



佐賀大学医学部精神医学講座
教授

門司 晃氏 Akira Monji

【教授略歴】

昭和60年 九州大学医学部卒業
昭和60年 九州大学医学部精神科神経科入局
平成6年4月1日 福岡赤十字病院精神科・部長
平成9年8月1日 九州大学医学部附属病院精神科神経科・助手
平成20年1月1日 九州大学病院精神科神経科・講師
平成23年7月1日 佐賀大学医学部精神医学講座准教授
平成24年11月1日 佐賀大学医学部精神医学講座教授

【専門分野】

臨床精神医学(特に認知症、気分障害、てんかん)、精神薬理、
神経化学、精神神経免疫学

【資格・所属学会】

日本精神神経学会(代議員・専門医・指導医・学会誌編集委員)、
日本老年精神医学会(専門医・指導医) など

希望を持って、 「Withコロナ」の生活を

新型コロナウイルス感染症の拡大が始まって約2年。いったんは落ち着いて収束かと思われたころに変異したオミクロン株による感染者急増の第6波が襲いました。コロナ禍に振り回され、私たちの気持ちも不安な状態が続いています。現状や気持ちの持ち方など、佐賀大学医学部精神医学講座の門司晃教授に聞きました。

■新型コロナウイルスに関する情報過多や情報の偏りが人々の不安を惹起し、健康を阻害することがあり、WHOは「インフォデミック」と呼んでいます。

新型コロナウイルスの感染拡大が始まったころは、感染への恐怖や生活環境の変化で不安を訴える方が増えました。精神科外来の新規受診は微増しましたが、連日インフォデミックにさらされてより強く恐怖を感じたことも影響したのではないでしょう。既に精神疾患を患っていた方も少なからず病状が悪化しました。一方で既存の引きこもりや不潔恐怖の患者さんの中には「コロナ禍で外出自粛や手指消毒、マスク着用が日常化し、それが社会一般の流れになったことで」「コロナのおかげでやっと自分の気持ちや苦しさがかつても「ええ」と、今の状況に安心を感じている人も一部にはいらっしゃいます。

入院患者については、外出や外泊、面会が止められてしまいました。家庭におけるさまざまな環境が精神症状に影響しているような場合には、症状が落ち着いたらときに、試験外泊をして様子を見ることが必要ですが、それができないのは治療上困ったことです。

■オンラインと対面 組み合わせで治療

今、精神科でもオンライン診療が広がっています。ただ、同じ内容の薬を継続するためだけのオンライン再診は可ですが、初診は難しいです。なぜなら、精神疾患では医師と患者の会話以外にも、表情や手足の細かいしぐさなどで心の様子が推しはかれることもありますし、何よりも「実際に会う」ことが精神科治療の始まりですから。再診の場合

合も、同じ病院の門をくぐって担当医に会う、受け付けの人と話すなど通院全体のプロセスが病状の改善につながる人もいます。コロナ禍のルールを守りながら、時には対面診療をオンライン再診の間に適切に入れていくことが必要と考えます。

■体験の減少による 心への影響が心配

社会全体を見て気になるのは、実体験の減少です。身近な例では、佐賀大学医学部の学生は感染拡大防止のために実習が制限されており、医師や看護師を目指す学生の体験不足がもたらす影響は相当大きいと思います。何よりも、子どもたちが、今しかできない体験を奪われるのは大問題です。修学旅行や部活動の対外試合、高校総体、甲子園出場など、成長につながる重要な体験が奪われている実態はとても憂慮すべきことです。

「コロナが収束して元の生活に戻った場合、「空白の時間」の存在はすぐに心に影響しないかもしれませんが、数年後に何かしらの影響が出てくるのではないかと思います。心に起こり得る変化がどうなるのか、今後注意深く観察する必要があります。

■女性や若年層の 自殺者増加

それまで十数年間減少していた国内の自殺者数が2020(令和2)年に前年より増加しました。2021(同3)年以降も自殺者数は横ばい状態になるのではないかと懸念されています。特に若年層や女性の自殺者の増加は深刻な問題で、「コロナ禍の影響による経済的な不安や孤独感などが要因の一つだと考えられます。

また、若年層と女性の自殺者が増やしている要因に飲酒があ

ります。感染予防対策として、飲食店の営業時間の短縮要請が行われている一方で、全体のアルコール消費量はそれほど変わらなかったと言われ、いわゆる「家飲み」が増えていることが予想されます。飲酒は衝動性を高め、自殺関連行動につながる可能性もあるため、1人で度を越した飲み方はしないようにしてください。

また若年層は人生経験が浅く、心の変調に自分で気づくことは難しいので、保護者や周囲にいる大人が気を付けて様子を見てください。

■希望を持つことが大切

約100年前に世界的に大流行した「スペイン風邪」では、日本国内で40万人近くが亡くなっています。現時点の新型コロナウイルスによる死者の約20倍です。当時はPCRのような検査法もなく、無論ワクチンもありませんでした。3年ほどでその流行は収束しています。そう考えると新型コロナウイルス感染も同じような経過をたどる可能性があります。

第6波が来て「あといくつの波を越えればいいのか」と先は見えませんが、今後は新型コロナウイルスとの共存を考えていく必要があると思います。感染につながる危険なことは避けながら、なるべく屋外で身体を動かすことも大事です。日光は免疫力を高めるビタミンDを自ら生成するのに不可欠ですから、屋外ではなくても窓ぎわに座って日光浴をしながら体を動かすなど、できることから、「Withコロナ」の生活を送ってほしいと思います。

医療者もマスクも「Withコロナ」のヒントになるような明るい話題についても発信し、「インフォデミック」の影響を少なくする必要があります。

一般社団法人
佐賀県精神科病院協会

http://www.sagaseikyo.jp

