

特集3

コロナ疲れ解消法

未知なる感染症への不安、長引く自粛生活によるストレスの蓄積、運動不足……。普段とは異なる生活を強いられることで、心身ともに疲れがちになる今日この頃。新型コロナウイルスに負けない「気持ち」と「体づくり」の方法について専門家に取材した。（構成／本誌・中井修平）





有史以来、人類はさまざまな感染症と闘ってきましたが、新型コロナウイルスは特に強い感染力を持ち、最初の罹患者が中国・武漢で確認されてからわずか数カ月の間で世界的な感染拡大を引き起こしました。

日本国内でも2月下旬ごろから不要不急の外出が自粛されるようになり、4月7日には東京都をはじめとする7都府県で緊急事態宣言が発出されました。宣言の対象地域はやがて全都道府県へと拡大し、通勤・通学や遠方への旅行が制限されるばかりでなく、映画館や劇場、ホテル・旅館等の多くの人が集まるような施設に対して休業要請が出されるなど異例の事態

へと発展しました。一方で、マスクやトイレットペーパーなどの買い占めが全国の至るところで発生し、電車などの閉鎖的な空間では少しせき払いをしただけで言い争いやけんかが起こりました。その後、宣言は地域ごとに段階的に緩和されましたが、依然として新型コロナウイルスは感染リスク以外にもさまざまな混乱を引き起こしています。

このように、「不安になる」「何となく気分が晴れない」「体が重い」「ついイライラする」といった心と身体の不調、いわゆる「コロナ疲れ」からさまざまな症状を訴える人が増加傾向にあります。具体的な症例や発症のパターンには個人差があるものの、コロナ疲れは誰にでも起こり得ることです。このような状況においては、ストレスの元となっている新型コロナウイルスを理解し、自分で自分を守る「セルフコントロール」が求められます。

心身のサインに気付く

コロナ疲れは、ウイルスそのもののへの恐怖はもちろん、新型コロナウイルス関係の報道を頻繁に目にする^{ひんぱん}ことで不安を感じたり、外



日本産業カウンセラー協会
シニア産業カウンセラー

西田治子

にしだ・はるこ

山口県生まれ。1967年立教大学卒業。1968年にKDD株式会社（現KDDI）国際電話局に入社。国際電話業務、管理業務を担当後、社員相談センターで相談業務を11年間担当。2006年、西田カウンセリング&キャリアサポート設立。一般社団法人日本産業カウンセラー協会認定シニア産業カウンセラー。

出の自粛によって気分がめいったりするなど、さまざまなストレスが重なることでもたらされます。コロナ疲れは、胃痛や腹痛、肩こり、めまいといった体調面での症状はもちろん、極度の不安感や緊張感、モヤモヤ感といった精神面の不調としても表れます。これらの症状は心身の弱い部分に現れることが多いので、自分の体から発されるSOSのサインにいち早く気づき、ケアすることが重要です（図表1）。

人によっては、喫煙回数やアルコールの摂取量が極端に増えたり、むやみに人を怒鳴り散らしたり、他人や物に当たるといった問題行動へと発展した事例も確認されており、心と身体の健康を保つためにも、コロナ疲れによるストレス症状を放置することは何としてでも避けなければなりません。身近

な人はもちろん、自分自身を傷つけてしまわないためにも、ストレスの原因や症状としっかり向き合いつつ、新型コロナウイルスの流行によって生じた環境の変化を肯定的に受け止めて、行動に移すことが重要です。

また、ストレスフルな状態が続くと、脳にも悪い影響を及ぼします。脳が緊張状態に陥ると、それが神経を通じて全身に伝わり、血管が収縮して血流が悪くなり、血流が悪くなると栄養が全身に行き渡りにくくなり、結果として免疫力の低下を招いてしまいます。ストレスや否定的な感情を蓄積することは、巡り巡って新型コロナウイルスの感染リスクまでも高めてしまうのです。

