

# くすりと健康

## コロナうつ？

新型「コロナウイルス（COVID-19）」の感染拡大に伴いさまざまな情報が飛び交っています。世の中は情報で溢れ、感染に対する不安。感染拡大による社会情勢・経済に関する不安。何かを楽しもうとすると不謹慎なように感じる罪悪感。自由に家族や大切な人と交流できない苛立ち。誰もが手放しに生活を楽しむことのできないう半年だったように思います。

抑うつ気分・不安や焦り・意欲の低下・興味または喜びの喪失などの心の変化に伴い、眠れない・食欲がない・疲労感や息苦しさ等の身体症状がほぼ毎日、2週間以上続く場合は「うつうつ症状」の可能性があります。

人の体というのはとても精巧にできていて、脳から発する神経伝達物質が心と体を上手に動かして生活しています。神経伝達物質とは、いわゆる元気ホルモン「ノルアドレナリン」、幸せホルモン「セロトニン」、リラック

スホルモン「ドパミン」等があり、これらがバランス良く脳の中で分泌されることにより、喜び・悲しみ・不安・恐怖等の感情をコントロールしています。それが、ちょっとしたきっかけによりこのバランスが崩れることがあります。そのきっかけというのは、大切な人との別れ・大切な仕事・職場との別れ・結婚や離婚、引っ越し、転職といったライフスタイルの変化などさまざまです。

新しい生活様式という変化も、良いところがたくさんあります。大変だった満員電車から逃れ、衛生管理にも気を付けるようになりました。手洗いや咳エチケットが身に付き、会議などもリモート化され無駄な（？）移動も減ったように感じます。ただ、先にお話したような「人との別れ」「職場との別れ」や「ライフスタイルの変化」等、無意識にストレスを感じている方は多いと思います。特に高齢の方では、不要不急の外出を控えることにより社会との接点が激減した方

もいらつしやることでしょうか。もちろん、高齢でない方も。

「うつうつ症状」というのは、ご本人だけでは受診するなどの行動に移すことが難しいことがあるので、周りの人たちが気付いてあげることが大切です。「回数が少ない」「イライラしている」「朝や休日明けに調子が悪い」「だるさを訴える」「身辺整理をする」等、気になることがあれば、ぜひ早めに専門家の助言を受けるようにしてください。頑張り過ぎなくて良いから、ウイルスが収束するのを待ちましょう。

（神戸市薬剤師会 中村 さおり）

