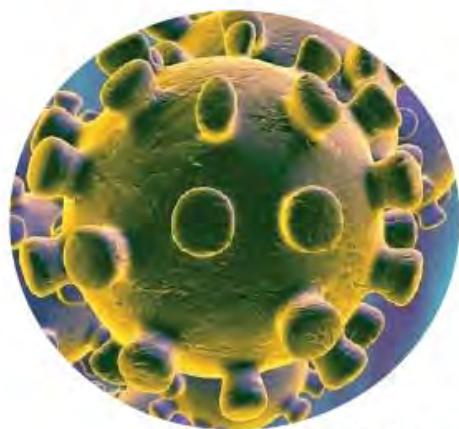


在宅医療におけるCOVID-19対策セミナー  
第3回 5月12日（水）19:30～20:00

新型コロナウイルス感染症対策  
としてのフレイル・偏見・差別への対応

# ウイルスによってもたらされる3つの感染症

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイドより引用（日本赤十字社 2020年3月25日）



コロナウイルスイメージ図  
©CNN

## 第1の感染症 (生物学的感染症)

ウイルスによって引き起こされる「**疾病**」そのもの

## 第2の感染症 (心理的感染症)

見えないこと、治療法が確立されていないことで強い「**不安や恐れ**」を感じます

## 第3の感染症 (社会的感染症)

不安や恐怖が「**嫌悪・差別・偏見**」を生み出します

未知のウイルスは私たちを**不安**に駆り立て、ウイルスを連想させるものへの**嫌悪・差別・偏見**を生み出し、人と人との間の連帯感や信頼感を破壊します。私たちの誰もが、これら3つの感染症の影響を受けていますが、最前線に対応する職員はその影響を最も強く受けることとなります。COVID-19対応においては、感染対策(第1の感染症対策)はもちろんのこと、第2、第3の感染症が職員に与える影響を考慮に入れながらCOVID-19対応者へのサポート体制を構築していくことが極めて重要となります。

# 事業所における新型コロナウイルス感染症対策 のポイント

- 職員が感染者とはならない
  - ←日常生活における感染曝露リスクを最小限とする
- 濃厚接触者とはならない
  - ←職場における感染曝露リスクを最小限とする
- 差別を行わない
  - 濃厚接触者の家族の出勤停止
- 過剰な対応はしない
  - 陰性証明書を求める

# 新型コロナウイルス感染症の 高齢者の日常生活に及ぼす影響

- 感染対策としての外出の自粛
- 感染対策としての3密の回避
- 新型コロナウイルス感染症に対する恐怖・不安
  - ➡ ADLの低下
  - ➡ 孤食 ➡ 低栄養
  - ➡ 社会的孤立
    - ➡ フレイルの進行
    - ➡ 認知機能の低下
- 感染した場合に、重症化し、死亡する可能性
  - ☞ 重症化した場合に備えたACPの必要性

# フレイル対策

- 新型コロナウイルス感染症対策を念頭においた、地域一体となったフレイル対策が必要

## 先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

### 動かない時間を減らしましょう

#### 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**  
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**  
天気良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



### しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**  
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。  
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



### お口を清潔に保ちましょう

#### しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**  
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**  
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



### 家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**  
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。  
ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**  
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