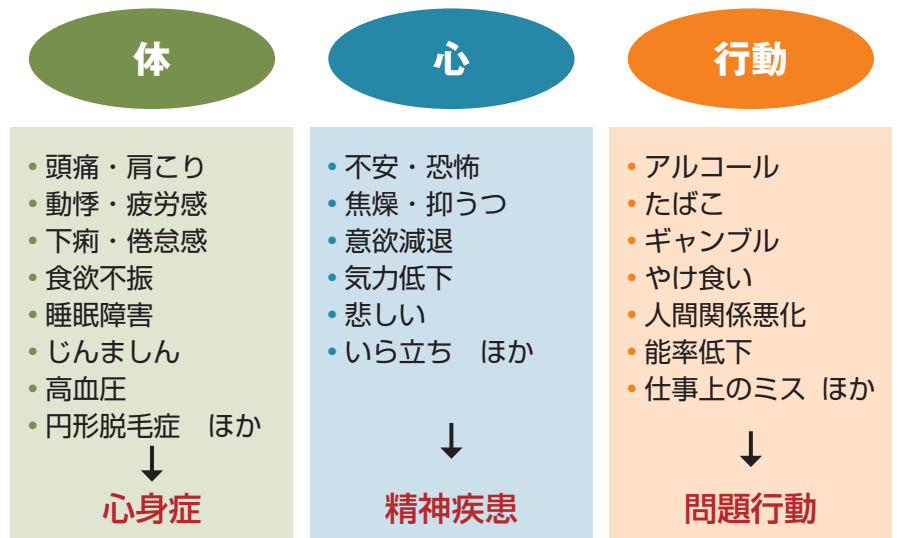
不安な気持ちを打ち明ける

新型コロナウイルスの感染拡大

を防ぐために、多くの企業が在宅勤務に切り替えて仕事をするようになりました。テレワークを導入したことで往復の通勤時間がなくなり、自由に使える時間が増えたと感じる人も多いのではないのでしょうか。このように、空いた時間を読書や資格の勉強といった自己啓発や家族サービスに充てたり、普段は集中してできなかったことを実践する良い機会と捉えて、いろいろな活動に目を向けたりと、物事を肯定的に捉えることができる人はコロナ疲れを感じにくいでしょう。

問題は、今の状況を肯定的に捉えられずにコロナ疲れが深刻になっている場合です。ここでお勧めしたいのが、家族や仲の良い友人等、信頼のできる人とコミュニケーションを取ることです。新型コロナウイルスの対応が長期化し、多くの人がストレスを感じている状況だからこそ、自分たちが抱えている不安や感情を一人で抱え込まずに、他人と積極的に共有するようにしましょう。ひとり暮らしで気軽に相談できる人が身近にいない場合でも、今では情報通信技術が発達していますので、SNSやビデオ通話サービス等を利用

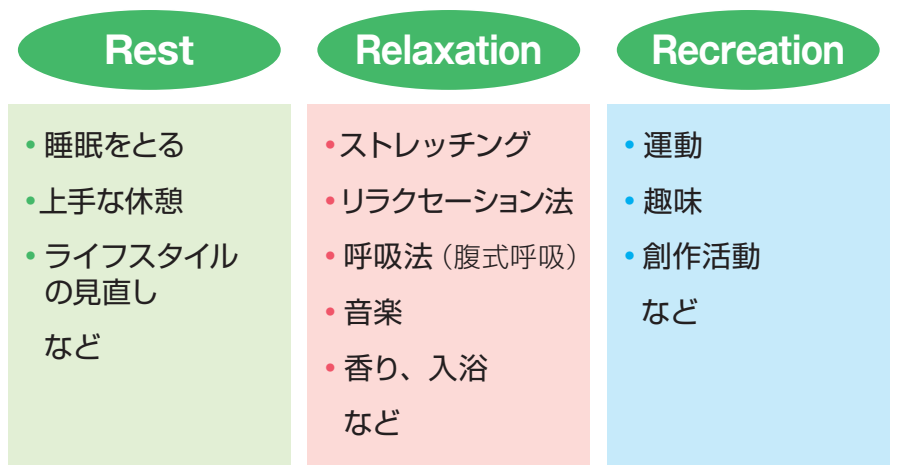
図表1 ストレスは弱いところに現れる



症状を出してくれることは、身体からのサイン・警告・アラーム→気づくことが大切

図表2 ストレスの緩和（3R）

精神的に疲れたらまず3Rをして元の状態にもどす（血流をよくする）



用してください。ストレスの緩和につながります。

家族や友人とコミュニケーションを取るうえで心がけておきたいのが「傾聴」の姿勢です。傾聴とはその名の通り「相手のことを尊重して話を聴く」姿勢のことです。「話を途中で遮らない」「否定せずに『このように感じているのだな』と相手の思いや感情をきちんと受

