

ストレスに対する心の反応

コロナのストレスとどうつきあうか

東川町でも今年4月より医療従事者向けの新型コロナワクチン接種が始まり、5月24日より高齢者に対する接種も始まりました。現在のところアナフィラキシーのような重篤な副反応もなく、順調にワクチン接種が進行しています。一方で、新型コロナの流行が長期化し、自粛疲れによるストレスの増大やワクチン接種に関する混乱が生じているとも話題になっていきます。今回は、感染症による災害時の心のストレスの話です。

昨年1月15日に日本で最初に新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が確認され、3月11日にはWHO（世界保健機関）がパンデミック（世界的大流行）を宣言。日本でも流行が拡大し、4月7日の第1回の緊急事態宣言を皮切りに、現在までに3回の緊急事態宣言を発生しました。感染拡大防止のため、人との接触を控え、活動を制限される不自由な状態が続き、日々の感染者数や死者数の報道により感情が刺激される事態は、長期にわたる災害状態と言えます。自分や家族が感染するのではないかという不安や恐怖、収入や生活面での

先の見通しが立たなくなる心配や焦り、なんとなく漠然とした不安や不眠など、今までの生活ではあまり気にならなかったことが気になり出すなどの徴候に気づくかもしれません。このような場合、多くの人は心理的ストレスを感じ、意識的にも無意識下でもストレスに対処しようとしています。人は脅威を感じると、「戦うか逃げるかの反応」による自律神経の活動により、身体は緊張状態になり、頭やこころは興奮し、外部の刺激に反応しやすくなります。現在のストレスの根本の原因は新型コロナの流行ですから、まだしばらくは問題が解決する状況

にはならないと考えられます。したがって、自宅にいる場合など感染から守られている状況では、「危険は外にあり家は安全で安心であること」を意識して、緊張状態を解除するとストレス軽減に役立ちます。具体的な方法としては、①睡眠と食事、運動など生活のリズムを整え、健康を維持すること、②対面は無理でも電話やメールで親しい人と連絡をとったり、励ましあったりする、③飲み会やカラオケに代わる、対人接触を伴わない趣味を始めて、ストレス発散をはかること、④テレビやSNSなどの刺激になるような情報を見ないようにす

ること、⑤深呼吸やストレッチ、入浴など、リラックスを心掛けることなどが考えられます。感染収束後の旅行や宴会などのイベントを楽しみにして、希望を持ち続けるのも良いと思います。

集団心理のパニック状態に注意

新型コロナワクチンは、今年2月から順次承認され、無料で接種できるようになりました。90%以上の予防効果がありませんが、接種後の副反応は既存の予防接種と比べてやや高く、接種部位の痛みやだるさ、倦怠感、頭痛、寒気、筋肉痛・関節痛が、20〜75%の割合で出現し、頻度は低いものの重篤な副作用であるアナフィラキシー症状（アレルギー反応）も100万人に2〜5件程度発生すると言われています。接種会場では、救命救急の準備や接種後の体調観察を行い、万が一の事態に備えています。翌日以降の接種部位の痛みや発熱などの症状に関しては、市販の解熱鎮痛薬などで対処しますが、症状の重い場合は医療機関を受診し、診察を受けてください。現在、副反応が起これば診察を

した場合は医師が国に報告し、結果を分析したうえで厚生労働省が公表します。厚生労働省は、国内海外の副反応を分析し、ワクチンにより病気や死亡が増えたり、流産が増えるということはないと公表しています。長期的な効果や、副反応についてはまだわかっていませんので、最終的に接種するかどうかはあくまで個人の判断です。接種する、しないによる差別や偏見は避けなければなりません。

このような災害時には社会全体が不安で覆われるため、パニック、デマ、風評被害、いじめ、差別などのリスクが高まります。デマや噂を信じてしまうと、それを補強、追認する情報ばかりを集めてしまう「確認バイアス」や、リスクが高いと思われる自分は大丈夫、今回は大丈夫という「正常化バイアス」という考えから行動を起こしがちです。情報社会の現在、インターネットやSNSを通じて誰もが情報を入力し、拡散できる時代です。情報源や内容が正確かどうかをよく確認し、個人情報に十分配慮して、冷静に情報交換してください。