

平素は、当院の運営にご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

当院では住民のみなさまに、健康に関する研修会を毎年開催しております。2019年度までは会場での研修会を行っていましたが、昨年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため形式を変えホームページ掲載により、情報をお伝えさせていただきました。今年度は是非とも会場形式での開催を願っていましたが、昨今の社会状況を踏まえてやむを得ず今年度もホームページ掲載での情報発信とさせていただきます。

2022年度の研修内容は「心の健康について」です。日頃より感染症、感染対策の分野でご活躍されておられます**感染管理認定看護師 林智也さん**に執筆して頂きました。住民のみなさまには、この講座が心の健康への知識と理解を深めて頂くきっかけになれば幸いです。



## 心の健康について

～新型コロナ時代の中でも大切なことは何か～

高島市民病院  
感染管理認定看護師 **林 智也**

新型コロナウイルスの流行から約3年の月日が経ち、流行の波は第8波と言われている中で、この度は、このような健康について考える機会を頂きありがとうございます。私の専門は感染症、感染対策の分野ですが、新型コロナウイルス対策を行う毎日の中で体や心の健康についてゆっくりと考える時間もない中で歩んできたように思います。新型コロナウイルスによる影響がどのようなものであったかを振り返りつつ、これからの日々の過ごし方について私なりのご意見をお伝えさせて頂ければと思います。

さて新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大は、世界中の人々が今まで当たり前だと思っていた生活スタイルを一変させました。人ごみをさけ、コンサートやスポーツ観戦の制限、日本ではオリンピックの延期などいわゆる「三密」を避けた行動の自粛、買い物や外食時などどこに行っても手指消毒剤の設置や検温の徹底、自宅以外では常にマスクを着用することなどあげればきりがなくらい普段の生活スタイルにまで影響を受けながら過ごしてきました。

こういった目に見えない新型コロナウイルスによる感染が猛威を振るう中で不安や焦りを感じ、そういったストレスから心身の不調を訴える人達もおられたのではないのでしょうか。自分が





感染するかもしれないと思いながら過ごすことによるストレス、また罹ったことによる心理的な影響は、目に見えないストレスという形でも攻撃してくる特徴があります。

私の知り合いの医療従事者の中でも、新型コロナウイルスに感染した人がいました。症状は軽症でしたが、勤務先の人達に迷惑をかけてしまったことから落ち込むことがありました。職場の人達がその人を責めるようなことはありませんでしたが、それ以来、少しでも体調がおかしいと「コロナかも」と不安になることや、食欲が落ち、寝付けなくなることがありました。コロナ禍の中ではこういった事を経験された方は医療従事者に限らずおられたのではないのでしょうか。

私達は、普段の生活に起きる出来事が常に望ましい出来事とは限りませんし、望んでいるかどうかに関わらず、慣れ親しんだ状況からの変化はストレスの原因になりやすいです。これは不安やストレスを感じるということは異常が起きていることに対する正常な反応とも考えられますし、健康的な反応とも考えることができます。実際に感染を経験した人は、これからは気をつけようという気持ちが強くなるのは自然なことであり、不安やストレスを感じているからこそ、感染対策をきちんとしようという行動をとるようになるとも言えます。普段からの個人による感染対策に加え、会社や医療現場では空気清浄機の設置やワクチン接種など様々な対策が行われてきました。これは目に見えない新型コロナウイルスに関して、明らかになる情報を活かしながら世の中や一人一人の方が適切な感染対策を心掛け歩んできた自信を持っていい歩みであったのではないのでしょうか。ただ、どれだけ気を付けても感染することはあり、重症化することやクラスターが発生することは「0」にできません。このことはいかに新型コロナウイルスと付き合っていくかでもあり、よく言われる「withコロナ」の時代に変わろうとしているのだと思います。



では、これから私達は何に気を付けて健康に過ごせるのでしょうか。新型コロナウイルスに限らず、インフルエンザウイルスやその他にも細菌やウイルスからの感染はあります。日常から自分自身で免疫力を高め、備えておくことを心掛けてもらえたらと思います。免疫力を高められている習慣に、バランスの良い食事の摂取、適度な運動、体を冷やさない、笑うことなどがいいと言われています。

その中の笑うことについてですが、確かに私も笑っている時や笑顔になるような時は幸福感を感じているような穏やかな気持ちになります。だからといって無理に笑ったり、作り笑顔をする必要はないので、自然に笑顔になれるような時間や趣味の時間を過ごしていただきたいと思います。



公益財団法人 青樹会

滋賀八幡病院

## 笑うことの効果とメリット



- 笑うこと、笑顔になることでの効果に免疫力のアップがあることはご紹介しましたが、これは体内のナチュラルキラー細胞という免疫細胞が活性化されることで**免疫力をアップ**させている効果があるからです。
- 2つ目の効果は、**ポジティブな気持ち、前向きな気持ちになれる**ということです。笑顔は顔の表情筋を刺激させることで脳にも刺激がフィードバックされるので前向きな気持ちになれると言われています。
- 3つ目は、**コミュニケーションがスムーズになる**ということです。人は笑顔の人を見ると、気分が良くなる効果があることから、笑顔は最大のコミュニケーション術とも例えられます。
- 4つ目は、**笑顔は周りに伝染する**ということ。感染症と同じで人に広がる要素を持っており、顔細胞の働きによって表情が敏感に反応し、笑顔は反射的に伝染し伝わっていきます。
- 5つ目の効果は、**幸福度がアップする**ということ。脳内ホルモンである「エンドルフィン」が分泌されるから幸福感が高められると言われています。

このように笑顔から生まれる効果はたくさんあります。「withコロナ」と言われる中で、元気を失うことや、暗いニュースを聞く時もありますが、そんな時にこそ自分らしく笑顔になることを思い出し過ぎてもらえたらいいなと思います。学校や職場、私生活での出来事で前向きな気持ちになれない、笑顔にはなれないという人もおられると思います。自分に無理をせず、自然な笑顔になれる時間や趣味を見つけて頂き、自分らしく健康に過ごしてもらえることを願っています。

### 講師プロフィール

感染管理認定看護師 林 智也 氏

- 高校時代は硬式野球部に所属。  
今回講座責任者の北村誠とチームメイトとして甲子園を目指す。
- 看護師として約20年勤務  
一般科経験は約10年  
精神科経験は約10年
- 感染管理認定看護師を取得し、滋賀県看護協会に所属する感染管理認定看護師として新型コロナウイルス対策の普及に県内で尽力を注ぐ。
- 現在は、県内で最も高齢化している湖西北部にある高島市民病院で新型コロナ対策に関わり現場で活躍されている。



公益財団法人 青樹会

滋賀八幡病院