

新型コロナウイルスに負けない方法

さまざまな損失

新型コロナウイルスがもたらした影響はみなさんが日々実感しているでしょうから言うまでもないのですが、その健康的被害は計り知れないものとなりました。コロナのために日々亡くなる人々、呼吸困難に陥り、何日間も入院加療を余儀なくされる人々、症状は軽いけれど隔離される人々。またコロナのため予定されていた治療や手術ができなくなり亡くなった人々、持病を悪化させた人々、もしくはコロナに感染するのではと心配して病院を訪れるのがためらわれ、治るはずだった病気を悪化させた人々。いろんな意味において、この憎き新型コロナウイルスが人々にもたらした肉体的損失というものは取り返せないものになってしまいました。

またその一方で、経済的損失もひどいものとなりました。運輸業界、旅行業界、飲食業界、エンターテインメント業界、プロスポーツ業界、さまざまな業界が取り戻せない損失を抱えることになったのは周知の通りです。

人と人の分断

それだけに留まりません。新型コロナウイルスは差別を生みま

した。欧米人はアジア人を病原菌のような軽蔑の眼差しで見られるようになり、「東京から来た」というだけで地方の人はなんとなく不安をかき立てられます。親が病院に勤務している子どもは保育園や幼稚園から来ないでくれと言われ、集団感染が発生した大学の生徒というだけで入店を断る飲食店も出てきたようです。皆、新型コロナウイルスにかかりたくないという一心から起こした行動でしょうから理解しなくもありませんが、明らかに人と人の心は分断されました。

握手やハグで人の温もりを感じられなくなったことはとても残念です。保育園では子どもを抱っこすることでさえたためらわれているところもあると聞き、驚きを禁じえません。感染の恐れが理由で家族の死に目にあえなかった人だっているはずですよ。

またアナウンサーが新型コロナウイルスにかかったと言えはネット上に誹謗中傷が溢れ、ことが進まない政治に対する不満も日々募っています。思わぬ結果になったり、決定に時間がかかったりするのはさまざまな背景があるからだとは思いますが、人々は先行きの見えない不安から苛立

ちを隠せず、結果論で自分にとっての他人を容易に責めています。

精神的ダメージを緩和する

皆、疲弊しています。いつこの感染が自分にかかると戦々恐々となっているのです。

このような中、皆さんに是非お願いしたいことがあります。できる範囲で、直射日光に当たつてください。日光に当たるとメラトニンというホルモンの分泌が良くなり、眠りが深くなります。良く眠れると、イライラや不安が少しは解消されます。日光はすべてのエネルギーの源です。冴えない気分を解消する、手っ取り早く、そして1番簡単な方法だと精神科医の私が自信を持ってお伝えします。1日10分、できれば午前中に外に出て、できるだけ肌を出して日差しの下で過ごしてみましよう。

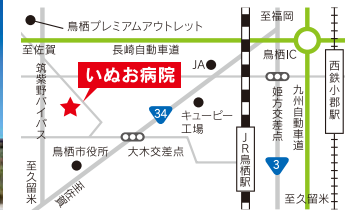


いぬお病院
犬尾明文先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科で研修。いくつかの民間病院における臨床経験をjて、平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL.0942-82-7007
住/鳥栖市萱方町110 URL www.inuo.jp

准看護師・正看護師を募集中です。



精神科・心療内科
いぬお病院
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。
高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。
佐賀県鳥栖市萱方町110
診察/9:00~12:00(受付11:45まで)
14:00~17:00(受付16:45まで)
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

