

## 外出自粛期間中のこころの健康に気をつけましょう

新型コロナウイルス感染症の世界的大流行により、世界各地で自宅待機や自主隔離、社会的距離の確保など様々な施策が行われています。

生活習慣を変化せざるを得ない状況に陥ると、ストレスを溜めやすくなるだけでなく、体内時計が乱れ、うつ病や糖尿病、肥満やがんなど多岐にわたる心身の状態が悪化するとされています。

毎日を規則正しく過ごすことは、ストレス下であっても体内時計を正確に働かせ、気分を安定させるために大いに役立ちます。

体内時計が正確に働くよう気を付けるポイントをいくつかご紹介しますので、出来るところから実践してみてください。

### 日常生活を規則的に送るために気を付けること

1.日課の設定	自宅待機や在宅勤務であっても、自分自身で日課を設定することで体内時計が安定して働くようになります。 仕事や学習、友人との電話、料理、運動などいくつかの活動は実施する時間を決め、毎日同じ時間に行いましょう。
2.起床時間の固定	眠るのが遅くなっても、起きる時間を一定にすることで体内時計の狂いを防ぎます。
3.屋外活動	3密(密閉・密集・密接)を避けて一定時間屋外で過ごす時間を設定しましょう。 特に起床後に日光を浴びることは体内時計の調整に役立ちます。 もし、外に出られない状態でも、少なくとも2時間は窓際で過ごすことをお勧めします。
4.運動	外出自粛によって運動量が減っている方がほとんどだと思います。質の良い睡眠をとるためにも適度な運動を行いましょう。
5.食事	食事時間も体内時計を整えるのに有効です。食欲がない時や忙しい時は、少量でも構わないので何か口にしましょう。
6.コミュニケーション	直接会わなくても、電話やビデオ通話でコミュニケーションを図りましょう。SNSなど文章だけの会話であっても、リアルタイムにメッセージが行き交うものであれば大丈夫です。これもできれば決まった時間に行えるといいでしょう。
7.昼寝は避ける	日中の昼寝は夜の深い睡眠を妨げます。どうしても必要な場合は30分以内に抑えましょう。
8.夜間明るい光は避ける (特にブルーライト)	明るい光は脳を覚醒させます。特にブルーライトは睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまいます。 寝る前にパソコンやスマートフォンを見るのは控えましょう。
9.起床・就寝時間の固定	自分自身に合った起床・就寝時間を決め、睡眠リズムを保つようにしましょう。同居されている方とリズムが違って、自分に合った就寝時間を確保することが大切です。

(日本うつ病学会公式サイトを元に当社スタッフ作成)