### 高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

# 閉じこもることによって起こる障害

- からだの衰え
- うつ状態
- 認知機能が落ちる
- 孤立する

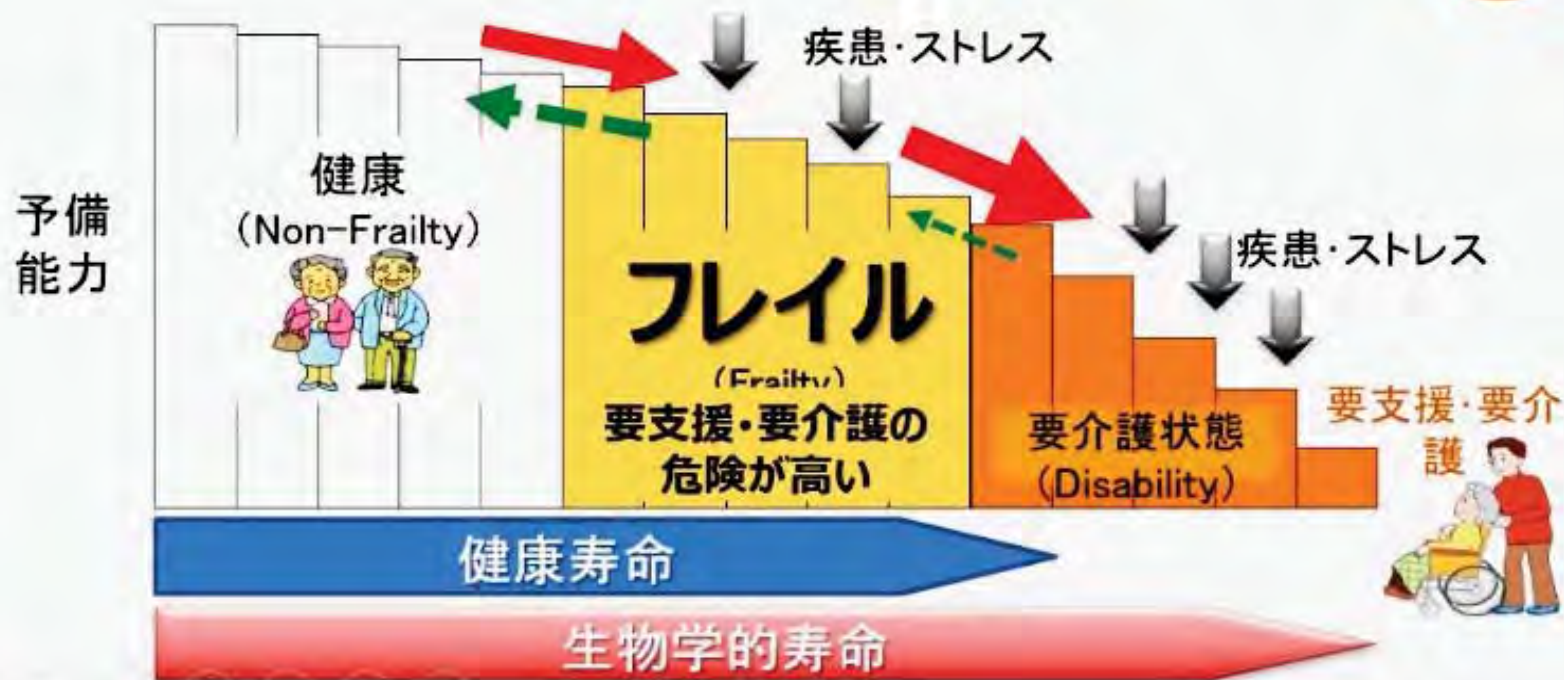
フレイルが加速される

# フレイル (虚弱)とは

- ① 中間の時期  
(⇒健康と要介護の間)
- ② 多面的  
(⇒色々な側面)
- ③ 可逆性  
(⇒様々な機能を戻せる)



## フレイル概念から見た「負の連鎖」



# 【コロナ渦での外出自粛生活の長期化】

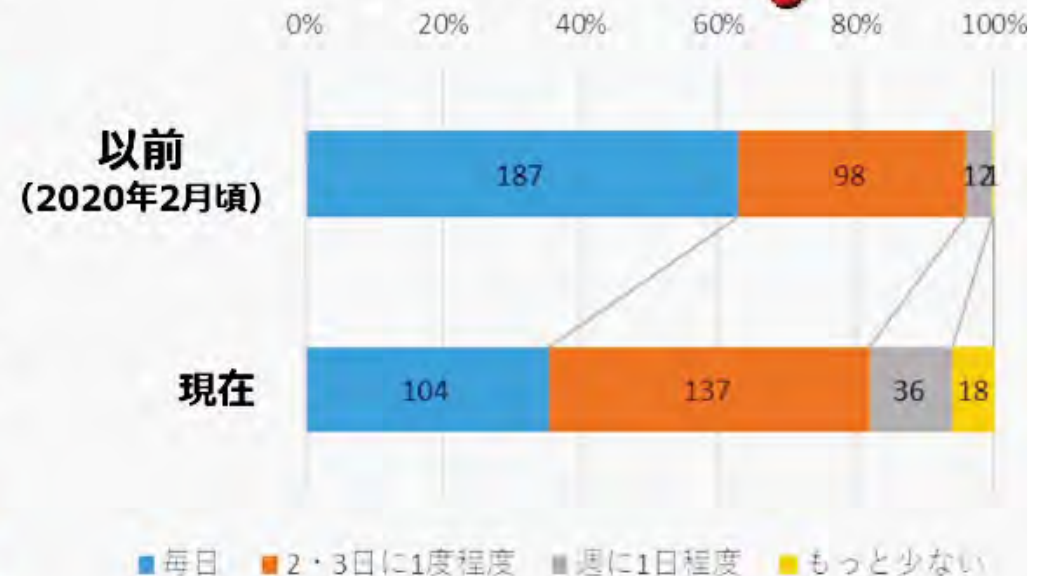
## 「孤立」「生活不活発」「食の偏り」



### 【外出自粛による悪影響】

- **40%以上の人**で外出の頻度が著明に低下  
→「運動できていない」、「会話量が減っている」と答えた人が有意に多い
- **13%が週1回未満の外出頻度(閉じこもり傾向)**まで低下  
→上記に加えて、「バランスの良い食事ができていない」と答えた人が有意に多い
- 他に、具体的には、「人と会う機会が減ったので会話が減った」、「買い物に行けない」、「食材が手に入らない」等のコメントあり
- 外出自粛にともない、**閉じこもり傾向まで外出頻度が低下した人では、食事でも簡単にすませる(おそらく欠食頻度もあがる)**といった悪影響も

