

新型コロナウイルス感染症の世界的大流行下における

こころの健康維持のコツ

先の見えない中であっても、日常の生活リズムには気をつけよう

本文は、国際双極性障害学会と光療法・生物リズム学会により共同で発表され、世界中の言語に翻訳されている提言の日本語翻訳版です。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行（パンデミック）は、世界中で深刻な健康上の脅威を引き起こしています。そして、その対策として各国政府は、自宅待機や自主隔離、社会的距離の確保など様々な施策を打ち出しています。それらの対策は、医学的には感染拡大を抑えるために不可欠ですが、こうした慣れない生活スタイルが新たにはじまることは、こころの健康を保つために必要な日常生活上のバランスを大きく崩してしまう危険性があります。

こころ穏やかに過ごすために役立っている、最も重要な脳のメカニズムのひとつが、“体内時計”と呼ばれるものです。この体内時計の存在のおかげで、24 時間周期の朝・夜の繰り返しに合わせて、私たちの体調や行動は連動できています。更に、計画的で安定したスケジュールや一定の日常生活リズムは、その体内時計の働きをスムーズにすることも知られています。

体内時計がスムーズに働くと、私たちは心地よさを感じられるようにできています。反対に、体内時計が乱れると、うつ病や糖尿病、肥満やがんなど多岐にわたる心身の状態が悪化することも研究で示されています。

新型コロナウイルス感染症の世界的大流行のような生活を激変させる出来事に直面すると、私たちの体内時計は乱れやすくなるだけでなく、一度乱れたその体内時計を適切なリズムに戻すことも難しくなることがわかっています。特に、仕事や子育て、人との関わりといった、一定のリズムで毎日決まって行ってきた社会的活動（日課）が失われると、体内時計が変調をきたし、正しく作動なくなってしまいます。結果として、不眠や食欲低下、元気がなくなったり、つらい気分になったりといった、時差ぼけに似たような不快な心身の症状が生じてきます。

特に、うつ病や双極性障害のようなこころの病気を患っている方は、体内時計が健康な方よりも乱れやすいことが研究によってわかっています。実際に、これまでの生活スタイルが変化せざるを得ない状況に陥ると、体内時計が正確な時を刻めなくなり、その体内時計の乱れがうつ状態（もしくは躁状態）の出現などの気分悪化につながりやすくなるのです。反対に、毎日を規則正しく過ごすように気をつけることは、ストレス下であっても体内時計を正確に働かせ、気分を安定させるためにとても役立ちます。

たとえ新型コロナウイルス感染症の世界的大流行のように、生活が混乱している最中であっても、体内時計が正確に働くように努めることで、つらい気分をやわらげることができます。ここでは、どんなに非日常的な出来事であふれていたとしても、医学的根拠に基づいた規則的な日常生活を送るために役立つ、誰でもすぐはじめられる簡単なポイントをいくつかご紹介します。

日常生活を規則的に送るための自己管理術

- 自宅待機や在宅勤務であっても、自分自身で毎日決まて行う日課を設定しましょう。そうすることで、あなたの体内時計は安定して働くようになります。
- 毎日、同じ時刻に起きましょう。決まった時刻に起床することは、体内時計が安定して働くために最も大切です。
- 毎日、一定時間を屋外で過ごすようにしましょう（訳注：密閉・密集・密接の3密の状況避け、一人でいられる場所で）。体内時計の時刻合わせには、朝の光が欠かせません。朝といっても、お昼近くよりは、午前中の早い時間帯が望ましいでしょう。
- もし、あなたが外に出られないとしても、少なくとも2時間は窓際で過ごし、日の光を浴びながら、心の落ち着ける時間を持ちましょう。
- 在宅での仕事や学習、友人との電話、料理など、毎日行ういくつかの活動はやる時間を決めましょう。そして、毎日、同じ時間に行いましょう。
- 毎日、運動をしましょう。できれば、毎日、同じ時間帯で。
- 毎日、同じ時間に食事をしましょう。食事の時間になっても、食べたくない時もあるかもしれませんが、それでも時間が来たら少量でも良いので何かを口にしましょう。
- 人との交流は、たとえ社会的距離確保の期間中であっても大切です。リアルタイムに考えや気持ちを分かち合えるような人はいるでしょうか？ テレビ電話か音声通話かはどちらでも結構ですので、可能そうな方とコミュニケーションの機会を持つようにしましょう。すぐに相手が思いつかなくとも、誰かいなかったかを思い出してみましょう。LINEのような文章だけの会話であっても、リアルタイムにメッセージが行き交うものであれば大丈夫です。そして、毎日、同じ時刻にそういった相手とコミュニケーションするスケジュールを持ちましょう。
- 日中の昼寝（特に、午後遅くの昼寝は）は避けましょう。もし、どうしても昼寝が必要な方は最大でも30分以内に抑えましょう。昼寝は、夜の深い睡眠を妨げます。
- 夜間に明るい光（特にブルーライト）を浴びるのは避けましょう。コンピューターやスマートフォンのディスプレイも含まれます。ブルーライトは、睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまうことがわかっているからです。
- 自分自身に合った、起床と就寝の時間を決め、一貫してその睡眠リズムを保つようにしましょう。もし、あなたが夜型ならば、たとえ家族の人より少し遅く寝て、少し早く起きることになったとしても大丈夫です。毎日、同じ時間に床につき、同じ時間に起きることがポイントです。

日本語訳：宗未来（東京歯科大） <https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-covid-19.pdf>

このパンフレットは日本うつ病学会のホームページに掲載されたものです。引用や転載は自由ということで、メディカルケア虎ノ門およびメディカルケア大手町に通院治療中の患者さんのために印刷してお配りすることにしました。緊急事態宣言が政府より発出され、不要・不急の外出が制限されている現在、医療機関への通院は特に制限されてはいませんが、テレワークなどが強く要請されており、不自由な毎日の生活となっています。そのような皆さんの助けとなる文章だと考えましたので、是非一読していただきたいと考えて、お配りします。

2020年4月11日

医療法人雄仁会 理事長 五十嵐良雄