

## コロナウイルスやその他の感染症アウトブレイク中における

### 医療従事者の健康維持

**自分をケアし、  
周囲にもセルフケアを勧めることで、  
必要な人をケアする能力を維持しましょう。**

世界的な感染症アウトブレイクによる極度のストレスと不確実性、そして医療対応が困難になりがちであることを考えると、医療従事者のニーズにも特別な注意を払う必要があります。自分をケアし、周囲にもセルフケアを勧めることで、必要な人々への対応をし続けることができます。

#### 感染症アウトブレイク中における医療従事者の課題

##### ■ 医療の需要の急増

医療ケアを求める人が増える一方で、医療従事者も病気になったり家族の世話が必要になったりする人が増え（現場での人手が減り）ます。

##### ■ 感染リスクの脅威

恐れられている病気に感染するリスクや、それを家族や友人、同僚に移してしまうリスクが高まります。

##### ■ (訳注: 防護) 装備の課題

装備は着心地が悪く、動きにくくコミュニケーションも取りづらく、効果が確実ではありません。需要の増加（一部、不必要な使用による）の結果、装備が不足します。

##### ■ ケアおよび支援の提供

医療従事者が患者の苦痛に応えるのは（訳注：共感疲労ゆえに）徐々に困難になってきます。

##### ■ アウトブレイク時の心理的ストレス

困っている人を助けることは報われるとはいえ、医療従事者は恐怖、悲しみ、喪失、苛立ち、自責

感、不眠、極度の疲労といった困難を経験するかもしれません。

#### 医療従事者の健康維持のための戦略

##### ■ 基本的なニーズを満たしましょう

定期的に食事を取り、水分を取り、眠りましょう。生物としての欲求が満たされていないと、あなた自身のリスクが上がり、患者へのケア能力も損なわれます。

##### ■ 休みを取りましょう

患者につきっきりになることから離れましょう。可能であれば、仕事と関係ないことをして癒やされたり、楽しんだり、リラックスしたりしましょう。散歩、音楽、読書、友人とおしゃべりもよいでしょう。多くの人が困っているときに、フルタイムで働いていないとか、多くの人が苦しんでいるなかで楽しみに時間を割くことに罪悪感がある人もいるでしょう。しかし、適切な休みをとった後こそ適切なケアができるということを認識しましょう。

##### ■ 同僚とつながりましょう

同僚と話をし、お互いにサポートし合いましょ。感染症のアウトブレイクは、恐怖と不安で人々を孤立させます。あなたの話をしましょ、そして誰かの話を聞いてください。

##### ■ 建設的にコミュニケーションを取りましょう

同僚と、わかりやすく前向きにコミュニケーションを取りましょう。ミスや不足は建設的な言い方

で確認し、訂正しましょう。お互いに褒め合いましょう。褒め（られ）ることはモチベーションを高め、ストレスを緩和します。あなたの苛立ちやその解決方法を共有しましょう。問題解決技法は、たとえ小さな問題においても、達成感を得られる専門技術です。

#### ■ 家族と連絡を取りましょう

できれば、大切な人たちと連絡を取りましょう。その人たちは医療業務外でのあなたの支えです。分かち合い、つながっていると、その人たちもあなたのことを支えやすいです。

#### ■ 違いを尊重しましょう

話すことが必要な人もいれば、一人になることが必要な人もいます。あなたや患者や同僚の間にもそういった違いがあることを認識し、尊重してください。

#### ■ つねに情報を更新しましょう

確かな情報源を頼りましょう。現状や計画、出来事を知るために会合に参加してください。

#### ■ メディアを制限しましょう

刺激的な映像や心配な情報はあなたのストレスを高め、自己効力感や全体的な健康を損なう可能性があります。

#### ■ セルフチェックしましょう

抑うつやストレス障害の症状が出ていないか、繰り返しチェックしましょう。例えば、悲しい気分が長く続くこと、不眠、侵入的な記憶（フラッシュバックなど）、絶望など。同僚や上司に話すか、必要に応じて専門家に相談してみてください。

#### ■ 自分の働きを褒めましょう

障害物や失望がありながらも、困っている人のケアをするという立派な仕事をあなたが果たしていることを思い出してください。公式にでも内々にでもよいので、同僚にも同様に伝えましょう。

発行：2020年2月25日

監修：重村淳（防衛医科大学校医学教育部精神科学講座）

翻訳：小林佑衣（防衛医科大学校医学教育部精神科学講座）

原文：Sustaining the Well-Being of Healthcare Personnel during Coronavirus and other Infectious Disease Outbreaks

原文発行者：Center for the Study of Traumatic Stress, Department of Psychiatry, Uniformed Services University, Bethesda, USA, [www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)

発行元より翻訳許可を得て作成。翻訳と原文に齟齬がある場合には、原文が優先される。



Center for the Study of Traumatic Stress  
Department of Psychiatry  
Uniformed Services University  
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799  
[www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)