

～コロナうつ～

谷川朋也

# はじめに

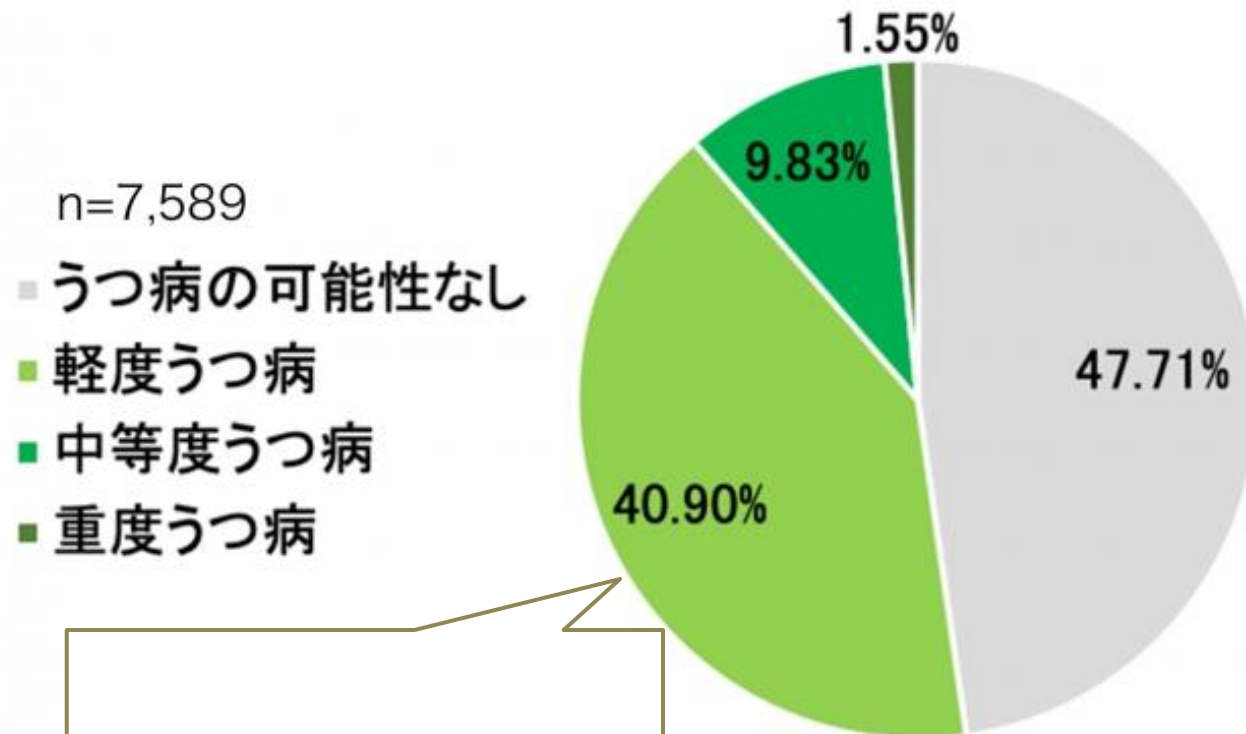
- ▶ 緊急事態宣言解除から2か月、新たに増加傾向にあります。
- ▶ その中で利用者様の声などを通してコロナうつ の現状や対策を伝えることが出来ればと思いました。

# コロナによる影響

- ▶ 「買い物に行かなくなった」
- ▶ 「運動しなければ行けないが、外出が怖い・どこまで行っていいかわからない」
- ▶ 「家族や孫と会わなくなった」
- ▶ 「寝る時間が変わった」
- ▶ 「毎日テレビのニュースはコロナばかりでしんどい」

# コロナうつの実態

全体のうつ病判定結果



約52%の方がうつ傾向

# コロナうつ内容①

- ▶ 自分や家族が罹患してしまうのではないかと、  
**感染の直接の不安。**
- ▶ 業績悪化などによる経済的な打撃など、感染がまん延することによる**間接的な不安**
- ▶ 自粛による**生活の制限**、連日のテレビ報道が続くことなどから**引き起こされる不安**

## コロナうつ内容②

- ▶ **外因性のうつ病**...体の病気や薬の副作用が直接的な原因となり起こるもの。
- ▶ **内因性のうつ病**...脳の問題が原因で起こるもの。  
具体的な原因ははっきりしない典型的なうつ病
- ▶ **心因性のうつ病**...精神的な負担によって起こるもの。  
性格傾向や環境要因が関係している。