け止める」といった態度をいいます。傾聴は、私たちのような産業カウンセラーが実際の面談やカウンセリングを行うときに用いる手法ですが、日常生活においても皆さまに実践してもらいたい「相手を理解しようとする」手法です。

自分が抱えている悩みや不安な気持ち打ち明けるときには、遠慮することなく具体的に伝えるよ

うにしましょう。新型コロナウイルスへの恐怖心が抑えられないときは素直に「怖い」と言葉にして吐き出すことが大切です。吐き出すことですっきりとした気持ちになります。自分が抱えている悩みを聴いてもらったうえで、不安や恐怖にどう対応していくか、どうすれば恐怖心を克服できるか、今の状況を受けとめ、楽しみを見い

図表3 セロトニンを活性化させるポイント

運動をしよう!

- ・有酸素運動
ウォーキング
ジョギング
- ・呼吸法（座禅）

太陽を浴びよう!

- ・屋外に出る
（引きこもりはNG）
- ・規則正しい生活習慣
（早寝早起き）

コミュニケーションを取ろう!

- ・気持ちを素直に
打ち明ける
- ・悩みをシェアする



だすことができるかなど、発展的なコミュニケーションが取れば、
なおいきたいと思います。

気持ちや感情をコントロールする

ことは簡単ではありませんが、
少なくとも自分の胸の内にある感情を包み隠さずオープンにするこ
とはストレスの解消に効果的です。
私が所属する日本産業カウンセラ
ー協会でも電話相談窓口を設けて
いますので、こちらも併せて活用

規則正しい生活と運動

してください。

自宅にいる時間が長くなると生
活習慣が乱れがちになりますが、
このようなときにこそ規則正しい
生活を心がけ、新型コロナウイルス
に負けない体づくりに取り組む
ことをお勧めします。

昼近くまで布団の中でだらだら
と過ごすのではなく、いつも通り

朝の早い時間に起床しましょう。

目が覚めたら布団の上で全身を伸
ばし、腹式呼吸をして新鮮な空気
を取り込みます。ポイントは横隔
膜の広がりとお腹の膨らみを意識
して呼吸すること。6秒かけて鼻
からゆっくり息を吸い、7秒かけ
てゆっくりと息を吐きます。腹式
呼吸は血流と血行を良くするため
体を温める効果をもたらす、免疫
力の向上が期待できます。腹式呼
吸による有酸素運動をたくさん行
うようにしてください。

続けて、洗面所等で鏡を利用し
た運動をします。目を大きく開け
たり閉じたりを5〜10回、口角を
上げたり下げたり、口を大きく開
けて「アエイオウ」と一語一語ゆ
っくり発声、舌を「べー」と出す
などといった運動です。へそから
10センチほど下にある丹田（たんでん）
を当て、腹式呼吸で行うと効果は
倍増します。また、鏡を見て笑顔
を作ることにも心身に良い影響を与
えます。

体がほぐれてきたら軽い運動を
行います。風通しの良い屋外での
運動は感染リスクが低いので、で
きる限り太陽の光を浴びながらジ
ョギングやウォーキング等の有
酸素運動をしましょう。有酸素運

動や日光を浴びることで「セロト
ニン」と呼ばれる心身を安定させ
る脳内神経伝達物質が分泌されま
す。ジョギングやウォーキングを
習慣化させることで免疫力がアッ
プし、コロナ疲れの軽減が期待で
きます。

そのほか、さまざまな対処法が
日本産業カウンセラー協会のウ
ェブサイト（下記QRコードを参
照）に寄稿されていますので、併
せてご覧ください。

私自身、外出を自粛するようにな
った当初は引きこもり生活が強
いストレスとなり、次第に不安感
やいら立ちを覚えるようになりま
したが、規則正しい生活や運動を
毎日実践し、家族や友人と頻繁に
コミュニケーションを取ることで
心のわだかまりやモヤモヤ感が
徐々に晴れていきました。また、
バランスの良い食事も、コロナ疲
れや心身のリフレッシュにつなが
ります。

