



健康長寿をみんなで一緒に！

第6回 新型コロナウイルス感染症と こころの健康

鹿児島大学法文学部心理学コース
(人文学科) 教授 安部 幸志



NexMO
関連情報は
QRコード
からWEBへ

たるみず元気
プロジェクト
(健康チェック)



NexMo
健康長寿啓発事業
(令和2年8月～)



鹿児島大学法文学部
心理学コース



鹿児島大学法文学部
心理学コース
安部 幸志



はじめに

新型コロナウイルスが最初に確認されてから1年になるうとしています。この1年の中で日本だけでなく世界中の人が混乱に陥り、不自由な生活を続けているのはご存じのとおりです。このような制限のある生活を続けていくことによって、精神的・身体的な健康が低下していくことが知られています。一方、このような状況の中でも、明るく、いきいきとした生活を続けていらっしゃる方もおられます。

今回は新型コロナウイルスがこころの健康に与える影響について、最近わかってきたことをご紹介するとともに、こころの健康を維持するための方法について述べたいと思います。

こころの健康へ
新型コロナウイルスが与える影響

現在のところ、高齢者が新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいと言われていたため、積極的な外出や他者との交流が控えられているのはご存じのとおりです。

このような状態が続くと、社会とのつながりが減少し、うつ病や不安症のリスクが高まると言われています。特に、一人暮らしの方、親しい友人が近くに住んでいない方、新型コロナウイルスによってシルバー人材センターやボランティアなどの活動が制限され、他に社会とのつながりを持つことが難しい方などのリスクが高いとされています。

また、多くの高齢者はインターネットなどを介したバーチャルなつながりを持つことは消極的ですので、今回のように自宅外での交流が難し

ハンデミックと自死・自殺行動

い状況になると、新しい社会的つながりを作ることは難しく、こころの健康を悪化させてしまいがちです。

非常に悲しいことですが、過去の事例からはハンデミック、つまり感染症が大流行すると高齢者の自殺率が上昇することが知られています。例えば、2003年にSARS(重症急性呼吸器症候群)が世界的に流行したとき、高齢者の自殺率はそれまでと比べて30%も高くなっています。日本における新型コロナウイルスと自死・自殺行動の関係を調べた研究はまだほとんどありませんが、11月30日時点で新型コロナウイルス感染症による死者数は合計で2119名となっている一方、10月の自殺者数は2158名となっており、新型コロナウイルスによる死者数を1か月で上回った数字が報告されています。令和元年10月の自殺者数は1616名であったため、明らかに自殺者数は増加傾向にあるように考えられます(図1)。新型コロナウイルス感染防止のために外出を控え、交流を控えることは、認知機能の低下だけでなく、こころの健康にも大きな影響を与えていることが明らかだと思われる。

図1

月別自殺者数の推移 (参照元: 厚生労働省/地域における自殺の基礎資料・令和2年10月暫定値)

令和2年の国内自殺者数は、7月から前年の自殺者数を超え、10月の自殺者数(2,158人:暫定値)は、対前年同月比619人(約40.2%)増となり、令和2年1月から10月の累計自殺者数(17,303人:暫定値)は、対前年比244人(約1.4%)増となっています。

新型コロナウイルス感染症による死者数: 2,119名 (令和2年11月30日時点)

令和2年11月30日時点で新型コロナウイルス感染症による死者数は合計で2,119名となっている一方、10月の自殺者数は2,158名となっており、新型コロナウイルスによる死者数を1か月で上回った数字が報告されています。



垂水市 WEB サイト



相談窓口

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、今後の生活について不安を感じておられる方も多いのではないかと思います。どうかひとりで悩みを抱え込まずに、まずはご家族やご友人、職場の同僚など、身近な人に相談してください。もし身近な人には相談しづらい等がある場合は、相談窓口もございます。ぜひご相談ください。相談窓口は、垂水市や厚生労働省のWEBサイトに掲載しているほか、一部の窓口は、[広報たるみず1月号\(本号\)51ページ](#)に掲載しております。