## コロナうつに対する対応

- ▶ これまで通り規則正しく生活すること
- ▶ "3密"を避けて運動すること
- ▶ **誰かと話すこと**

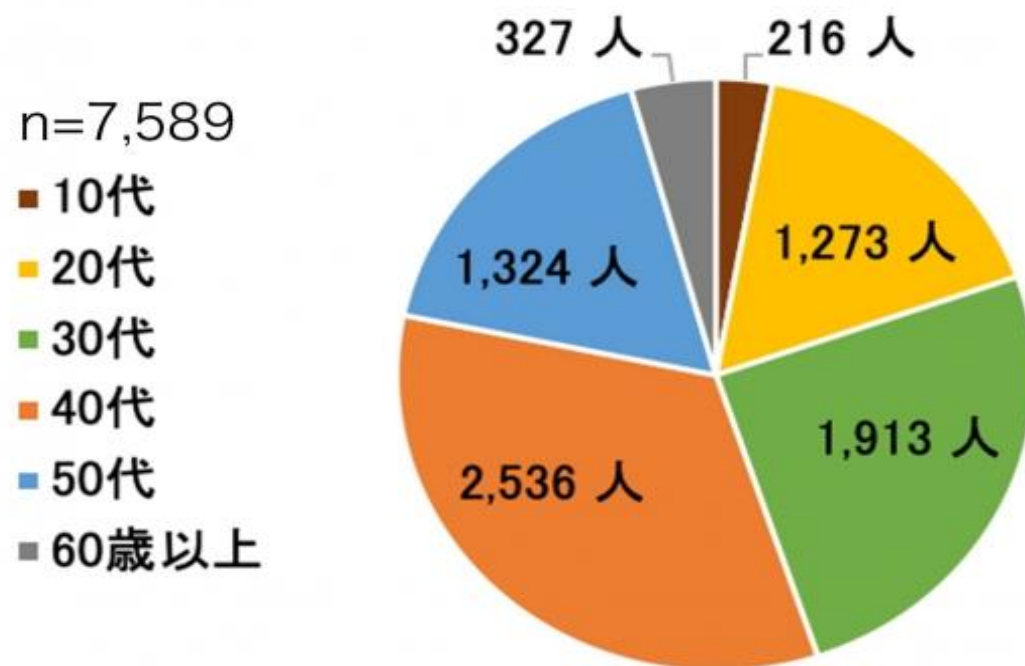
# うつ病を未然に防ぐ

- ▶ **やはり、声掛けが大事**
- ▶ 「ご飯を食べていますか？」だけでは無く、「ご飯をおいしく食べれていますか？」などと、細かく聞く
- ▶ 服装の変化や整容の状態もサインの一つ
- ▶ 良好な人間関係を作り相談しやすい環境を作る。



