



## 緩和ケア認定看護師

ももぎき まゆみ  
百崎 真由美 (消化器内科病棟)

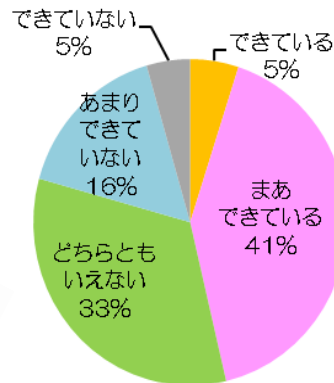
近年、新型コロナウイルス感染症の拡大や行動制限等の対策により、感染に対する不安や感染後の後遺症、行動変容に伴うストレスなど、「コロナ疲れ」というワードもでてきており、私たちの身体面、心理面、社会面に多大な影響を及ぼしています。今回は、コロナ禍においても、少しでも安心して日常が過ごせるように、『心と身体の調和を生むケア』について、ご紹介します。

### 【困ったこと・ストレスに感じること】

- 感染や感染症の情報に関すること  
…自分や家族が感染するかもしれないこと
- 家族などに関すること  
…家族、親戚、友人などに会えないこと
- 生活に関すること  
…医療用品や衛生用品等が入手困難なこと  
旅行やレジャーができないこと
- 医療、福祉、仕事に関すること  
…医療サービスを受けづらくなったこと など



### 不安やストレスの発散、解消はできていますか？







46%の人は、  
ストレス発散が  
できているみたい  
だけど



※厚労省より、R2 新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果概要より抜粋、引用

## 心と身体の調和を生むケア

適度な運動		30分歩くだけでも健康維持できるという研究報告もあります。「歩数を数える」こともモチベーションを高め、日々の運動の目標になります。
趣味や習慣の継続		好きなことは没頭でき、心地良い気分転換になりますが、疲れすぎない程度に。
健康的な食事		摂取カロリーと消費カロリーのバランスが重要です。炭水化物は主食となりますが、精製された炭水化物（パン、パスタ、シリアル等）は、すぐに身体に吸収される傾向があり、ホルモンバランスの影響や眠気を感じさせることがあります。タンパク質、植物性食品や豆類などバランス良く摂取するように心がけましょう。
良質な睡眠		睡眠を安定させるホルモンとして「メラトニン」があります。このホルモンは生体リズムが正常であれば、暗くなって就寝時間の1～2時間前には周期的に分泌されますが、生体リズムが崩れていたり、明るい光は分泌が不安定になり睡眠の質が低下します。就寝前の少なくとも2時間は、TVや携帯など観ずに、睡眠環境を整えましょう。
自身のストレスレベルをチェック		<b>書き出す</b> ：悩みや不安な思いを書き出すことで自分の感情を理解し、心の整理ができます。 <b>瞑想・呼吸法</b> ：マインドフルネス、腹式呼吸などリラクゼーション法を取り入れてみる。 <b>つながりを保つ</b> ：家族や友人などと話すだけでも、気分を落ち着かせることができます。 <b>自分のための時間</b> ：1日20分だけでも「自分のための時間」として、読書やスキンケア、アロマ入浴など、リラックスできることに身を置いてください。

上手にストレス発散しながら、自分自身をねぎらっていきましょう！

