

# 東邦大学学術リポジトリ

Toho University Academic Repository

タイトル	COVID 19とメンタルヘルス
別タイトル	COVID 19 and mental health
作成者（著者）	水野, 雅文
公開者	東邦大学医学会
発行日	2020.09.01
ISSN	00408670
掲載情報	東邦医学会雑誌. 67(3). p.91 91.
資料種別	学術雑誌論文
内容記述	巻頭言
著者版フラグ	publisher
JaLDOI	info:doi/10.14994/tohoigaku.2019 062
メタデータのURL	<a href="https://mylibrary.toho u.ac.jp/webopac/TD14889299">https://mylibrary.toho u.ac.jp/webopac/TD14889299</a>

# COVID-19 とメンタルヘルス

水野 雅文

東邦大学医学部精神神経医学講座教授

大型クルーズ船ダイヤモンド・プリンセス号の着岸以降だろうか。新聞やテレビ報道は、1面から3面、ニュースからワイドショーまで、COVID-19の感染拡大関連を伝えている。日本感染症学会理事長である館田一博教授がしばしばメディアに登場し、専門家として冷静に語る姿は頼もしく、同僚としてとても誇らしい。ご多忙に違いないだろうが、ますますご活躍くださるようエールを送りたい。

4月7日に緊急事態宣言が出されてから、わたしたちの社会生活は一変してしまった。密閉、密集、密接のいわゆる3密を避けてステイホーム、学校は休校、仕事も遠隔でテレワーク、買い物の外出も極力控えて短時間で済ませるように、と求められた。さらに遡れば、年度末の卒業式も、冠婚葬祭も相次いでキャンセルとなり、息を潜めての暮らしが続いている。

COVID-19の感染拡大は、未曾有の公衆衛生上の危機である。当初は感染症の拡大という医学的、生物学的災厄であったが、次第に拡大した二次的な姿を見せている。これまでの自然災害と比べても、より甚大な社会的混乱を招いている。人々の日常生活に広範な影響を及ぼし、不安、うつ、不眠、自殺念慮など国民のメンタルヘルスへ及ぼす影響も深刻であり、その対策を至急講じることが求められる。

国連は、2020年5月13日に「COVID-19 and the Need for Action on Mental Health」と題した政策提言を发出了。何億人もの人々が被る計り知れない苦しみを減らし、長期的な社会・経済的コストを軽減するためには、歴史的に続くメンタルヘルスへの過小な投資を遅滞なく是正する必要があると強調している。そして公共政策として、①社会が一体化したアプローチを適用して、メンタルヘルスを促進、保護、ケアすること。②緊急時においてメンタルヘルスと心理社会的サポートを幅広く利用できるようにすること。③未来的なメンタルヘルスサービスを構築することにより、COVID-19からの回復をサポートすること、が求められると提言している。

自然災害やパンデミックのような社会を大きく揺るがす生活環境の変化は、メンタルヘルスに様々な影響を与える。

COVID-19で特に注意したいのは、感染への不安や恐怖、あるいは自分が周囲に感染を拡げてはいないかという不安、また今後予測される経済生活面での困窮への不安である。さらに、行動制限による閉塞感からくるイライラ感や、家族や同居者との過剰な接触によるドメスティック・バイオレンスの増加も伝えられている。屋内で過ごす時間が長くなり、生活リズムが乱れ、不眠や中途覚醒などの睡眠障害、それを解消しようとして増える飲酒による物質依存や、ネットゲームやギャンブルなどの嗜癖行動も問題になってくる。加えて精神疾患を患っていた人の症状が増悪したり、寛解状態にあった人が再発したり、あるいは健康であった人が新たにうつ病をはじめとする精神疾患を発症するきっかけとなることも多い。

こうした影響を受けやすいハイリスク者としては、まずはCOVID-19罹患者や検疫対象者、罹患者に直接対応する看護師や医師、医療従事者、介護従事者、感染症対策従事者等があげられる。児童やその保護者、高齢者と女性、既存の精神疾患や身体疾患を有する人、経済的に困窮している人、さらには、災害弱者あるいは災害時要支援者と呼ばれる①心身障害者(知的障害、発達障害、精神障害含む)②認知症や体力的に衰えのある高齢者③乳幼児④日本語の理解が十分でない外国人⑤一時的な行動支障を負っている妊産婦や傷病者が挙げられる。

こうしたメンタルヘルスの課題においても、早期発見、早期治療が功を奏することは間違いない。お気づきのよう、特異な精神症状というよりは、より一般的な症状も多い。精神科医療の専門家に委ねるべきことばかりではなく、よりフロントラインでの対処やリテラシーの拡大による予防が求められていることがご理解頂けるだろう。

さらにくわしくは日本精神神経学会のホームページ\*等をご参照頂きたい。

\* [https://www.jspn.or.jp/modules/advocacy/index.php?content\\_id=78](https://www.jspn.or.jp/modules/advocacy/index.php?content_id=78) (2020年5月23日最終確認)

DOI: 10.14994/tohoigaku.2019-062