

コロナが心に残した傷は？ どう支える？ 札幌・南平岸内科クリニックの野呂浩史院長に聞く

<デジタル発>北海道新聞デジタル記事

2023年6月6日 14:00

新型コロナウイルスの感染症法上の分類が季節性インフルエンザと同じ5類に移行し、コロナとの共生に向けた日常が始まり、6月8日で1カ月になります。「新たな日常」が手探りで進む中、コロナが残した心の傷に苦しむ人たちがいます。コロナはどのような傷を残し、私たちの社会は、そうした心の不調に悩む人たちをどう支えていくべきなのでしょう。札幌市豊平区の南平岸内科クリニックの野呂浩史院長（心療内科）に聞きました。（報道センター 岩崎あんり）

のろ・ひろし 杏林大医学部卒。医学博士。精神科、児童思春期精神科、心療内科。専門はパニック障害、不安障害、トラウマ、PTSDなどの治療。札幌大病院、国立療養所八雲病院（現国立病院機構八雲病院）などを経て現職。

外出自粛で突然、コミュニティーが閉ざされた孤独、先行きが見通せない不安…。新型コロナウイルス禍の3年は、多くの人の心に傷を残しました。野呂院長のクリニックには、感染拡大直後にコロナに感染し、重症化したことなどでトラウマ（心的外傷）を負い、症状に悩む人たちが今なお、多く訪れています。

「2020年にコロナの感染が拡大した当初は、大学生の受診増加が目立ちました。特に高校時代まで活発に学校生活を送ってきた新入学生を中心に『バーンアウト（燃え尽き症候群）』が見られました。大学は、オンラインでの授業が小中学校より長く続き、対面授業の再開が遅かった。対面によるコミュニケーションが絶たれ、友人に会えない状況が続きました。就職に関して言えば、企業側も採用数を減らしていました。『何のために大学に入ったのか』『自分はこのままどうなってしまうのか』。学生は孤独と不安を募らせ、追い詰められていきました。孤独を感じ、うつや不安症状などを訴える大学生が目立ちました。大学を中退した人もいました」

岐阜大の新入生対象のメンタルヘルス調査では、コロナ流行後、学生の反応が二極化する傾向にあることがうかがえます。調査は2019～21年の4～5月、新入生を対象に実施。コロナ流行前後の19年と21年とで、学生が感じている不安を数値化して比較すると、平均値は同水準でしたが、強い不安を感じる学生と、全く感じない学生の割合がそれぞれ増えました。

「コロナ禍で不安を募らせた学生がいる一方で、もともと人付き合いが苦手な学生は、家にいることが増えたことで、快適に過ごすことができたとも言えます。コロナ禍の3年間でバーンアウト（燃え尽きる）した学生と、3年間で謳歌（おうか）した学生の二極化が見られたと言えるでしょう。バーンアウトした学生は、その経験を乗り越えられれば、強くなっていくことができます。一方で、この3年間で謳歌した学生は、ゼミなど大学の授業の正常化、企業の採用活動の再開などにより、これからが大変になるだろうと懸念しています」

コロナに感染した人のうち、重症者は、自力での呼吸が難しくなり人工呼吸器や人工心肺装置ECMO（エクモ）を使用したほか、集中治療室（ICU）に入りました。ワクチン接種が進む前、重症化リスクが高い高齢者に加え、40～50代や若い世代でも重症化するケースが相次ぎ、不安を感じる市民も少なくありませんでした。

「特にコロナの流行が始まって間もない頃は、感染者が、肺炎の症状などを発症し、重症化するケースが目立ちました。死にそうになるほど肺が苦しく、体は管でがんにがらめ。入院したり集中治療室（ICU）に入ったりした経験がトラウマになっています。死が目の前に迫った恐怖が、フラッシュバックするのです。こうして心的外傷後ストレス障害（PTSD）やPTSD関連症状が現れます。具体的な症状はさまざまなものがあります。衝撃的な体験を思い出す『再体験』をはじめ、不眠、神経が過敏になる『過覚醒』や、集中力が途切れやすくなることもあります。感染を恐れることは、人が大勢いる職場などに戻れず、家に引きこもる、人と会わないといった『回避行動』につながります。イライラしたり攻撃的になったりするケースもあります。マイナス思考になり、『生きている価値はない』と思うようなこともあります」

コロナ禍の初期、コロナに感染した著名人の死が、社会に衝撃を与えました。感染防止のための入院先の面会制限や、多くの人が集まる葬儀の自粛などで、家族や親しい人との最期の別れが十分にできないケースも目立ちました。

「身近な方や著名人の死も、PTSDやPTSD関連症状を引き起こす原因となりました。コロナに感染したのが自分ではないのに、深い傷を負ったのです。自分が生き残ったことへの罪悪感『サバイバーズギルド』もあります。PTSD、PTSD関連症状は、特に女性で多く、年代で言えば20～40代が多いです。交通事故などのPTSDより長引いている印象があります。コロナの精神的な後遺症と言えるでしょう」

コロナが感染症法上の5類に移行したことに伴い、感染者への医療提供は限られた病院での特別な対応から、幅広い医療機関で診療する「平時の体制」に変わりました。

「自分の臨死体験や親しい人の死など、コロナ禍は『死を近く感じた3年間』でした。私たちの心に与えたインパクト（衝撃）は、すさまじいものがあったと言えます。コロナで心が弱っていたところに、さらに追い打ちをかけるように、死が迫ってくる恐怖を感じる事

象も起きました。例えばロシアによるウクライナ侵攻。残酷な映像に、死の恐怖を感じた人も少なくなかったでしょう。4月に北朝鮮による弾道ミサイル発射に伴う全国瞬時警報システム（Jアラート）が発令されたことも、死への恐怖を感じさせた事象と言えるでしょう。コロナ禍で受けた心の傷の原因は、コロナだと単純化することはできず、いくつもの原因が重なり合った重層的なものなのです」

コロナの感染症法上の位置付けが「5類」に移行されて1カ月。「新たな日常」が手探りで進んでいます。

「精神的な後遺症は長く続く恐れがあります。不安を抱え、苦しみ、支援が必要な人がいるということを、多くの人に知ってほしいと思います。学校や職場などではオンラインの選択肢を残すなど、柔軟な対応をしてほしいです。形の上でコロナ禍は終わったように見えますが、ここが終着点ではありません。コロナの影響は見えづらくなっていく恐れがありますが、心に傷を負った人たちを、社会がどう支えられるか。今は『第2ステージ』の始まりとも言えるのです」