新型コロナウイルスとの闘いは
長期化することが予想されていま
す。こういうときにこそ、人間に
とって欠かせない他人とのコミュ
ニケーションを積極的に取り、規
則正しい生活を心がけて、苦境を
乗り越えていきましょう。





◎日本栄養検定協会代表理事 栄養学博士 松崎恵理

健康に配慮した食事でウイルスに克つ！

新型コロナウイルスやインフルエンザなど、感染症やウイルスへの抵抗力を強くするには、健康的な食生活が必要不可欠である。免疫機能を向上させる食事法について、日本栄養検定協会の松崎恵理代表理事が栄養学の見地から解説する。

身体 of 免疫機能を高め、ウイルスに対する抵抗力をつけるためには、日々の食習慣を整える必要があります。新型コロナウイルスはもちろん、風邪やインフルエンザに罹患しないためにも、一人ひとりが抵抗力を向上させる食事法について理解し、実践しなければなりません。

免疫機能を高める食事法のポイントとは栄養バランスに配慮した献立を考えることはもちろん、腸内環境を良い状態に保つことにあります。

より良い腸内環境を維持する

私たちの腸内にはさまざまな細

菌が生息しています。ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌（プロバイオティクス）や大腸菌やブドウ球菌などの悪玉菌、このどちらにも含まれない日和見菌など、その数およそ500〜1000種類に及ぶと言われています。腸内に生息する細菌を総称して腸内フローラとも呼び、善玉菌の数を増やし、活性化させることで、腸内フローラの状態を良好に保つことができます。

腸内フローラを構成する細菌の数や種類は人によって異なるものの、ヨーグルトや納豆、ぬか漬けや味噌といった発酵食品を定期的に食することで、腸内の善玉菌を



Profile

まつざき・えり

一般社団法人日本栄養検定協会代表理事。栄養学博士（専門は栄養疫学）。日本栄養・食糧学会会員。女子栄養大学生涯学習講師。慶應義塾大学卒業。LE CORDON BLEU（代官山校）料理課程を首席で卒業。菓子課程を修了しグランディプロム取得。Paris Ecole Ritz Escoffier 短期クラス修了。多くの人が栄養学の知識を学ぶことができるよう、日本栄養検定協会を設立し普及に努めている。

増やす効果が得られます。特に、ヨーグルトに含まれているビフィズス菌や乳酸菌は、整腸作用や免疫力を向上させる効果を持つほか、良質なタンパク質や脂質、カルシウムやビタミン類も豊富に含まれているため、間食の時間などを活用して、できる限り毎日召し上がることをお勧めします。

ヨーグルト製品は数多く市販されているので、自分の体と相性の良いものを食べるようにしてください。例えば、2週間継続して食べてみて、便通が良いなどの体調の良さを感じるものを選ぶといいでしょう。

一方、食物繊維やオリゴ糖など、善玉菌を活性化させる栄養素を摂取することでも、腸内環境を整える効果が期待できます。このような善玉菌のえさとなる食品成分を「プレバイオティクス」と言い、主に野菜に多く含まれています。大豆や豆乳、味噌などの大豆製品に多く含まれる大豆オリゴ糖や、ゴボウ、タマネギなどに含まれるフラクトオリゴ糖、牛乳・乳製品に多く含まれるガラクトオリゴ糖などさまざまな種類がありますので、これらをバランスよく取ると良いでしょう。

ちなみに、プロバイオティクス



とプレバイオティクスをあわせて「シンバイオティクス」と言い、両方を取り入れることで、より一層効果的に腸内環境を整えることができます。腸内フローラの状態を整えるためにも、シンバイオティクスをぜひ意識してみてください。

早めの夕食が肝心

免疫力を向上させるためには、食材だけでなく食習慣にも注意す



る必要があります。例えば、朝・昼・晩の三食をきちんと取るとは、生活リズムを整え、体にも良い影響があります。特に、朝食は1日の活動に必要なエネルギーを補給するだけでなく、体温の上昇をもたらし、代謝を良くするはたらきが期待できます。代謝を促し、免疫機能を向上させるためにも、朝食は欠かさず食べるように心がけましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大

