

# 医務室だより

学生の皆さん、こんにちは。新型コロナウイルス感染症の拡大がまだまだ収まりそうにありませんね(๑)  
今後はインフルエンザも流行してくる時期なのでより一層気を引き締めて感染予防に力を入れていかな  
なくてはなりません。

はあ～・・・もう疲れました・・・(\*´Д`)と思ったそこのあなた！！

そうですね。いつ感染が収束するかわからない状況で楽しみが制限されてしまっている今の状態では  
ストレスは溜まる一方だと思います。

下宿をしている学生さんは、帰省もままならず一人で不安な思いを抱えているかもしれません。

逆に実家暮らしの学生さんは、お互いにストレスを抱えた状態の家族と顔を合わせる時間が増えて息苦  
しさを感じているかもしれません。

友人や恋人と気兼ねなく一緒の時間を過ごしたいけれど、世の中の状況に加えて周囲の視線もある  
し・・・と我慢を重ねている学生さんも多い事でしょう。

そこで今回はコロナ禍におけるメンタル不調についてお話します。



## 新型コロナウイルスパンデミックがメンタルヘルスに及ぼす影響

「コロナうつ」という言葉が生まれるなど、新型コロナウイルスは人々の心に影響を及ぼしています。  
以下のような特徴が報告されているため、当てはまる人は注意が必要です。

### 1、不安、恐怖

「自分や周囲の身近な人が感染してしまったらどうしよう」、「自分のこの症状は感染によるもので  
はないか」、など感染に関わる直接の不安や恐怖を感じます。

また、経済面や生活面、将来に対しても不安や恐怖を感じます。

### 2、イライラする、落ち着かない

1、で挙げた不安に加え、自粛により行動が制限される事によるフラストレーションで普段より  
落ち着かず焦りや怒りを感じやすくなります。

### 3、睡眠への悪影響

太陽の光を浴びず屋内での活動が主となっている環境下では概日リズムが乱れ、寝つきが悪い、夜  
中に何度も覚醒する、熟睡感が得られないなど、不眠、過眠の症状が現れます。

### 4、物質依存

不安や不満を長期に渡って抱いたり、生活環境の変化によってアルコールやタバコ、薬物等への依  
存行動が見られます。

### 5、精神疾患の発症・憎悪

社会を大きく揺るがし、周囲の状況が大きく変化するような出来事が起こった時には、精神疾患を  
発症したり、元々患っていた疾患が憎悪してしまう事がしばしばあるため、今回も同様の事態が指  
摘されています。

## ストレス反応への対処法

ストレス反応はそのままにしておくくと心身の健康が蝕まれていきます。まずは基本的な対処法をきちんとおさえておきましょう。



### 1、規則正しい生活を送る

外出自粛などで生活スタイルが変化している現状は、生活リズムが乱れやすくなってしまいます。可能な限り今までの睡眠や食事のリズムを維持するよう心がけましょう。

### 2、情報過多を避ける

情報に過剰に接する事で不安や恐怖が増大する可能性があるので信頼できる情報源から情報を入手するようにしましょう。また、情報に接する時間を制限し、遮断する時間を設けて脳を休息させましょう。

### 3、他者とのつながりを保つ

実際に会って話す事が難しい状況でも、電話やソーシャルメディア等のツールを活用して支えになる人とのコミュニケーションを図り、孤独感を避けるようにしましょう。

### 4、自分なりのストレス対処法を身につける

自粛生活下でもリラックスできる時間を確保し、楽しめる活動を見つけましょう。特に運動不足はメンタルヘルスに大きな影響を及ぼす事がわかっていますので、ジョギングやウォーキング、動画を活用してのボクササイズやエアロビクスはオススメです。

### 5、相談する

心理的、社会的ストレスに伴って日常生活に支障が出ている場合には専門家への相談を検討しましょう。本学でも毎週木曜日に心理相談員が常駐していますので活用してみてください。

