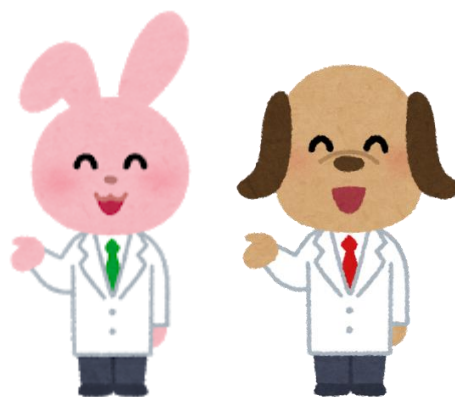


新型コロナウイルス感染症で入院された方へ  
～眠れない・気持ちがつらいときは～

京都府立医科大学附属病院 精神科・心療内科



令和2年4月14日発行(初版)

## はじめに

安心して治療・療養を進めるために、こころのケアについて考えてみましょう。こころのケアには、一般の方が取り組めるものから、専門家が行うものまで様々なものがあります。

## 目次



### 患者さん・ご家族ができるこころのケア

- ストレスへのこころの反応 ..... 3 ページ
- 「こころ」と上手に付き合うヒント ..... 4 ページ
- 眠れないときのひと工夫 ..... 6 ページ
- 避けたほうがいいこと ..... 7 ページ

### 専門家と取り組むこころのケア

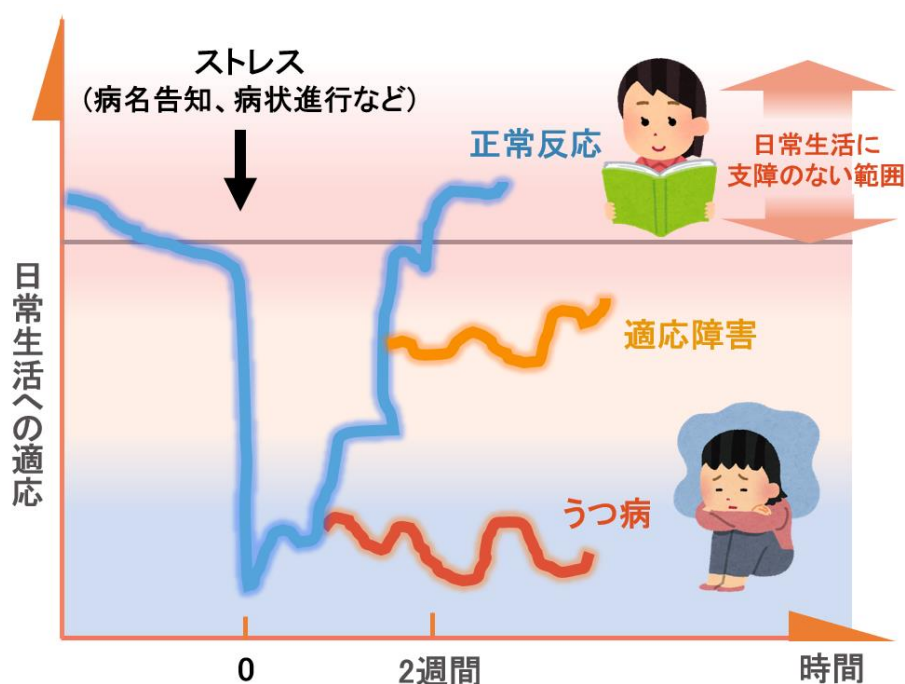
- 精神科リエゾン・コンサルテーションとは ..... 8 ページ



# 「急に入院しなければならなくなった」

## ストレスへのこころの反応

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れなどを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。このようなストレス状態が長く続くと、気持ち、からだ、考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。



- ・ このような変化は、強いまたは慢性的なストレスを受けたときに『多くの方に起こりうる、正常な反応』です。
- ・ この反応は人によっては数週間続くことがありますが、自然に回復していくことがほとんどです。
- ・ 気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。
- ・ 食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。手洗いやうがいなど、基本的な感染予防対策も大切です。ご自分の時間も大切にしましょう。
- ・ ストレスの多いメディアの見聞きを制限し、信頼できる情報を収集しましょう。

# 「限られた空間で過ごさなければいけない」

## 「こころ」と上手に付き合うヒント

### ● こころの中を整理しましょう

- 疑問や心配事・不安に思っていることを紙に書き出す
- 今考えるべきこと、後で考えるべきことをわかる
- 正しい情報を見極める

### ● 考え方を工夫してみましょう

- 今心配していることが実際にどれくらいの可能性で起こるか冷静に考える
- 家族、友人、他の患者の言葉を思い出す
- 同じ状況におかれた家族や友人にどのように声をかけるか考える
- 「元気なときの自分ならどう考えるのだろう？」と問いかける

