

## 【 医療従事者の皆様へ 】

感染症流行下では、医療従事者に大きな負担がかかることが知られています。現在の状況を考えると、事態が長期化することも想定しながら、自分の心身の健康を守ることが大切です。感染の恐怖や危機的な状況が続きまとう中で、個人と組織の両面から、ストレス管理・メンタルヘルスの管理を行うために、以下のことを知っておいてください。

- ◆ 一般に、感染症の流行下では、自分が感染するのではないか、人を感染させてしまうのではないかという不安、自分の大切な人をその感染症で失うのではないかといった不安が生じますが、医療従事者には、以下のようなさらなるストレスがかかります。
  - 感染患者や遺体などに接した医療従事者に対する周囲の人たちからの偏見  
(その人が感染源になりやすいといった思いこみ など)
  - ウイルスから身を守るための対策によるストレス (たとえば防護用具によるストレス、必要物品の不足、絶え間ない緊張と警戒、患者との物理的接触の限界による不全感 など)
  - 人員不足や長時間労働、患者数の増加、厳しい労働スケジュールなどによるストレス
  - 実際の感染者に長時間対応することによるストレス  
(長時間曝露されることへの不安、家族などに感染させてしまわないかという不安 など)これらのストレスが慢性化した場合、あなたの心身の健康や仕事に影響を与えることがあります。
- ◆ このようなストレスを感じることは、今の状況では、まったく当たり前のことです。そのストレスは、あなたの同僚の多くの方も経験しています。刻々と状況が変わる中、仕事上で要求されることが重圧と感じている方もいるかもしれません。また、今は大丈夫と感じていても、それが変わることもあります。ストレスの感じ方は、その時々、人それぞれですし、人と比べないことが大切です。
- ◆ たとえ今は大丈夫と感じていても、今だからこそ、あなたの健康を守るために、自分に役立つ対処法を実践して下さい。例えばこまめに小休止や休憩をとること、健康な食事を規則正しくとること、睡眠時間を確保すること、家族や友人と（直接会わなくても）連絡を取り合うことなどです。反対に、たばこやお酒、薬物に頼ることはやめましょう。
- ◆ できれば、ストレスが悪化し、それに圧倒されてしまわないように、時々、自分のメンタルヘルスをチェックしましょう。特に「へとへとだ」「いらいらする」「不安が増している」「この仕事をやめた い」という4項目のうち1つでもあてはまる場合は、別表でセルフチェックを行いましょう。
- ◆ 繰り返しになりますが、この状況下でストレスが悪化することは、誰にでも起こりうることです。ストレスが増し、つらいと感じる時には、どうか職場の上司など、適切な人に連絡をとり、支援を受けるようにして下さい。

【相談窓口】