を受け、多くの企業がテレワークや時差出勤といった柔軟な勤務体系を採用するようになりました。夕方の早い時間に家にいる機会が増えた人も多いのではないのでしょうか。

そこでお勧めしたいのが、夕食を17〜18時台といったなるべく早い時間帯に食べることです。遅い時間の夕食を頻繁に取ってしまうと、食べ物を消化しきれずに残ったり、血糖値が上昇したまま就寝時間を迎えたりすることで、余ったエネルギーが体脂肪として蓄えられてしまいます。遅い夕食は、肥満や糖尿病などの病気をもたらすばかりでなく、正常な免疫機能にも影響を与える可能性が指摘されています。夕食はできるだけ早い時間に取、そのまま何も食べないで就寝時間を迎えることが望ましいといえます。万が一小腹がすいたり、どうしても食欲が抑えられない場合は、果物のような軽い食事を取るようにしましょう。果物にはプレバイオティクスである食物繊維はもちろん、ビタミンC、ミネラルなどの栄養分が豊富に含まれています。なかでもイチゴ、キウイ、グレープフルーツといったエネルギーが抑え目の果物

がお勧めです。

献立は野菜を意識する

献立を考えるうえで抑えておきたいポイントは、主食・主菜・副菜をきちんと揃えることです。具体的には、ご飯とタンパク質源である肉・魚・大豆製品に、野菜メインの料理を一品加えるようにしてください。スープやコンビニで市販されているカット野菜や野菜炒めセットでも十分ですが、より多くの栄養素を摂取するためにも、トマトやブロッコリー、ピーマンといった色の濃い野菜を追加することをお勧めします。そのほか、ニンジンなどの煮物やホウレンソウのおひたし、ワカメのあえ物などをローテーションして献立に組み込むと良いでしょう。

食事そのものを楽しむことも大切です。家族とコミュニケーションを取ったり、好きな音楽を流しながら食べるなど、リラックスした状態で食事を味わうだけでも免疫機能の向上につながります。ウイルスに負けない体をつくるためにも、栄養バランスや整腸作用を意識した食事を、ストレスのかかっていない状態で取ることが大切と言えます。





解説 2
◎日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー 西村典子

健康維持と仕事効率を向上させる運動のコツ

不要不急の外出が制限され、体を動かす機会が減ったように感じる人も多いのではないだろうか。心と体の健康を保ち、仕事を効率的に行うには適度な運動が必要である。屋内や自宅周辺で手軽にできる運動不足解消法について、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーである西村典子氏が解説する。

新型コロナウイルス感染症が全世界で流行し、日本国内でも感染拡大を抑えるためにさまざまな取り組みが行われるようになりました。多くの人が集まる場所や風通しの悪い閉鎖的な空間、近距離（2メートル以内）での他人との接触といったいわゆる「3密」を避けるという観点から、私たちの働き方についても、可能な限り通勤をやめて自宅で働く「テレワーク」に切り替える企業が増えてきました。通勤時間がなくなったことにより、自由時間が増え、時間の使い方や1日の過ごし方に幅が広がったと感じる人もいることでしょう。

一方で、日中の大半を自宅で過ごしていると日常的な活動量が激減し、テレワークや運動不足によって体重が増えてしまったという人も多いのではないのでしょうか。定期的に運動をしていないという

時間とともに適応する体

私たちは体を動かすエネルギーを食事から得ていますが、運動不足や活動量の低下によってエネルギーの「収支バランス」が崩れてしまうと、余ったエネルギーは体内で蓄積しやすい脂肪に変換されてしまいます。脂っこい料理だけ

ではなく、甘いものの食べ過ぎによっても体脂肪として蓄えられるため、運動不足・活動量の低下が続くとやがて肥満傾向となり、糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクが高くなります。

また、体をあまり動かさない状態が続くと、使わない機能から退化していきます。例えば、風邪で寝込んでいた直後に体を動かそうとしたとき、驚くほど体力が落ちていたという経験をしたことがあるのではないのでしょうか。筋肉は使えば肥大して筋力が向上し、使