### 外出の頻度の変化

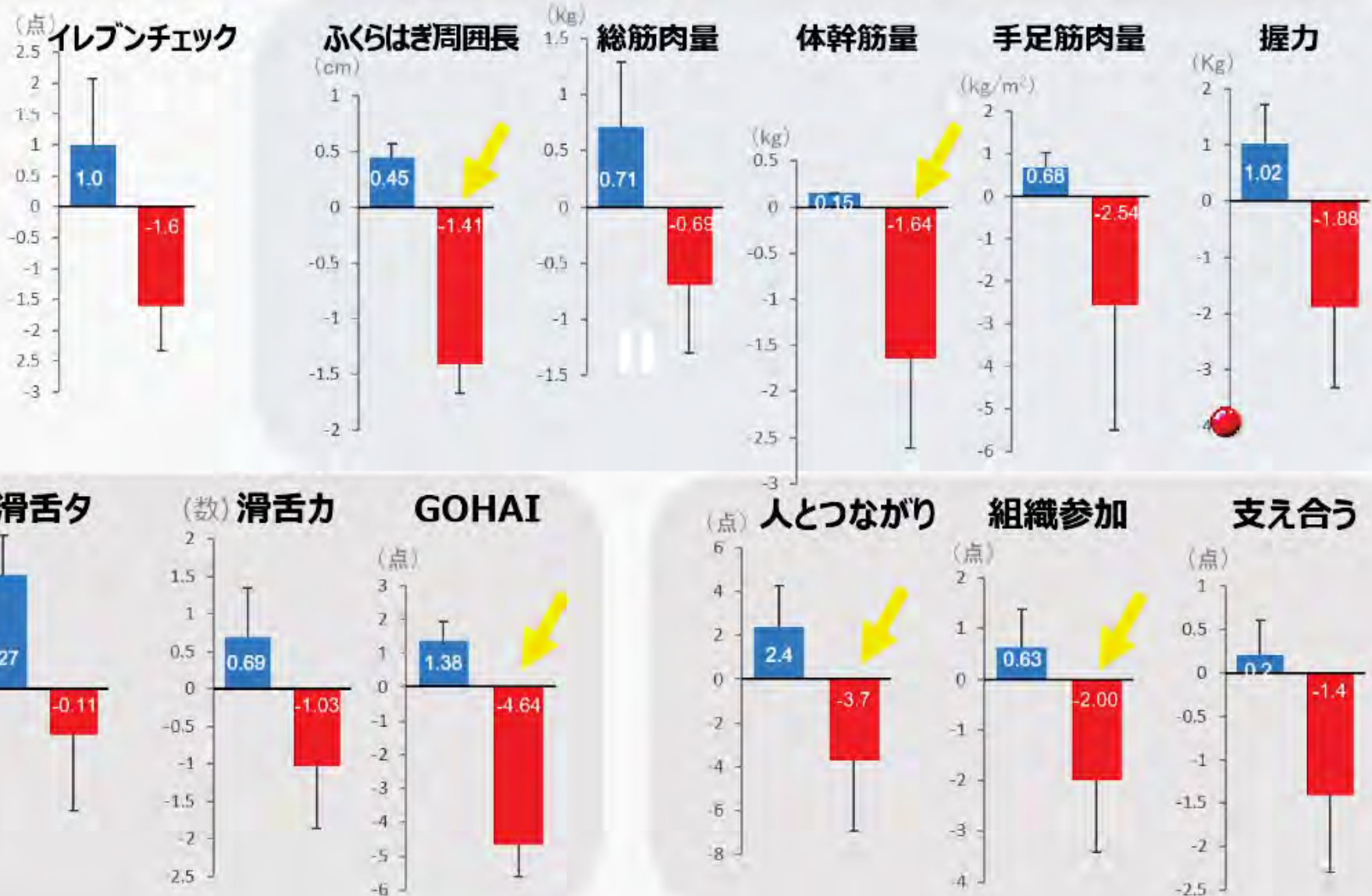


(東京大学. 田中友規、飯島勝矢:論文準備中)



# COVID-19による心身への影響

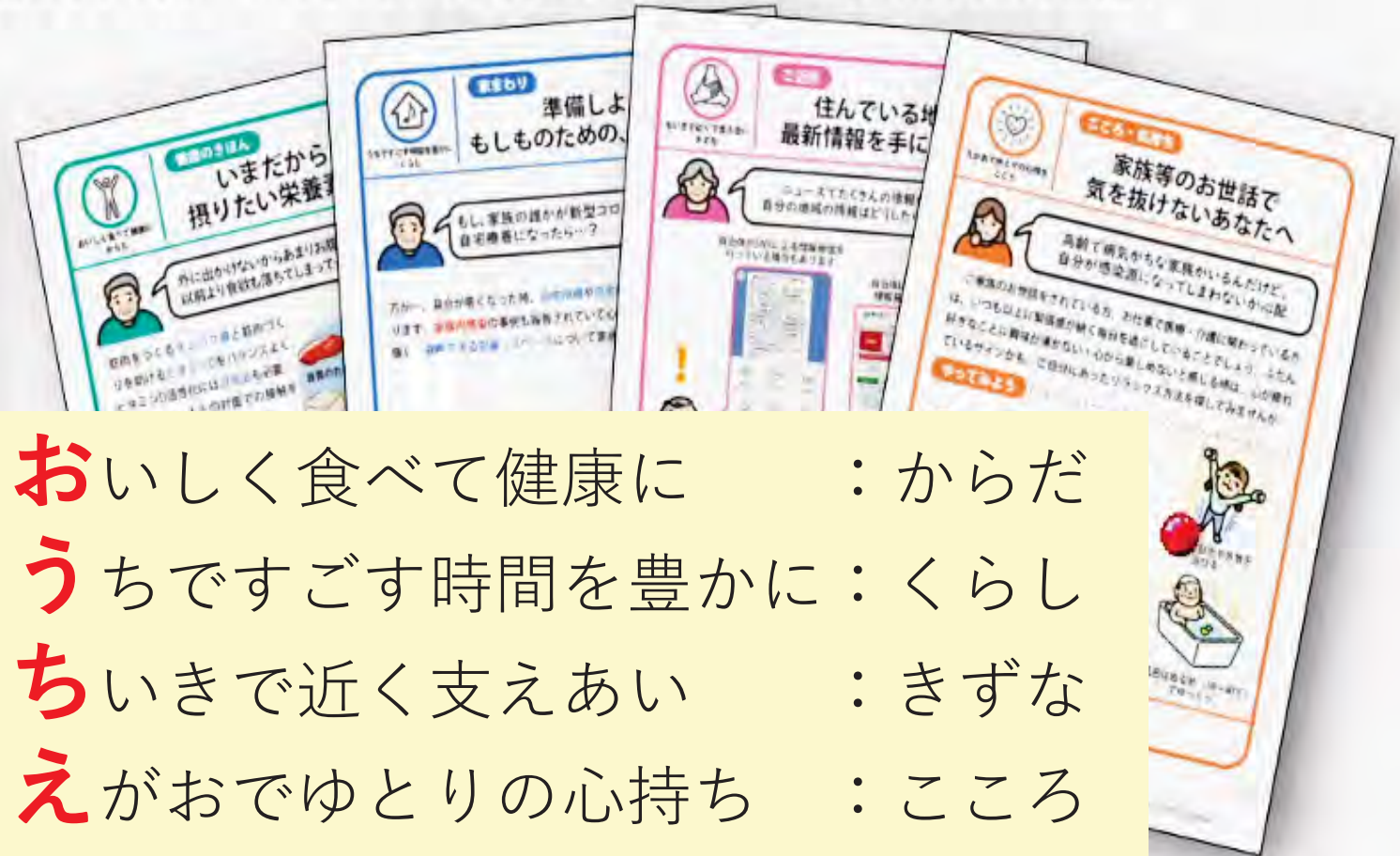
フレイルチェックにおける前後比較： COVID-19流行前に比べて  
①維持・増加群 と ②低下群 が約半数ずつ存在



