

# ONE TEAMで立ち向かおう

## コロナストレスへの対処①

全日本民医連職員健康管理委員会委員長・  
愛媛医療生協理事長・愛媛生協病院院長

今村 高暢たかのぶ（精神科・心療内科）



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の広がりが止まりません。昨年冬に始まったこの感染症は第一波、二波、三波と続き、感染は大きく広がり、もう間もなく1年が過ぎようとしています。

### ヒトとヒトが つながりあうこと

このウイルス感染症の困ることは、ヒトとの接触が制限されることです。これは私たち医療介護職にとっては、対人接触が業務の中心であるため、通常業務を行うのに大きな困難が伴うこと、また、ヒトはヒトとつながりあうことで、いろいろな困難を乗り越えていけるところもあるため、ストレスがたまりやすいという側面があります。

### ヘルスケア指針Ver2と 誰でも見れる動画

全日本民医連職員健康管理委員会では、急速に感染が広がる中、職員の健康を守るための指針が必要と判

断し、2020年5月に「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関する職員のヘルスケア指針」を急遽発行し、全国の事業所の管理者中心に参照をお勧めしました。その後、指針に基づき職員の健康管理に役立てたという報告も多々上がってきましたが、一方、このような場合にはどうしたらよいかという意見や質問も出てきました。委員会では、出された意見に基づき、改訂作業を始め、Ver2（増補改訂版）を12月に確定し配信、2021年1月には冊子も発行しました。

また指針の内容をわかりやすく紹介するために学習動画もシリーズで配信しています。現在動画は①「職員の皆さんのセルフケアのための10のヒント」の活用を「松浦健伸医師の②「ラインケアとは」代々木病院E

APケアシステムズ、③「同僚間のピア・サポート」今村高暢医師、④「コロナ禍で、安全衛生委員会活動の強化を」岡田崇顧医師、⑤「介護事業所や訪問系事業者で働く仲間のヘルスケアのために」平田理医師が全日本民医連「職員の健康を守る動画」ページで紹介されています（別掲QRコード）。まずは動画を見ていただき、日々のストレスに対する対処を検討してみてください。

今後、動画はシリーズで続く予定です。ですので活用の際よろしくお願います。またご意見やご質問、こうしたらといった提案がございましたら、職員健康管理委員会（min-iren.gr.jp）までご連絡をいただければ幸いです。今号より何回かシリーズでコロナ禍のストレス対処について書いていきたいと思っておりますので、乞うご期待の程を。



全日本民医連  
「職員の健康を守る動画」ページ  
<https://www.min-iren.gr.jp/?p=40258>

※ [iZip] などの解凍アプリを利用すればスマホでも見れます。



# ONE TEAMで立ち向かおう

## コロナストレスへの対処②・セルフケア

全日本民医連職員健康管理委員会委員長・  
愛媛医療生協理事長・愛媛生協病院院長

今村 高暢たかねのぶ（精神科・心療内科）



セルフケアには自分自身をよく知ることが大事です。ストレスを感じたら、自分の体調や気分や行動はどう変化するかを知っていることは大事です。ストレスチェックシートなどで自分自身のストレスをチェックするのも有用です。

最後に学習動画において、松浦健伸医師（石川）の「『職員の皆さんのセルフケアのための10のヒント』の活用を」という動画も配信されています。併せてご活用していただければと思います。

### セルフケアとラインケア

先行きの見えない感染状況の中、職員の肉体的・精神的負担は大きく、ストレスもたまっている状況かと思えます。職員の健康を守るには、個人が自身を守るセルフケアと管理者が職員を守るラインケアが必要です。今回は、職員が自分自身を守るセルフケアについての話をさせていただきます。セルフケアの理解をしていただき、管理者自身のセルフケアにも生かしていただければと思います。

まずは定期的に食事を摂り、水分を摂りましょう。そして十分な睡眠時間の確保と質の良い睡眠をとりましょう。そのためには腹式呼吸などの呼吸法を取り入れ、飲酒量を減ら

### お互いにサポートし 高めあいましょう

次に同僚と話をし、お互いにサポートしあいましょう。自分の話をし、誰かの話を聞いてください。

すことも有用です。食事に関しては蛋白質・糖質・脂肪のバランスを良くすることも大事です。また疲労時にカフェイン入り飲料を飲みすぎると動悸がしたり不安が強くなることでもありますので注意が必要です。適度な運動も効果的です。有酸素運動は心身の安定に有効です。そして休みを取り、患者や職場から離れて、仕事と関係のないことをして、リラクセスしましょう。基本的な身体のケアがされていないと、精神的な健康も保たれません。

### 過度に刺激的な情報でなく 自分自身をよく知ることも大事

テレビやネットにはコロナの情報がない日はありません。過度に刺激的な情報や心配をおおる情報もあります。情報を得るのは必要最低限にしましょう。

#### 参考文献

- (1) 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  
([https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS\\_FS\\_JPN-\\_Sustaining\\_WellBeing\\_Healthcare\\_Personnel\\_During\\_Coronavirus.pdf](https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_JPN-_Sustaining_WellBeing_Healthcare_Personnel_During_Coronavirus.pdf))
- (2) 高橋昌：新型コロナウイルス感染症の治療スタッフのメンタルヘルス、精神医学63:125-139,2021



全日本民医連  
「職員の健康を守る動画」ページ  
<https://www.min-iren.gr.jp/?p=40258>

※ [iZip] などの解凍アプリを利用すればスマホでも見れます。