### ● 人と話してみましよう

- 身近な信頼できる人に話を聞いてもらう、愚痴をこぼす  
(電話の他に、顔が見えるスマートフォンやタブレット端末がおすすめです)

### ● いつもとは違う対処方法を探してみましよう

- できるだけ頭を自由にして思いつくまま対処法を考えてみる
- 過去のつらい状況を乗り越えるのに役立った方法を思い出す
- 経験者や他の患者さんがおこなっている工夫を試してみる

### ● 心をリラックスさせる方法を身に付けましよう

- ストレッチ、呼吸法など  
(次頁「すぐに使えるリラクゼーション」参照)



## すぐに使えるリラクゼーション—実践編①— [体の力をゆるめる]

### ①両腕に力をいれる

両手で握りこぶしをつくって腕を曲げ、ゆっくと力こぶをつくります。



### ②両肩に力をいれる

両肩をゆっくと上にあげます。



### ③顔にも力を入れ、数をかぞえる

両目をぎゅーっと閉じます。

この状態で5つかぞえます。

1・2・3・4・5

### ④全部の力をゆるめる

全部の力をゆっくとゆるめます。

①～④を繰り返しましょう。



## すぐに使えるリラクゼーション—実践編②— [呼吸をととのえる]

### ①大きく息を吸う

- ゆったりとした姿勢でいすに座ります。
- 鼻から大きくゆっくり息を吸い込みます。

すう～っ



### ②口から息を吐く

- 口からゆっくりと息を吐きだします。
- ふーっと、細く長くゆっくり吐きだすことがコツです。
- ①～②を10回繰り返します。

ふ～っ



京都府立医科大学附属病院精神科・心療内科 集団精神療法資料より

## 眠れないときのひと工夫

### ■ 眠れない原因はいろいろ



入院中には、いろいろな原因のために「眠れない」ということを体験します。「眠れない＝睡眠薬が必要」というわけではありません。原因に応じた対応が大切です。

**身体的な原因** 咳や痰・息苦しさ・だるさ・痛みなど

**心理的な原因** 病気に関するショックや不安・家族の心配・仕事のことなど

### ■ 快適な睡眠のすすめ

昼間の過ごし方や寝る前の習慣を見直すことで睡眠が改善することがあります。

	<p>朝の光と朝食が1日のからだのリズムを作ります</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 決まった時間に起きましょう</li><li>● 光を浴びることで目覚めがスッキリ</li><li>● 朝食をしっかり食べましょう</li></ul> <p>わずかな昼寝で午後も元気に</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 午後3時までの15分程度の昼寝がベスト</li><li>● 午後3時以降の昼寝は夜の睡眠の妨げに</li></ul>
	<p>快適な眠りは工夫次第</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 就寝4時間前のカフェイン摂取は控えましょう</li><li>● 就寝前のテレビやスマートフォンは控えましょう</li></ul> <p>リラックスが快眠の手助け</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 軽いストレッチをしたり、深呼吸をしたり自分に合ったリラックス法を</li><li>● 就寝時間にこだわりすぎない</li></ul>

これらを行っても眠れないときはお薬による調整も選択肢です。

## 避けたほうがいいこと

### こんな風にしていませんか？

- ❌ 最悪の事態をずっと考え続ける。  
⇒気分転換を心がけましょう。
- ❌ 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続ける。  
⇒情報が多すぎると、不安を引き起こすことがあります。信頼できる情報を必要なだけ取り入れるようにしましょう。
- ❌ 感情を隠したり、抑え込んだりしてしまっている。  
⇒周囲の人と意見や感情を共有しましょう。



## それでもうまくいかないときは 専門家に相談することもできます

### ～精神科リエゾン・コンサルテーションチームとは～

新型コロナウイルス感染症に限らず、からだの病気で入院された方の眠れない、気分が落ち込む等の症状に対して、入院中にサポートを行う専門家のチームです。

### 相談を希望される場合

主治医、または病棟看護師にお声かけください。主治医から精神科・心療内科医師へ連絡が入り、対応いたします。





## 参考文献

国立がん研究センター東病院精神腫瘍科 からだとこころのメンテナンス

[https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/clinic/psychiatry/dmt\\_gairai.pdf](https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/clinic/psychiatry/dmt_gairai.pdf)

日本赤十字社 感染症流行期にこころの健康を保つために

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330\\_006139.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html)

広島市精神保健福祉センター 新型コロナウイルス感染拡大で不安等を感じていらっしゃる方へ

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/108757.pdf>



京都府立医科大学附属病院

精神科・心療内科