保健だより2月

令和3年2月号
松山南高等学校保健室
103HR　保健委員

2月になって春が近づいてきました。しかし、新型コロナウイルスの感染は拡大し続けています。また、変異種も発生し先行きが見えにくくなっています。その中で、精神的な負担が多く心の病気になってしまう人もいます。早く感染拡大を収束させるためにも、自分たちにできる対策を徹底し、コロナウイルスにかからないように気をつけていきましょう。

コロナがきっかけで心の病気になることも・・・

現代では、うつ病やパニック障害など様々な心の病気がありますが、コロナが流行し始めてから目立ってきたのが「強迫性障害」です。強迫性障害とは、「強迫観念」と「強迫行為」の2つの症状を特徴とした精神疾患です。

強迫観念：内容が不合理だと分かっていても、頭から離れない考え。

強迫行為：このような観念から生じる不安にかき立てられて取る行動。

●症状

・1日に何回も手洗い、うがいをしてしまう。

・家から一歩も出られない。

・戸締まりや火の元を何度も確認する。

症状が進行すると

・食欲不振、不眠、人間関係の悪化など、二次的な問題が発生することも。

対処法

●規則正しい生活習慣

不規則な生活リズムは、体内時計を狂わせ、心身の不調を引き起こすことも

「早寝早起き」「運動」を心がけて！

家の掃除や模様替えなど、簡単なことから始めてみても

●不安や恐怖が引き起こされるものから距離を取る

●コミュニケーション

家族と一緒にできる共通の趣味を探す、逆に距離をとれるそれぞれの楽しみを見つける、オンラインツールの活用　など

●心身の不調を感じたら、医療機関を受診したり相談できる人に相談したりする

☆これらの対処法はストレス全般にも効果があります。もし、心が疲れたと少しでも思ったら試してみてください。

強迫性障害のチェックリスト

以下の項目のうち、●を含む三個以上に当てはまり、かつ日常生活に支障がある人は、医療機関の受診を検討しましょう。

●新型コロナウイルスの情報が気になってほかのことが手につかない。

●長時間、一日に何十回も手洗いやうがい、アルコール消毒をしている。

○すでに精神的な健康状態に問題を抱えている。

○感染するリスクそのものに強い不安を感じる。

○都道府県外ナンバーを見ると強い不安や激しい怒りを覚える。

○周囲に医療従事者がいると不安で仕方がない。

「新しい生活様式」に沿いつつ、適切な予防、趣味や運動、人との関わりを意識し、時に医療の力を借りながら、不安や恐怖に対処していきましょう！！