# 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関するIOGからの情報発信

## シニアのためのおうち時間を楽しく健康にすごす知恵 「おうちえ」

- ・自治体・企業メンバーが中心となった地域連携プロジェクト
- ・分野横断型のIOGの特色を生かし、からだ・くらし・きずな・こころの4項目でシニアの健康を多面的に捉えた情報発信
- ・「つくる」ことより「届ける」ことに重点をおき、高齢者ニーズ／地域ニーズをフィードバックして制作・広報戦略に反映
- ・アフターコロナ・ウィズコロナを見据えて「何か一つ得ることができる」ポジティブに楽しめる情報発信を目指す



**お**いしく食べて健康に : からだ  
**う**ちですぐす時間を豊かに : くらし  
**ち**いきで近く支えあい : きずな  
**え**がおでゆとりの心持ち : こころ

# 社会的スティグマ（差別・偏見）とは

■保健医療に関する社会的スティグマとは、ある特定の特徴をもつ個人や集団を、ある特定の病気と誤って関連付けることを指す

・感染症流行時には、特定の人々が疾患と直感的に結びつけられることによって、レッテルを張られ、固定観念を持たれ、差別を受け、阻害され、その社会的地位が損なわれることになる。

・このような扱いは、疾患を抱える人々だけでなく、介護者、家族、友人、地域社会にも悪影響を与える可能性がある

（病気ではないのに、スティグマの対象となる集団と関連する特徴をもつ人々もスティグマに苦しめられる可能性がある）

・現在のCOVID-19の流行は、特定の民族的背景を持つ人々に留まらず、ウイルスに接触したと思われる人に対しても、社会的スティグマや差別的な行動を引き起こしている

国際赤十字連盟、UNICEF、WHO合同COVID-19に関する社会的スティグマの防止と対応のガイド2020年2月24日改定版 より引用

# COVID-19における社会的スティグマの要因

- 1) 新しい、未だ不明な点が多い疾患である
- 2) 私たちはしばしば未知のものを恐れる
- 3) その恐怖を「他者」と関連付けるのは容易である

\*目に見ることができないことも大きな要因（演者追加）

# 社会的スティグマの影響

- 差別を避けるために人々が疾患を隠すようになる
- 人々がすぐに医療を受けることを阻害する
- 人々が健康的な行動をとる意欲を損なわせる

# 社会的スティグマへの対処方法

- 事実を伝える
- 社会的に影響力のある人を巻き込む
- 「声」を拡散する
- ポジティブな報道の発信（報道倫理）
- つながる

国際赤十字連盟、UNICEF、WHO合同COVID-19に関する社会的スティグマの防止と対応のガイド2020年2月24日改定版 より引用

# 事実を伝える

- ・スティグマは、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染経路や治療法、予防法に関する不十分な知識によって、さらに悪化する可能性がある



- ・国・地域の正確な情報の収集・整理・発信：地域でのCOVID-19の蔓延状況、COVID-19に対する個人や集団の感染リスク、治療の選択肢、医療や情報にアクセスできる場所などについて

- ＊情報発信においては、シンプルな言葉を使い、専門用語を避ける

- ＊ソーシャルメディアを利用

国際赤十字連盟、UNICEF、WHO合同COVID-19に関する社会的スティグマの防止と対応のガイド2020年2月24日改定版 より引用

## 社会的に影響力のある人を巻き込む

社会的影響力のある人々に、スティグマを持たれた人々とその支援の方法についてよく考えてもらえるよう、あるいは尊敬される著名人にスティグマを軽減するメッセージを増幅するよう促す。

情報は十分にターゲットを絞る必要があり、情報を伝えるよう依頼する著名人は、その著名人自身が積極的であり、かつ影響を与えようとする聴衆に対して、地理的および文化的に適切な人物でなければならない



# 「声」を拡散する

新型コロナウイルス感染症を経験し回復した、あるいは回復するまでその人を支援した地元の人々の姿、声、物語を増幅して、ほとんどの人がCOVID-19から回復することを強調する

差別を受けるかもしれない介護者や医療従事者を称える  
「ヒーロー」キャンペーンを実施する

# 報道倫理

個々人の行動と患者の「COVID-19の拡散」に対する責任に過度に焦点を当て、大衆受けを狙うような報道は、疾患を患っているかもしれない人々へのスティグマを増大させる可能性がある

(例えば、メディアの中には、各国の「起点となった患者」を特定しようとして、COVID-19の原因を推測することに焦点をあてるものがある)

ワクチンと治療法を見つける努力を強調することは、恐怖を増大させ、いま私たちには感染を止める力がないのだという印象を与える

代わりに、基本的な感染予防策、COVID-19の症状、いつ医療機関を受診すべきかに関する内容を伝える

国際赤十字連盟、UNICEF、WHO合同COVID-19に関する社会的スティグマの防止と対応のガイド2020年2月24日改定版 より引用

# つながる

スティグマと固定観念に対処するための多くの取り組みがある

これらの活動に参加し、すべての人にケアと共感を示すムーブメントや前向きな環境を作り出すことが大切である

新型コロナウイルス感染症の拡大を止めるのは、恐怖ではなく事実である

国際赤十字連盟、UNICEF、WHO合同COVID-19に関する社会的スティグマの防止と対応のガイド2020年2月24日改定版 より引用

# コミュニケーションの工夫

DO：「COVID-19を持っている人」や「COVID-19の治療を受けている人」、「COVID-19から回復している人」、「COVID-19により亡くなった人」について話そう

