

海外移住に伴う心身の健康への影響

変化はストレス!!! 心身の健康への影響を知って、予防や早期対応をできるようにしましょう。

総合診療科・心療内科 毛利由佳

シンガポールに在住の日本人の方は殆どの方が日本から移住されてきているかと存じます。

理由は駐在、教育だったり、現地採用だったり様々だとは思いますが、多くの方は生まれ育った日本からシンガポールに移住されているのではないのでしょうか。

海外移住が初めての方も多いかと存じます。では、海外への引っ越しにおいて、心身の健康にどのような影響が起きるのでしょうか？そもそも影響なんてあるの？と思っている方もいるかもしれません。

ここで、皆さんに知っていただきたいのは「変化はストレス」ということです。この変化には良いものも悪いものも含まれます。悪い変化に関しては想像に難くないかと思いますが、良い変化もなの？と思ってしまうでしょう。実際に、結婚して、子どもも出来て、新居も購入し、会社でも昇進したなんていう方が鬱状態になってしまうなんてことがあります。一見するとすべて喜ばしい事象ですね。それで鬱なの？って思われてしまうため、本人はもっとつらいかもしれません。実はこれ、変化の重なりが原因です。

植物でも鉢植えを移し替えた元気がなくなったってこと経験ありませんか？もっと大きな鉢植えに栄養たっぷりの新しい土にしたのに何故？と思うかもしれませんが、生き物にとって変化というのはすべてストレスとなり得るのです。

ましてや、日本から海外の移住ですと、住居の環境も違う、生活環境・利便性も違う、気象状況も違う、法律も違う、文化も違う、仕事環境も違う、さらに言語も違う、そして勝手を知らないで何か困ったときに相談しにくい、そもそも何処に問い合わせたらいいかも分からない等、異なることが非常に多いです。その為、変化の大きさがとても大きくなります。なので、変化が重ならなくてもそれだけで十分に心身の健康状態に影響を及ぼす可能性は高いのです。

対策は!?

では、海外移住は大きなストレスがかかることが分かったけど、どうしたらよいのでしょうか？

まず、実際にストレスに感じていなくても、ストレスが大きくかかっていることを知って十分に休息をとりましょう。一番の休息は睡眠です。いつもの睡眠時間より30分～1時間程度長く睡眠時間を取るよう意識します。変化の直後(移住直後など)は、環境に慣れようとするために交感神経が優位になっています。その為、ストレスや疲れを感じにくく、睡眠時間も少なくても大丈夫、そもそも眠くならないということがよく起きます。実は、この交感神経が優位になっている状態を必要以上に長くしてしまうことはリスクになります。有酸素運動やリラクゼーションの時間を意識して設け、副交感神経が優位になる時間を設けるようにしましょう。副交感神経優位な状態で睡眠に入るとよりよい睡眠に繋がります。



3の倍数に要注意

最初の1、2か月は交感神経が有意なので、体調不良や鬱状態にならないということもよくあります。移住後概ね3か月、6か月、1年など、ちょっと落ち着いた時期に変化によるストレスからの疲労蓄積の影響が出て調子を崩される方が多いです。きっちりでないですが、3の倍数月後くらいに体調を崩される方が多い印象です。

体調を崩された場合は、早めに受診し相談されることが大切です。症状が重くならないうちに対応することで回復までの時間が短くなります。少しでも異変を感じたら、相談するようにしましょう。重くなってしまっても対応はできますので、気になったらいつでもご相談ください。



睡眠状態をモニター

体調悪化の具体例は？と言われると、なんでもありというのが正直なところ。心身の不調に伴う症状は不定愁訴などと呼ばれ、様々な症状を呈します。なかでも特に分かりやすく要注意なのが睡眠です。寝つきが悪くなる(入眠困難)、途中で何度も起きる(中途覚醒)、朝早く起きてしまう(早朝覚醒)などが現れます。通常の状態でも週1日くらいはそういうことがありますので、1回そういうことがあったからと焦る必要はありません。ただし、このような睡眠状態の悪化が週3日以上現れたら、赤信号です。すぐに受診されることを推奨します。

海外移住!! 心身の健康状態に気を付けて、楽しく有意義なものとなりますように!

シンガポールは日本人医師が診療可能な珍しい国です。体調に異変を感じたら、早めに受診してください。

駐在員を受け入れている企業も、上記のことを留意し、産業医面談や社内面談などで早めに駐在員の不調に気付けると尚よいですね。



文責・画像:毛利由佳

プロフィール:毛利由佳(もうり ゆか)

担当診療科:総合診療科・心療内科

日本医師会認定産業医、公認心理師、日本外科学会元専門医、日本産業衛生学会

会員、日本プライマリケア連合学会会員、日本精神科学会会員、日本心療内科

学会会員、日本ライフスタイル学会会員、Physiological First Aidファシリテーター、

認知症キャラバンメイト、チャイルドコーチング、チャイルド

カウンセラー、家族療法カウンセラー

2022年1月よりシンガポール日本人会クリニック医師として勤務

