

気候変動とメンタルヘルス



近年、気候変動によってさまざまな災害が増えたり、私たちの身体や生活にも大きな影響が起きていることは、皆さん日々痛感していることと思います。身体への影響については、例えば猛暑が続くことによって、脱水や熱中症になりやすくなるなど、自分でも意識のしやすい変化が起こります。でも気候変動が、我々のメンタルヘルスに与える影響があることは、皆さんご存じでしょうか？

WHO (2022)²⁾は、気候変動によるメンタルヘルスへの影響として、

1	ストレス反応	災害等の緊急事態が発生した後に、ほとんどの人が何等かの苦痛を経験
2	ストレスに関連した健康問題	ストレスは免疫系の反応を低下させ、慢性的な苦痛は睡眠障害や身体への影響、潜在的にはがんの発症リスクを高める可能性がある
3	メンタルヘルス状態	極端な気象の後に、うつ病、不安、ストレス関連状態などのメンタルヘルス状態が発生することが報告されている
4	緊張した社会関係	気候変動関連ハザード ³⁾ は、対人関係の緊張や親密なパートナーからの暴力につながる可能性がある。家族の別居や社会的支援システムからの断絶がありうる
5	無力感、恐怖、悲嘆	気候変動のゆっくりとした影響を目の当たりにすることで、無力感や苦悩とともに、将来への不安につながる可能性があり、気候変動を止める事が不可能と感じて、喪失感、無力感、欲求不満を経験する人もいる
6	自殺行動のリスク増加	自殺のリスクは反復的または重度のハザードを経験した人ほど高くなる可能性がある。また、多くの国で周囲の気温の上昇が、自殺率の上昇と関連している

注) 表は筆者作成

といった項目を挙げています。

また橋爪氏¹⁾によれば、世界各地で起きている気候変動の影響は身近なところにも及んでおり、洪水や山火事、熱波といった大規模な自然災害は、大事な人や家を失うことによる「災害後の心的外傷後ストレス障害 (PTSD)」や「うつ病」の発症を引き起こしたり、大規模でなくても気温の上昇に伴い、熱帯夜が続くことで、睡眠不足や気分の落ち込み等で、うつ病が増え、自殺の引き金となる可能性もある、と述べています。とくに、元々精神的な問題を抱えている人や、うつ傾向がある人、女性や子ども、高齢者や貧困世帯、持病や障害をもつような社会的に弱い立場にある人たちにとって、心の健康への影響が起きやすくなる状況への認識が必要、としています。また、気温が原因で発生したと考えられる自殺者数は、全体の約 4.1%とされ、気温が 4 度上昇すると仮定すると、今世紀末には、その数が 6.5%程度に上昇するとの予測もされ、「地球温暖化は健康の危機であるとの認識を持ち、子どもや孫の世代のためにも、健康を中心にした気候変動対策を本気で考えなければならない」と述べています。

もちろん気候変動に対して、私たちが取り組めることを、小さなことからでも実践していくことは大切です。コロナ禍を経た後の私たちは、それまで当たり前のように行ってきた行動や時間の使いかたについて、必要か必要でないかを考えるようになり、気候変動の影響によっても、生活上何が優先順位が高い

のか、と意識をするようになりました。自分たちのメンタルヘルスについても「気候変動がさまざまな形で、人間のメンタルヘルスに影響を与えることがある」ということを意識し、もし自分のところに不調が起きているかな、と思った時には、まずは自分で出来る対処法をおこない、身体とところが回復するよう取り組んでみましょう。

<こころの不調を長引かせないためのセルフケア>

1. 規則正しい生活を心がける：生活リズムをできるだけ一定にし、自律神経を整えることが大切です。
2. 頑張り過ぎない：翌日に支障が出るほどの頑張りすぎは禁物です。頑張る中にも「チョコっと休憩」を入れるようにしましょう。
3. 高すぎる理想像は低く：メンタル面の不調を訴える方の中に、「～でないといけない」「～すべき」と高い理想を掲げすぎている人がいます。「～でもいい」「7割で良しとしよう」等、自分の理想像を程よいものにする意識を持つことが大切です。
4. 悩みを一人で抱えない：人の悩みはよく聞くけれど、自分の悩みは他人に話づらい・・・こんな人はやや注意です。また、孤独感を感じている人は、まず相談できる人を思い浮かべてみましょう。
5. 十分な睡眠をとる：睡眠不足が続くと、身体もこころも不調をきたしやすくなります。
6. バランスの取れた食事を：一人暮らしをすると食事のバランスは偏りがちです。野菜や海藻類、色の濃い野菜やフルーツをとるなど、少し意識をするだけでバランスが良くなります。
7. 上手に気分転換を：日中太陽の光を浴びたり、散歩など体を動かすことも大切です。気持ちが辛くなった時、好きなことに時間を使うなど、自分の気持ちが落ち着くことをさがしてみましょう。

出典・注

- 1) 気候変動が心の健康に影響～気温上昇で自殺率も増加（東京大学大学院 橋爪真弘）時事メディカル HP より（2024/9/12）
- 2) 「気候変動とメンタルヘルスに関する政策要綱」：メンタルヘルスが気候変動への取り組みの優先事項である理由 日本 WHO 協会(2022/6/6)
- 3) ハザードとは「人命の損失、負傷、財産への損害、社会的・経済的崩壊、もしくは環境破壊を引き起こす可能性のある、潜在的に有害な自然事象・現象、人間活動」のこと。

2024 年 11 月

保健管理センター 大森 美湖