Don't：疾患を抱えた人を「COVID-19の症例」や「犠牲者」と呼ばないで下さい

DO：「COVID-19に罹っている可能性のある人」または「COVID-19に罹っていると推定される人」について話しましょう

Don't：「COVID-19の容疑者」または「疑い例」と話すのはやめましょう

国際赤十字連盟、UNICEF、WHO合同COVID-19に関する社会的スティグマの防止と対応のガイド2020年2月24日改定版 より引用

# コミュニケーションの工夫

DO : COVID-19に「罹っている」、「感染している」人々について話しましょう。

**Don' t:** 「COVID-19を伝染させる」、「他の人に感染させる」、「ウイルスを拡散する」人々、と呼ぶのはやめましょう。意図的に伝染させることをほのめかしており、非難を被るからです。犯罪を示唆したりや人間性を否定するような用語を使うと、病気の人々が何らかの形で間違ったことをしたか、他の人よりも人間的ではないという印象を与え、スティグマを助長し、共感する気持ちを弱めます。また治療を受けることや、スクリーニングや検査、検疫に参加することへの抵抗を促進させる可能性があります。

国際赤十字連盟、UNICEF、WHO合同COVID-19に関する社会的スティグマの防止と対応のガイド2020年2月24日改定版 より引用

# コミュニケーションの工夫

**DO**：予防と治療の効果をポジティブに話し、強調しましょう。ほとんどの人にとって、これは克服できる病気です。私達自身や家族、そして最も脆弱な人々を安全を守るために、私たち全員がとることができる簡単な予防法があります。

**Don't**：脅すような、ネガティブなメッセージを強調し、くどくど述べることはやめましょう。最も脆弱な人々の安全を守るために、私達は協働する必要があります。

**DO**：早期のスクリーニング、検査、治療だけでなく、新型コロナウイルスの感染を防ぐ予防策を取り入れることの有効性を強調しましょう。

# COVID-19対応者のためのストレスチェックリスト

ご自身のストレスをチェックしてみましょう。☑の数が多いほどストレスが高い環境・状況といえます。ストレス対処方法のヒントとして、添付資料3・4のリーフレットも参考にしてみてください。

- 仕事の順番・やり方に柔軟性を持たせることができない
- 慎重な注意を要する業務を行う
- 事前の説明が不十分だったり、刻一刻と情報に変化する
- 感染することや死への恐怖を経験した
- 職務を通して同僚に感染者が出た
- 上長や同僚に職務に関する不安を話すことができない
- 職務について、家族に伝えることができない
- 職務について、家族からの反対を受ける
- 直接対応を行わないスタッフとの間で温度差を感じる
- 近い人から避けられるような経験をする
- 対応を行っている部署内で意見の食い違いがある
- 対応を直接行っていない部署からの孤立がある
- 患者やメディア等と対立したり、非難されたり、避けられたりする

- 体温や体調を強く気にする
- 他者から孤立しひきこもる
- ウイルスに関する情報を過度にチェックする
- 過度な手洗い、うがいをする
- 世の中の反応(買い占め等)に対し皮肉的な見方になる
- 防護具の扱いに不安を持つ
- 活動の中でいつものようなタッチングや傾聴を十分に行う事ができないことへのジレンマを感じる
- 活動を公表できないこと、活動への承認が弱いことにより、組織に対する怒りや不信感を持つ
- 隔離により孤立・孤独感を持つ
- 周りからの視線に過敏になる
- 自分も感染している／したのではないかと恐怖心・不安がある
- 周りの人には気持ちが分かってもらえない、と感じる

