

医療従事者の皆さまへ

医療の最前線で新型コロナウイルス感染症の対応にご尽力いただき、ありがとうございます。皆様は、感染リスクの不安、多忙、見通しの立たなさなどから、心身に不安を抱えながら、日々業務に携わっていらっしゃると思います。また、皆様やご家族の中には、周囲の偏った知識や思い込みから、心無い言葉や扱いを受けている方もいらっしゃるかもしれません。

こういった状況の中、重い責任や多忙のあまり、ご自身の健康管理を後回しにして仕事に打ち込んでおられないでしょうか。

今後も大切な支援を続けていくためには、ご自身の健康管理にも十分な注意を払う必要があります。

起こりうる心身の変化や不調（一例）

- ・気分が落ち込む
- ・物事に集中できない
- ・イライラしやすくなる
- ・よく眠れない
- ・食欲がなくなる
- ・ミスや忘れ物が増える
- ・孤立感や見離された感覚
- ・精神的消耗や疲れやすさ
- ・過度な情報収集
- ・活動への緊張感
- ・「自分が感染したら／感染させたらどうしよう」という不安

このような心身の変化や不調は、職種や経験年数を問わず、誰にでも現れることがあります。これは様々なストレスに対する正常な反応で、ごく当たり前のことです。

ご自身の健康を保って業務を続けるために、参考になりそうなことをまとめました。



おすすめすること

- ・できるだけ毎日のリズムを保ち、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。
- ・悩みや不安を一人で抱え込まず、家族・友人・同僚・上司等で信頼できる人に話を聴いてもらいましょう。
- ・意識して少し体を動かしましょう。また、可能な範囲で趣味や日課の時間を持ちましょう。気持ちを落ち着かせ、リフレッシュすることに役立ちます。
- ・仕事中やシフトの合間にできる限りの休息を確保しましょう。
- ・これまでうまくいったストレスの対処法を思い出し、試してみましょう。



心にとめておいていただきたいこと

- ・アルコールやタバコの摂りすぎには注意しましょう。
- ・休憩を取らない等、過度に働くことは避けましょう。
- ・一人でできる範囲を超えた仕事をこなそうとすることは避け、上司や同僚に相談しましょう。

※このリーフレットは、茨城県精神保健福祉センター作成リーフレット、愛知県精神保健センター作成リーフレットを参考に作成しました。
(令和2年4月京都府精神保健福祉総合センター作成)