 3. コロナ鬱の対策（2）

#### 興味のあることを始める

自分の趣味や興味のあることを調べる、またはチャレンジしてみると、新型コロナウイルスへの不安軽減だけでなく、気分転換につながります。好きな音楽を聴く、好きなアロマを焚く、読みたかった本を読むなど、取り組みやすいものから始めてみるといいでしょう。

#### 周囲の人とのコミュニケーションを心がける

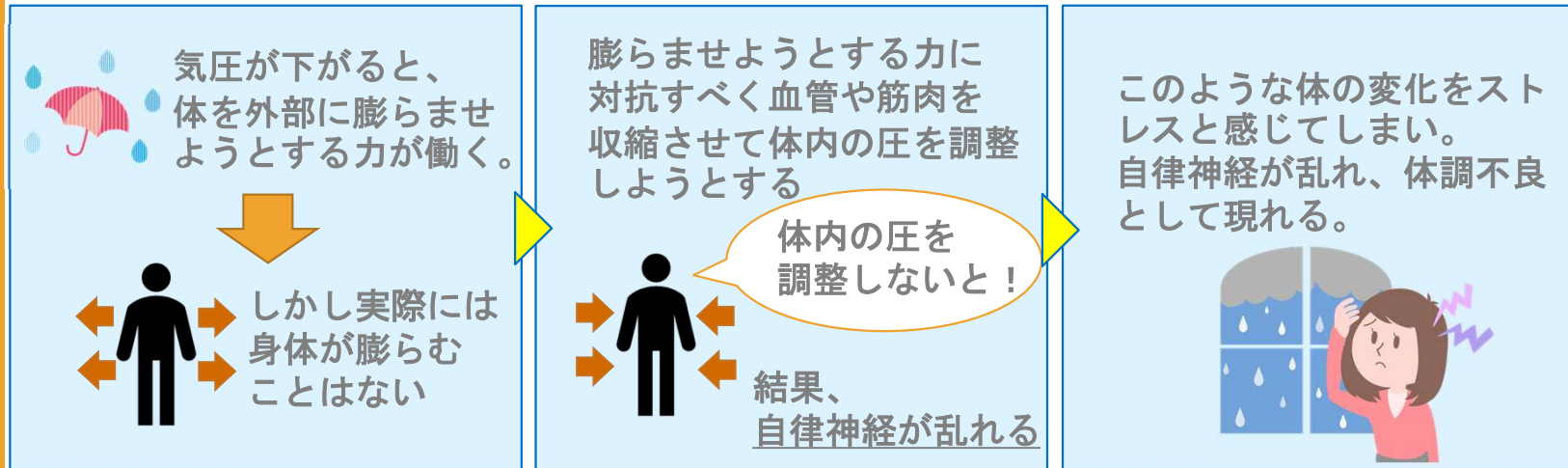
自粛生活や在宅勤務などにより、周りの人とのコミュニケーションが少なくなったことも、ストレスになっている場合があります。友人とオンラインで話す時間を作るなど、無理のない範囲でコミュニケーションをとることで心の安定が図りやすくなるかもしれません。

自分の体と向き合い、コロナ鬱を予防しましょう！皆さんは、自分で工夫していることや取り組んでいることはありますか？



## 4. 梅雨の時期の体調管理

### 身体は気圧の変化に敏感！



自律神経が乱れるというのは、**交感神経と副交感神経のバランスが崩れること**をいいます。交感神経は緊張したり興奮したりしたときや運動時に優位になり、副交感神経は食後や体を休めるときに働きを強めます。

梅雨時は低気圧の影響で雨が多いですが、気圧が低いと副交感神経が働きます。すると、**日中でも体は休息状態が続き、低血圧、循環不良による手足の冷え、下痢などの症状**が出やすくなります。

また、**体温を一定に保つのも自律神経の役割**ですので、**寒暖差疲労は自律神経の乱れを招く**のです。

湿度が高いときも、汗による体温調節が難しく、体の負担が大きくなります。

## 4. 梅雨の時期の体調管理（2）

### 自律神経の乱れチェック！

自律神経が乱れやすいかは、体に現れる様々な不調からチェックすることができます。下記の項目について、**チェックが多いほど自律神経が乱れやすい人**と言えます。是非、確認してみてください。

- 乗り物酔いをしやすい
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える
- 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
- 最近、体を動かす機会が減っている
- 肩こりがある
- 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- 偏頭痛持ち
- 几帳面な性格
- ストレスを感じやすい



## 4. 梅雨の時期の体調管理（3）

### 自律神経を正常に働かせるには！

規則正しい生活と十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動

これらが大切なのは言うまでもないでしょう。

その他、食事で気を付けたいのは、

冷たいジュースなどで内臓を冷やさないことです。

内臓が冷えると、自律神経が乱れ、消化吸収活動が滞ります。

また、適度な運動は筋肉を刺激して血行や新陳代謝を促進します。

少し低い温度での入浴や、体を冷やさない工夫も大切です。

### 症状を軽減する1分マッサージ

① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、  
上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る



② 耳を軽く横に引っ張りながら、  
後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



③ 耳を包むように  
折り曲げて、  
5秒間キープ  
する



④ 手のひらで耳全体を  
覆い、後ろ方向に円を  
描くようにゆっくりと  
回す。これを5回行う。





## 5. まとめ

- ◇コロナ禍でも出来ることを見つけ、自分の体と向き合いストレスを発散できるようにしましょう！
- ◇梅雨の時期は、体調が崩れやすくなります。  
無理せずに、気分転換をしながら生活しましょう
- ◇規則正しい生活と十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動が大切です！

次回：2021年6月24日（木）  
テーマ：熱中症について

よろしくお願  
いたします。