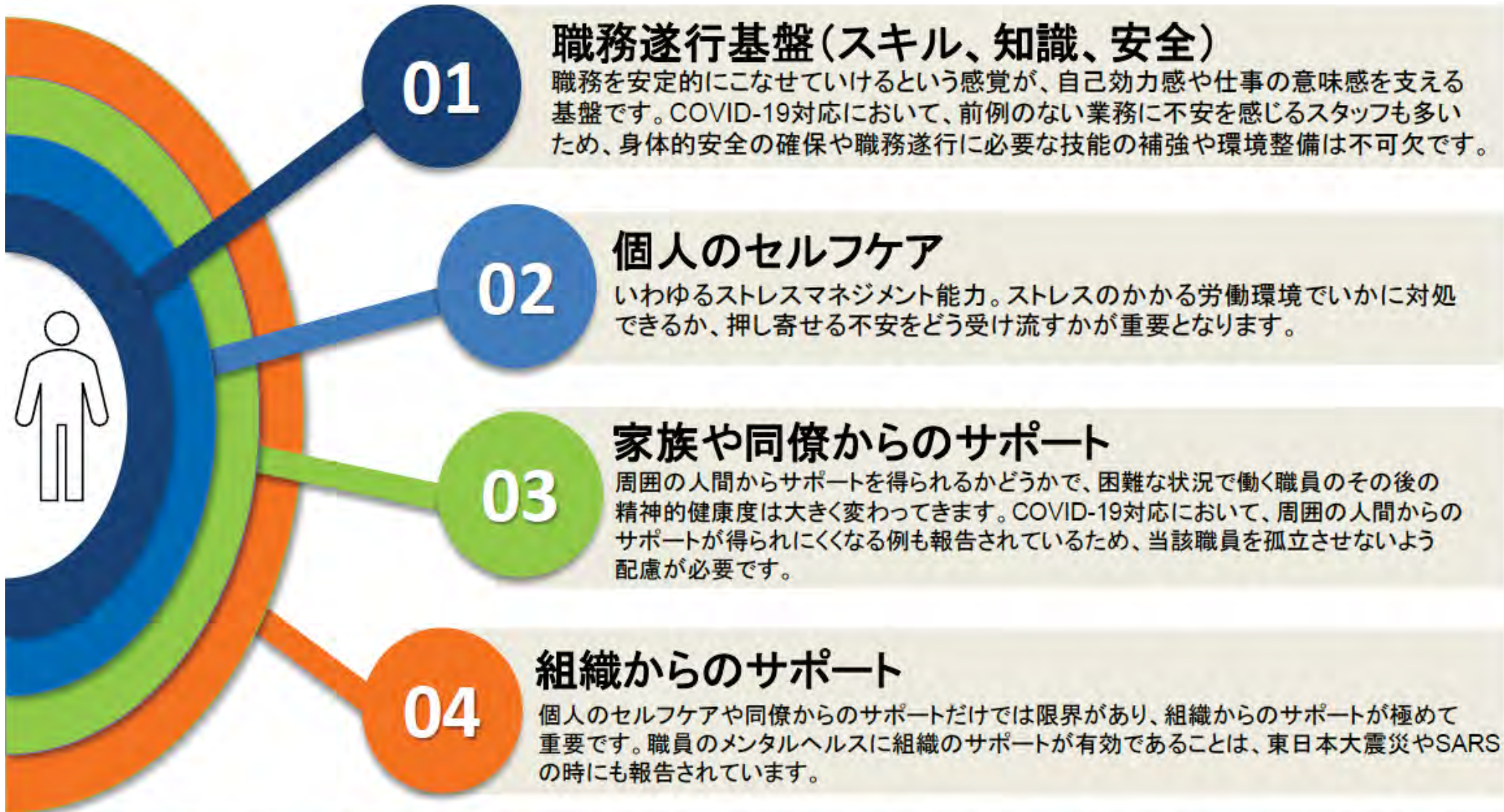
※このチェックリストは対応者の自己理解に役立つものであって、診断や判定に用いるものではありません。



## 第3章 心ころの健康を維持するために 必要なこと

# 困難な状況で働く職員がこころの健康を維持するために必要な4要素

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイドより引用（日本赤十字社 2020年3月25日）



この図は個人が十分な力を発揮するために必要な4要素を示しています。これらを増やしていくことが困難な状況下で働く職員を支援するための基本となります。4要素は、本人のみならず、同僚、上司、施設管理者にも必要です。

## 第2項 COVID-19対応者のために それぞれの立場でできること

「こころの健康を維持するために必要な4要素」:

- ①職務遂行基盤(スキル、知識、安全)、②個人のセルフケア、  
 ③家族や同僚からのサポート、④組織からのサポート  
 に基づき、COVID-19対応者にそれぞれの立場からできることを示します。

それぞれの立場	具体例
COVID-19対応者	本人
同僚・家族・知人	職場のスタッフ・同居の家族・友人等
上司	課長・看護師長
施設管理者	事務局長・施設長・事務部長・看護部長

※ 困難な状況にある人々を専門家でなくても支援できる手法の一つとして、PFA (Psychological First Aid)があります。またPFAの行動原則は支援者自身が困難な状況で支援活動を行うことを助けます。⇒ 添付資料1

# COVID-19対応者

こころの健康を維持するための4要素	自分自身のためにできること
職務遂行基盤 (スキル、知識、安全)	<ul style="list-style-type: none"><li>・事前の準備・心構え</li><li>・標準予防策(手洗い・マスク・手指消毒)の徹底</li><li>・感染症患者対応の知識・技術の取得</li><li>・職務の社会的意義に関する認識の獲得(意味の自覚)</li><li>・守秘義務の徹底</li></ul>
個人のセルフケア	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分の心身チェック(添付資料2でストレス☑してみましよう)</li><li>・自分に起こりやすいストレス反応とその対処法を知っておく(対処法は添付資料3,4を参考にしてみましよう)</li><li>・院内サポートの活用</li><li>× 自分自身にマイナスのレッテルを張る</li><li>× COVID-19に関する情報を過度に見続ける</li></ul>
家族や同僚からのサポート	<ul style="list-style-type: none"><li>・家族とのコミュニケーション</li><li>・同じ境遇の人との対話</li><li>・上司への報告・連絡・相談</li><li>・患者対応等についてのカンファレンス</li><li>・SNSを通じたコミュニケーション</li></ul>
組織からのサポート	<ul style="list-style-type: none"><li>・施設内外のリソースの活用</li><li>・活動後の健康観察期間の事前承諾</li></ul>

PFAの行動原則はこれら全ての領域を強めるのに役立つ

こころの健康を維持するための4要素	COVID-19対応者のためにできること
職務遂行基盤 (スキル、知識、安全)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・標準予防策(手洗い・マスク・手指消毒)の徹底</li> <li>・感染症等に関する正しい知識の獲得</li> <li>・後方支援の重要性の認識</li> </ul>
個人のセルフケア	<ul style="list-style-type: none"> <li>・COVID-19対応者と同僚・家族・知人自身のストレスに気づく</li> <li>・想像力を持つ(誰もが感染症患者になり得ること)</li> <li>・不安感・恐れから来る偏見の芽に気づくこと</li> <li>・COVID-19 対応者を孤立させやすいことを知っておく</li> <li>× 直接対応に関われなかった同僚自身が自分を責める</li> </ul>
家族や同僚からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段どおりの接し方</li> <li>・家族・同僚が一体となって送り出す/迎え入れる</li> <li>・COVID-19対応者が話したいときに耳を傾ける</li> <li>・COVID-19対応者を尊重・配慮した言葉遣い</li> <li>× 「コロナ対応した人らしいよ」</li> <li>× 「カウンセリング受けたんだって」というレッテルを張る</li> </ul>
組織からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要なリソースへのつなぎ</li> <li>・守秘義務の徹底</li> </ul>