## コロナうつ②

年代別受検者数



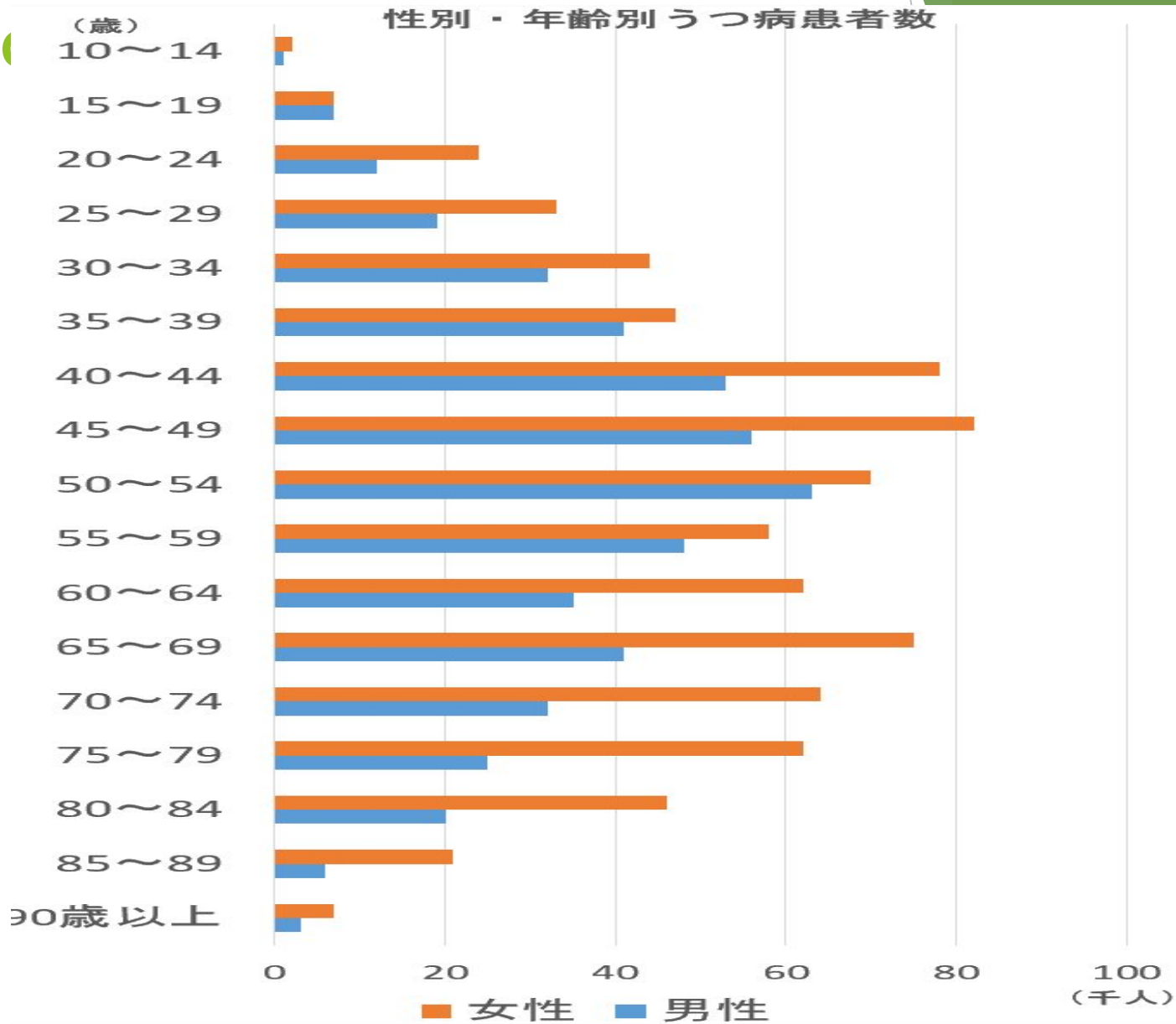
# コロナうつ(年代)

20代~50代全体・男女別うつ病判定結果

n数	%	うつ病の可能性なし	軽度	中等度	重症	軽度~重症合計
1,273	20代全体	34.80%	49.02%	14.22%	1.96%	65.20%
434	20代男性	41.01%	45.39%	11.98%	1.61%	58.99%
839	20代女性	31.59%	50.89%	15.38%	2.15%	68.41%
1,913	30代全体	43.86%	43.86%	10.87%	1.41%	56.14%
672	30代男性	46.73%	41.37%	10.57%	1.34%	53.27%
1,241	30代女性	42.30%	45.21%	11.04%	1.45%	57.70%
2,356	40代全体	50.67%	39.31%	8.71%	1.30%	49.33%
902	40代男性	53.66%	35.70%	9.09%	1.55%	46.34%
1,834	40代女性	49.02%	41.31%	8.51%	1.16%	50.98%
1,324	50代全体	57.85%	35.20%	6.04%	0.91%	42.15%
530	50代男性	59.81%	32.08%	6.60%	1.51%	40.19%
794	50代女性	56.55%	37.28%	5.67%	0.50%	43.45%

- 20代~50代の全体の平均値より割合が高い
- 20代~50代の全体の平均値より割合が5%以上高い
- 20代~50代の全体の平均値より割合が10%以上高い
- n数が25未満のため参考値

