

# 鶴が丘 だより

## 特別号・コロナに 負けないメンタルを 医師一同

このような事態を、誰が想像していたでしょう。流行期から蔓延期に移行しつつある現在、新型コロナウイルス感染症は、人類が一丸となって乗り越えなければならぬ、大変な試練の時期を迎えています。

### ■「ウイルスの次に来るもの」

反面自粛が続いている今、「コロナ疲れ」と言われる、様々な心の変化も起き始めています。ストレスに対処するころの変化は、過去の事例を参考にある程度予測す

ることができません。それを事前に知り、心の準備をしておくことは、何よりの予防となります。

### ■被災体験を参考に

ストレス下における心の変化について、地震や台風時の心理状態を参考にしてみましよう。

#### ◎急性期（直後〜数日）

気が張り詰め、血圧上昇や不安・緊張がみられる。

#### ◎反応期（1〜6週）

非常事態で抑えられていた感情が、沸き出してくる時期。悪夢、イライラ、緊張がおきる。

#### ◎修復期

適切な医療ケアを受けると、又は状況が改善後は混乱した感情が徐々に修復される。

しかし一方で、突然つらい記憶が蘇ることがある。

今回のコロナ禍では、先の見えない不安」が加わります。

その対応として、赤十字社のYouTube「コロナの次に来るもの」が秀逸です。  
①恐怖に飲み込まれ感情的にならず、②何かを非難したくなる時は、その根に自分の過剰な防衛本能があることを知り、③笑顔と日常が何より大事なことを等が分かり易く発信されています。参考になさってください。

<https://youtu.be/rbNuiKVDpNA>

### ■ストレスに負けない心 でいるために

セロトニンとは、「心安れ」をつかさどる脳内物質です。これを増やすためのコツをご紹介します。

- ① 早寝早起き
  - ② 太陽光を浴びる
  - ③ リズム運動をする
  - ④ 食べ物をよく噛む
  - ⑤ 蛋白質（セロトニンの材料）を摂る
  - ⑥ 腸内環境を改善する
  - ⑦ グルーミング・スキンシップ
- （今は中々難しいですね）  
⑧ 継続すること、です。

## 訃報

長津田いこいの森新長、ならびに当院副院長の鈴木良雄先生が、去る令和2年3月30日、逝去されました。

今年2月頃より胃腸の不調を訴え療養に入られましたが、あまりに急な経過のため、ご報告がこのような形となりまして、ことをお詫びします。尚故人のご遺志により、葬儀はご家族のみで執り行われました。先生は、都立松沢病院部長、NIT東日本関東病院部長を始め重職を歴任し、障がい者支援活動にもご尽力され、精神医学会に多大な貢献をされました。また温厚なお人柄、圧倒的な読書量と見識の深さで、私達のあるべき姿を、背中示して下さいました。謹んでご冥福をお祈り致します。4月より診療所長野文浩先生が引き継ぎました。次号以降で改めてご紹介致します。



### ■効果的な運動とは

軽うつ、状態において、適度な運動は、抗うつ剤と同じくらい効果があるといわれています。

トロント大学運動生理学部が、具体的な提言をしており、ここに一部をご紹介します。(猪飼紗恵子先生提供)

#### ◎要点

- ・大切なのは「継続」
- ・継続的な運動には、うつやストレスの低下、免疫系賦活の効果がある
- ・自粛中、長時間又は激しすぎる運動はしない(免疫系の低下を招く)
- ・今まで運動していた人  
↓  
通常の運動量を継続
- ・運動していなかつた人  
↓  
とにかくできそうな身体活動を始める

### ■一般の生活時に推奨される運動の強度や時間

Canadian Society for Exercise-Physiologyより

- ◎1歳以下：腹ばいでできる遊びを1日30分、1歳4歳：週180分、特に3歳4歳は1回60分の中等度以上の運動を

◎5〜17歳：1回60分以上の運動、週3回以上

◎18〜64歳：中等度以上の有酸素運動を、1回10分週150分。週2回の全身運動は身体への効果増強あり。

◎65歳以上：健常時は64歳以下と同じだが、身体に制限がある時は、バランスの強化や転倒予防をメインに。

※中等度：息が少しはあふ、気持ちいいと感じる程度

### ■自粛時の運動

場所を選ばない運動を、動画等を用いて行います。また小さな活動を、家事の合間、移動の間などでこまめに重ねましょう。ここに運動方法の一例をご紹介します。

#### ◎体力のある方向け

<https://www.moven.ca/movenanywhere>

(外国の方も同じく頑張ってください)

◎体力に自信のない方向け

動画「カブス 部屋トレ」

◎テレビの再放送が見られるようでしたら  
NHK Eテレ「趣味ビギナーズ」  
「美筋」「柔軟」「体幹」シリーズ

### ■おまけ「先生方のおうちで気分転換！」

#### ◎秋元先生編

人の少ない夕方に、散歩がてら近所のコンビニでお菓子を一品買ったたり、ごろごろうたた寝をします。

「何もせず」の時もあれば、ギターや楽器演奏の動画を、見ながらの時もあります。

「都庁 エアノレ」を入力してみてください。

その時の自分にできるような心地よいことを、ぜひほびにやっています。

#### ◎樋口先生編

生活リズムを崩さないことに注意し、普段できないことに取り組んだ、ある高齢者(笑)の一日です。

朝6時起床。1時間大の散歩、午前中は読書2時間、午後は発声練習の後数曲歌う、夕方以降は依頼原稿の資料やクラシック編集、2時半就寝。どれもいつもはできないこと、充実した一日でした。

※家族教室(後半)は、次号以降にお届けします。(支員 後藤)

※自粛中、子どもや家族とトラブルになりがちな方へ

自宅での生活が長くなると、普段気にならなかつた相手の言動が気になり、自分の苛々をぶつけがちになることがあります。

元々平素の生活ができていた訳ですし、今の状態がずっと続くことはないかと大丈夫ぞ、冷静になりましょう。

特に子どもの変化については、固執精神神経センターの「COVID-19 子ども連合の影」として私たちにもっとこのサイトの良さを広げたいと思いますので、参考になさってください。

#### 《編集後記》

マスクや防護服を届けて下さった方々、本当に有難うございました。皆様の協力と職員の努力により、病院、診療所が安全に運営されておりますこと、報告致します。

### 医療法人社団 鶴永会

鶴が丘ガーデンホスピタル

TEL: 044-988-3121

東京都町田市三輪線山 2-2133-1

長津田いこいの森診療所

TEL: 045-507-7656

神奈川県横浜市緑区長津田 4-11-14