<p>こころの健康を 維持するための4要素</p>	<p>COVID-19対応者のためにできること</p>
<p>職務遂行基盤 (スキル、知識、安全)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動内容の説明と本人の準備状況の確認</li> <li>・最新のスキルや知識等のアクセスへの配慮</li> <li>・感染防御に関する明確なルールおよび業務手順の策定</li> <li>・活動の意義の承認、感謝、意味付与</li> <li>・活動報告ができる環境づくり</li> </ul>
<p>個人のセルフケア</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こまめな休息を勧める</li> <li>・活動後の振り返り・活動報告によるストレス対処</li> <li>・継続的な体調管理</li> </ul>
<p>家族や同僚からの サポート</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サポートが得やすい環境づくり(例:バディシステムの構築、現場の情報共有)</li> <li>・職場全体での気遣い(スタッフ・多職種への活動の事実の周知・後方支援協力の要請・あたたかな送り出し/迎え入れ)</li> <li>・インフォーマルな声かけ</li> <li>・活動後／勤務後の振り返り (たとえわずかな時間でも対応者が思いを表現できる場を提供する)</li> <li>・施設管理者への情報共有</li> </ul>
<p>組織からのサポート</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・COVID-19や対応者に関する問い合わせに対する統一した回答の準備</li> <li>・活動後の健康観察期間中への配慮(自宅待機・在宅勤務などの扱い)</li> <li>・COVID-19対応者への定期的な連絡</li> <li>・活動報告会の開催</li> <li>・守秘義務の徹底</li> </ul>

<p>こころの健康を 維持するための4要素</p>	<p>COVID-19対応者のためにできること</p>
<p>職務遂行基盤 (スキル、知識、安全)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最新情報の提供・発信</li> <li>・COVID-19対応者が感染防御に関する知識・技術を身につけるためのしくみづくり</li> <li>・巡回(ねぎらい・承認)</li> </ul>
<p>個人のセルフケア</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス対処法・セルフケアの方法の発信</li> </ul>
<p>家族や同僚からのサポート</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職員へのねぎらい</li> <li>・対応した部署全体に対するフォロー・声掛け</li> </ul>
<p>組織からのサポート</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病院として一丸となって取り組む宣言(家族へも協力を求める)</li> <li>・体制づくり(業務・担当・ローテーション等)</li> <li>・守秘義務の徹底</li> <li>・家族支援窓口の設置</li> <li>【活動後】</li> <li>・労務管理:濃厚接触者に対する健康観察期間への支援 復帰調整</li> <li>・精神保健支援:個人面談・相談窓口の紹介(内部・外部)</li> <li>・生活支援:健康観察期間を過ごす場所の提供等</li> <li>【本人に陽性反応が出た場合】</li> <li>・本人と家族への配慮・対応</li> </ul>