# うつ病患者数(2010年度)



## 20～30代に多い理由

- ▶ 従業員削減などの今後の生活への不安
- ▶ 子育て世代での不安
- ▶ SNSの普及による不安

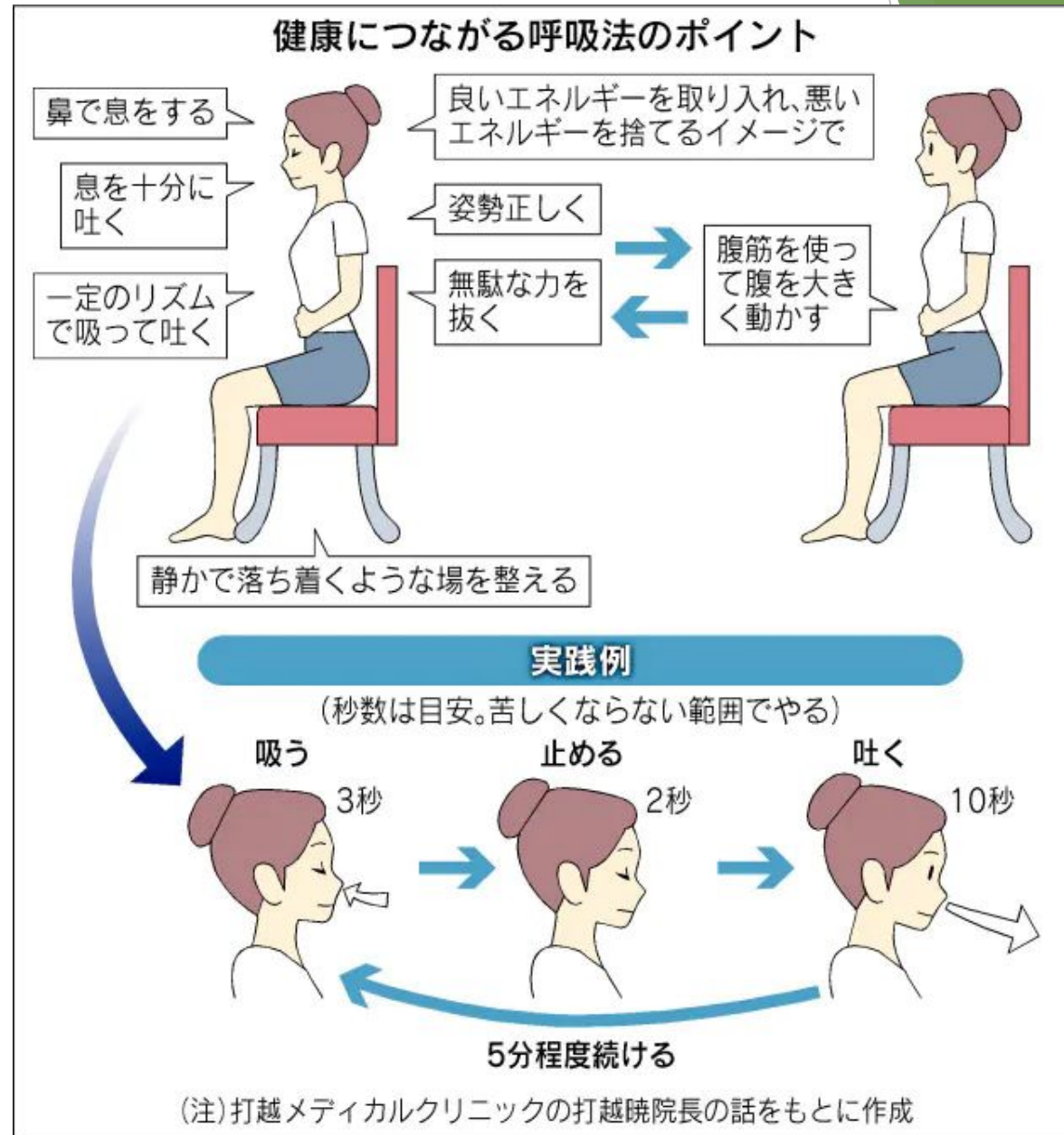
## 深呼吸について(うつ病の方の特徴)

- ▶ 速く浅い呼吸をしている
- ▶ 口が渇く
- ▶ 不安や恐怖心から体の緊張がある

# 深呼吸(腹式呼吸)の役割

- ▶ 横隔膜が上下し、**内臓の血流改善**
- ▶ 副交感神経が高まり、**自律神経のバランスを整えること**が出来ると期待出来て**免疫力が高まる**
- ▶ セロトニンの分泌が促され、**精神の安定**につながる
- ▶ 脳血流が増えることにより、**認知症予防**にもつながる

# 腹式呼吸の方法



# まとめ

- ▶ 利用者様の何気ない**発言や仕草を観察**する
- ▶ 他愛ない話でも構わないので**話す機会を作る**  
(ソーシャルディスタンスを保ち)
- ▶ 終息後何がしたいか等**明るい話題を話す**
  
- ▶ 利用者様だけではなく**自分たちの体調も気に掛ける**
- ▶ **深呼吸を行いリラックスする**