

感染への不安や恐怖に正しく備える

コロナ禍によりメンタルクリニックに訪れる患者が増えている。最近の症例や対策などについて、宮城県精神神経科診療所協会の山崎英樹会長に聞いた。

——コロナ禍におけるメンタルヘルスの現状は。

山崎 宮城県精神神経科診療所協会の会員49クリニックを対象に新型コロナウイルスの影響に関するアンケートを行いました。40クリニックから回答があり回答率は81・6%です。その結果を見ますと、新たに発症した新患と既に通院していて増悪したケースの二通りあります。新患の来院が35%、14クリニック。増悪が52・5%、21クリニックでした。

——どのような理由（症状）なのでしょう。

山崎 感染への不安や恐怖というのが一番多いです。それから外出自粛による依存症でアルコールやネット依存。そして失業不安や抑うつがあります。

新患については、家庭内での感染認識の違いで不仲になり情緒不安定になった、学校が始まらなかったために不登校になった、あるいは就職活動がうまく行かず不安、抑うつ状態となった、強迫的に手を洗うようになった、オンライン授業からネット依存になった、というようなケースです。

増悪したケースですとやはり神経

症圏が一番多いようです。神経症圏というのは職場や家庭などの環境になじめなくて神経質になり、不安や抑うつに悩むなどの病態です。例えば夫がリモートワークのため在宅となり妻のストレスが増大して悪化したとか、外出した家族が帰宅した際に手洗い、うがいを強要するようになったなどが挙げられます。

——コロナ禍の社会的な影響と注視点。

山崎 ある特定の個人や集団をある特定の病気と否定的に関連づけてしまう社会的スティグマ（偏見・差別）に注意すべきです。スケープゴート現象と言って悪者を作る傾向があります。それこそコロナ病棟の看護師が白い目で見られるとか、感染した人や施設が謝罪会見するとか。安心して感染を公表できない。これは先行きがよく見えない不安に対して共通に起きることで、社会全体が気をつけなければいけません。

——コロナ禍によるストレスで経営者はどう対応すればよいでしょうか。

山崎 やはり「正しく備える」ことです。よく「正しく恐れる」といいますが、恐れても仕方がないので、正しく備えることで

す。正確な情報をどこから入手するかが大切です。ネットの情報に振り回されるより、やはり感染症の専門医などとのパイプを作り、その指導を受けてまずは正しく備えることです。また業種により課題となるメンタルヘルスは違います。エッセンシャルワーカーである医療、介護福祉、流通、小売業などの職種では感染への不安や恐怖をどう和らげるかが大切です。観光業、飲食店は逆に失業不安をどう抑えるかという、また違った対策が必要になります。いずれにしても気軽に相談できる仕組みが大事です。クリニックの精神科医も身近な相談相手のひとりと考えていただければと思います。

——ストレスを抱えない方法としては。

山崎 生活リズムです。ネットから情報を得ようとしてネット依存になってしまふ人が多い。コロナ太り、アルコール依存。大体これらは夜更かしですからまず生活リズムを乱さないこと。それから自分の孤立に早め気づくこと。誰かと話すことも大切になってきます。職場では国などの助成制度をうまく活用しながら雇用の安定を図ることも大切です。生き残りに集中しながら気力を蓄える時期でもあります。



宮城県精神神経科診療所協会
会長

山崎 英樹 氏

やまざき・ひでき 1960年生まれ。東北大学医学部卒業。99年いずみの杜診療所(泉区松森)を開設。清山会医療福祉グループ代表。2018年から宮城県精神神経科診療所協会会長。