## 大学生はメンタルヘルスの影響を受けやすいハイリスク者です

キャンパスを居心地良く感じていた学生、新しい学びや友人との出会いに期待をしていた新入生ほどメンタルヘルスの影響を受けやすいと言われていています。また、周囲への感染リスクを考え、自粛生活を真面目に行っている学生もストレスを感じやすいでしょう。

オンライン授業が比較的容易に行える大学は新型コロナウイルスの感染拡大予防を目的とし、小、中、高等学校の授業が再開された後も遠隔授業を継続する学校が多く、孤独感に陥ったり、逆に長期に渡る遠隔授業後の対面授業には感染に対する不安や、対人関係等の精神的負担ものしかかってくるでしょう。更には親の収入減少や自身のアルバイト収入の減少などの経済的不安や、授業カリキュラムの混乱、今後の見通しの不透明さによる卒業や就職に関する不安など大学生はメンタルヘルスの影響を受けやすいハイリスク者であると言えます。

ちょっとした自身の異変を、見逃さないでください。

そして、一人で抱え込まないでください。

新型コロナウイルスパンデミックはいつか必ず収束します。その時に心身共に健康な状態でいられるようにしましょう。不安な事があればいつでも教学課窓口まで相談にお越しくださいね。

看護師常駐日：毎週火・水・金曜日 9：00～17：00



## もう一度確認しておきましょう



後期授業は基本的に対面授業となります。

感染対策には十分留意しなくてはならないので、もう一度確認をお願いします。

※以下のいずれかに該当する場合は学校を欠席し、外出もしないようにしてください。

併せて学校への連絡も忘れずをお願いします。

### 1、発熱を伴う風邪の症状がある場合

今までは、このくらいなら大丈夫かな・・・と学校を休んでいなかった軽症の風邪の症状でも新型コロナウイルスに感染している可能性があります。軽症だから、と普段通りの生活をしてしまうと重症化しやすい周囲の人に感染させてしまうリスクが上昇してしまうため、発熱を伴う風邪症状がある時は学校を欠席し、外出も控え、自宅で安静に過ごしましょう。

※自身が発熱しているかどうかを判断するためには正常時の体温を知っておくことが大切です。

毎日検温をして自身の平熱を把握しておいてください。

以下のいずれかに該当する場合には、「帰国者・接触者相談センター」（最寄りの保健所）に相談し、その指示に従いましょう。（これらに該当しない場合の相談も可能）

- ① 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ② 重症化しやすい人（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合  
（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人
- ③ 上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合  
（症状が4日以上続く場合は相談しましょう。症状には個人差があるので、強い症状と思う時はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です。）

★今後は季節性インフルエンザとの同時流行が考えられるため相談窓口が「帰国者・接触者相談センター」（最寄りの保健所）から、かかりつけ医に変更になる予定です。厚生労働省やお住まいの都道府県のホームページなどを定期的にチェックしてみてください。

### 2、新型コロナウイルス感染症と診断された場合

新型コロナウイルス感染症と診断された人は、**出校停止**とし、医師の完治の証明書をもって出校可能となります。

### 3、新型コロナウイルス感染症と診断された人の濃厚接触者に特定された場合

濃厚接触者と特定された人は、感染者と最後に濃厚接触をした日から起算して2週間の**出校停止**です。

（濃厚接触者とは、患者（確定例）の同居家族や患者の発症2日前から隔離期間の間に接触し、手で触れることのできる距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策無しで、15分以上の接触があった者などで、患者への聞き取り調査によって特定されると行政から連絡が入ります。）

### 4、海外から帰国した場合

検疫強化対象地域および入管法に基づく入国制限対象地域から帰国した学生は、帰国の次の日から起算して2週間の**出校停止**となります。空港等からの移動も含め公共交通機関を使用しないでください。

新型コロナウイルスは誰もが感染する可能性がある病気です。感染＝悪ではありません。

調子が悪い時は無理をせずに休息するようにしてくださいね。