わなければ萎縮して筋力の低下につながります。歩く動作がおぼつかない、バランスを崩して転倒しやすいといったことを避けるためにも、年を取れば取るほど積極的に体を動かすことが求められます。そして、活動量の減少は筋力の低下にとどまらず、時間の経過とともに心肺持久力や免疫力の低下を招くなどさまざまな影響をおよぼします。

デスクワークが多い人は常に座った状態であることが多く、無意識のうちに頭が前方に移動して背中が丸まったり、座りっぱなしで



Profile

にしむら・のりこ

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー。NSCA公認ストレングス&コンディショニング・スペシャリスト。野球用品メーカーに勤務後、トレーナーとして10年以上にわたり学生スポーツの現場を中心に活動を行っている。主な著書に『基礎から学ぶスポーツセルフコンディショニング』（日本文芸社）。All About「アスレティックトレーナー/運動と健康」ガイド。



下肢への血流が滞ったりと、姿勢が崩れることによって筋肉や関節などに負担がかかり、やがて体の不調にもつながります。肩こりや腰痛などをはじめ、筋肉の緊張が続くことによる筋緊張性頭痛などに悩まされることもあります。適度な運動や生活における活動量を維持することは、体力を高めるだけでなく、姿勢改善や心身のリフレッシュ効果なども期待できるのです。

「細切れ時間」を有効活用

外出の自粛やテレワークによって減ってしまった活動量を補うためにも、自宅等でもこまめに体を動かすことを心がけましょう。長時間同じ姿勢で過ごすことを避け、1時間に5〜10分程度の休憩時間を設けることをお勧めします。仕事に集中しているとつい忘れがちですが、体の健康と長い集中力を保つためには一度作業を中断して体を動かし、脳にフレッシュな酸素を取り込むことが必要です。そうすることで仕事の効率アップが見込めます。タイマーをセットしておき、時間になったら半強制的に立ち上がったたり、少し歩いたりするなど、工夫して運動時間を確



保するようにしましょう。

体を動かすときには、短時間でできる軽い運動やストレッチなどがお勧めです。特にデスクワークでは下半身がほとんど動いていない状態が続くので、その場でスクワットをしたり、かかと上げ運動を行ったりして、全身の血流を改善させるように大きく体を動かすことを意識してみましょう。

肩こりや首のだるさなどを感じるときには、肩や首周辺のストレッチだけではなく、肩甲骨の引き寄せ運動や体の前後屈、側屈など脊柱を前後左右に動かすようにすると、首や肩から背中にかけて固まった筋肉をほぐす効果が期待できます。

また、多くの人が一度は経験したことのある運動としてラジオ体操が挙げられます。ラジオ体操は第一・第二を合わせても6分30秒程度の手軽な運動ですが、全身を大きく動かしたり、体をひねったり、ジャンプしたりとバリエーションも豊富で、運動不足を解消できるエクササイズとして効果が期待できます。

プラス1000歩を目標に

厚生労働省による「健康づくり

のための身体活動指針（アクティブガイド）」では18歳から64歳の男女に対し、1日8000歩に相当する身体活動を推奨しています。これはテレワーク期間中の運動を行う際に目標にしてほしい数値の一つではありますが、状況的に1日8000歩相当を歩くことが難しい人もいると思います。そこで、今よりも少しでも活動量を増やすことを意識して取り組んでみましょう。目標は普段よりもプラス1000歩、時間にして約10分程度のウォーキングです。いつも車で買い物に行くところを徒歩で、仕事の合間に自宅周辺を散歩するといったことでも運動不足の解消につながります。

新型コロナウイルスの感染を防ぐためには、屋内で引きこもりがちになってしまいがちですが、健康を維持し、仕事を効果的に進めるためにも適度な休憩をとる、屋外に出て日光を浴びる、そして体を動かすことは欠かせません。

外出自粛要請に伴い、通勤・出張や遠方へのレジャーが制限されるなか、自宅でできるこまめな運動や活動が続けて、心身ともに健やかでアクティブな日々を過ごすように心がけましょう。

