ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG
Vol.26
2020年6月発行

「コロナ疲れ」「コロナストレス」「コロナうつ」

5月14日に39県における緊急事態宣言の解除が正式発表されました。しかし依然、東京と神奈川、千葉、埼玉、大阪、京都、兵庫、北海道は引き続き緊急事態宣言の対象地域で外出自粛が要請されています。1日の感染者数が減少傾向にあるとはいえ、まだまだ新型コロナウイルス感染症の不安は消えていません。イベントの自粛やテレワーク通勤といった新たな生活スタイルを取り入れたり長引くコロナによる様々な影響の不安から「コロナ疲れ」「コロナストレス」「コロナうつ(鬱)」といった言葉も聞かれるようになりました。

精神面・身体面の不調チェック

疲れを感じている方はチェックしてみましょう

精神面のストレスチェック

- ☑ 心配が強く不安がどんどん大きくなっている
- ☑ 気持ちが落ち着かずどうしていいか分からない
- ☑ 自分も感染するのでは？と常に緊張している
- ☑ 仕事など集中して取り組むことができない
- ☑ 先がどうなるか分からずイライラしてしまう
- ☑ ニュースなどを見ると落ち込んでしまう
- ☑ 自宅に1人でいるのがとても怖い
- ☑ 何をする意欲もなくしている状態である

身体面のストレスチェック

- ☑ 休んでいるのに疲れが取れない
- ☑ 頭痛がひどく治らない
- ☑ 肩こりや背中の痛みを強く感じる
- ☑ 眠れなかったり途中で目が覚めて眠れなくなったりする
- ☑ 食欲不振になったり腹痛を感じている
- ☑ めまいや耳鳴りで悩まされている

チェックが多くついた方は知らずうちに心身から何かしら疲れやストレスのサインが出ているかもしれません。このようなサインにいち早く気付いて対処することが必要です。

コロナによる 不安やストレスの緩和方法

■正しい感染予防

手洗い・うがい・マスクの徹底。不要不急の外出を避けるようにし、特に感染リスクの高い場所や人混みに行かないようにしましょう。

■情報に囚われない

必要な情報を掴むことは大事ですが、情報に対して過敏に反応するのではなく、正しい情報に基づいて適切に行動できるようにしましょう。

■免疫力を高める

日々のストレスを解消するようにし、自宅での運動習慣や生活リズムを整えることにより、免疫力を高める事ができます。

■緊張緩和を取得

緊張や不安な気持ちが強くなると呼吸が浅くなり易くなります。ゆっくり深呼吸する事で身体の緊張をほぐし意識的に不安を軽減できます。

〈お問合せ先〉
訪問看護ステーションひばり
〒359-0021
埼玉県所沢市東所沢1-11-6　ｲｰｽﾄﾊｲﾂ102
☎：04-2951-3667
関連施設：東所沢病院