# 理想のバランスを目指そう!!

不安定なモデルⅠ  
「組織の方針がわからないよ…」

セルフケアはしっかりしてるんだけど…  
何だか足元がぐらぐらする…



実力を発揮！  
モチベーションアップ！  
護られている感覚！

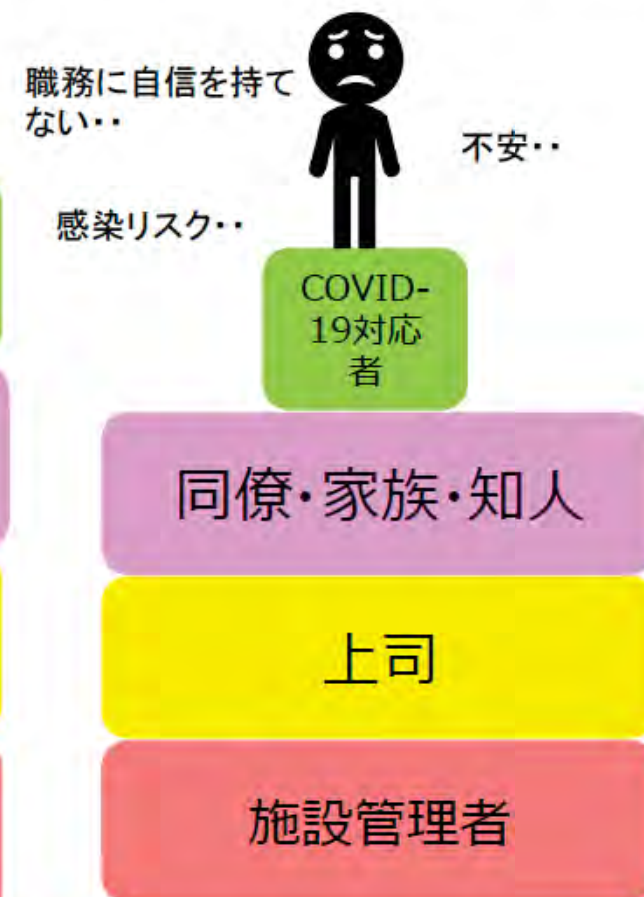


不安定なモデルⅡ  
「知識やセルフケアの不足」

職務に自信を持って  
ない…

感染リスク…

不安…



中央の図のように、安定した土台の上に様々なサポートをしっかりと積み重ね、それぞれの立場でできることを速やかに実行し、理想のバランスに近づけてください。



# 第1項 感染症流行時に特有なストレス反応

## 一般的なストレス反応

### <身体>

胃痛・高血圧・頭痛・食思不振

### <気分・感情>

不安・イライラ・高揚感・悲しさ

### <認知>

楽観的・悲観的・自責的・厭世的

### <行動>

引きこもる・散財・飲酒・過食

## 感染症流行時の反応

### <気分・感情>

感染と死への不安・怒り・

隔離への恐怖・不信感

### <認知>

他責的・排他的・原因の追求

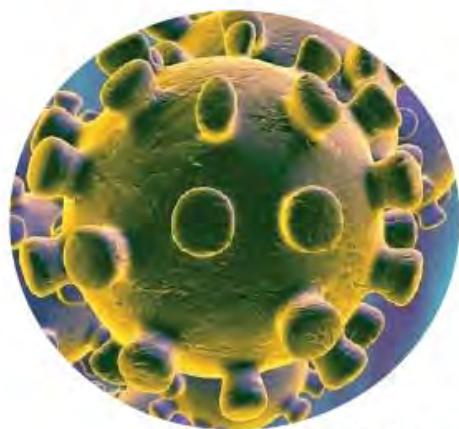
### <行動>

感染症とそれによる危機から逃れるための行動(買い占め・拒絶・孤立・情報収集)

ストレス反応は「異常な出来事に対する自然な反応」ですが、一般的なストレス反応に加えて、感染症流行時特有の反応があります。

# ウイルスによってもたらされる3つの感染症

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイドより引用（日本赤十字社 2020年3月25日）



コロナウイルスイメージ図  
©CNN

## 第1の感染症 (生物学的感染症)

ウイルスによって引き起こされる「**疾病**」そのもの

## 第2の感染症 (心理的感染症)

見えないこと、治療法が確立されていないことで強い「**不安や恐れ**」を感じます

## 第3の感染症 (社会的感染症)

不安や恐怖が「**嫌悪・差別・偏見**」を生み出します

未知のウイルスは私たちを**不安**に駆り立て、ウイルスを連想させるものへの**嫌悪・差別・偏見**を生み出し、人と人との間の連帯感や信頼感を破壊します。私たちの誰もが、これら3つの感染症の影響を受けていますが、最前線に対応する職員はその影響を最も強く受けることとなります。COVID-19対応においては、感染対策(第1の感染症対策)はもちろんのこと、第2、第3の感染症が職員に与える影響を考慮に入れながらCOVID-19対応者へのサポート体制を構築していくことが極めて重要となります。

## 第2の感染症(心理的)＝不安・恐れ



COVID-19はウイルスによる感染症状(死亡率3.4%, 軽症80% 出展:WHO 2020.3.3)のみならず、人々に強い不安を引き起こしています。不安を増強してしまう要因には以下のようなものがあります。

- 1) 目に見えないウイルスであること
- 2) 新しい病気でありまだ明確な予防、治療法が確立していないこと
- 3) 人間はわからないものを恐れる傾向があること

こうした不安・恐れは人から人へ伝わり、ニュースや他者の言動を見てさらに不安が高まるという悪循環が生じます。これが、第2の感染症です。

一般の方はもちろん、感染防御の基礎知識を持った医療従事者であっても、「頭で理解していても怖いものは怖い」というのが一般的な心理です。

# With COVID-19時代のセルフマネジメント (在宅医療従事者)

- 食事や睡眠などの生理的欲求を十分に満たす
- 可能な限り、休息を十分に取る・休息時間は罪悪感なく十分に休む
- 同僚とつながり、話をしたり聞いたりする
- 建設的なコミュニケーションを取る
- 家族と連絡を取り合う
- お互いの違いを尊重する
- 確かな情報を常に入手する努力を行う
- メディアに触れる時間を制限する
- 自己の感情状態をセルフチェックする
- 自己の働きを褒め、自己肯定感を高める

## 第3の感染症（社会的）＝嫌悪・差別・偏見



不安は人から人にまたたく間に伝わります（第2の感染症）。

恐怖心は人間の自己保存本能を刺激し、ウイルスに接触したとみなされる人を日常生活から遠ざけたり、嫌悪したり、差別的に扱ったりする現象が生じます（第3の感染症）。

今回のCOVID-19対応では、対応職員がその職務に従事することによって嫌悪の対象となったり、周囲の人間との関係性の悪化や葛藤を経験する可能性があるのが特徴的です。

ウイルスを遠ざけたいという心理

感染への不安・恐れ

特定の対象をウイルスと関連づける心理

自己保存本能

# COVID-19対応者のメンタルヘルスの特殊性

## 1 避けられない不安

目に見えない、未知の部分の多いウイルスであり、感染対策を熟知している医療従事者といえども不安は拭い去れない。

## 2 得られにくい承認

支援活動を公開できなかつたり、他者に共有、発信できなかつたりするため、他の災害時に比べ、対応者が感染のリスクを負って活動しているにも関わらず、承認を得られにくい。

## 2

## 3 孤独感や孤立感

周囲の人間もウイルスを恐れている。対応者は職務に従事することで、隔離を経験したり、地域住民から白い目で見られはしないかと怯えたり、同僚・家族などの近い人間との葛藤や信頼関係の変化を経験するかもしれない。働く人にとっての最大の健康資源である周囲の人間からのサポートが得られにくくなる。

## 3

## 4 立たない見通し

現状、本ウイルスに対するワクチンや治療薬は開発されておらず、感染流行には未だ終わりが見えていない。見通しが立たない長期戦に発展する可能性もあり、その場合受け入れ施設等に対応に当たる医療従事者がストレスに長期間さらされ疲労が蓄積することが懸念される。

## 4

上記の特殊性を踏まえた上で、次の第3章を参考にして、それぞれの立場でできることをはじめてみましょう。

# 不適切（差別的）な行為とは

- 濃厚接触者の家族の就学・就業を禁ずる行為
- 発熱した人に陰性証明書を強制的に求める行為

## 濃厚接触者の家族および同居者の行動制限

- 行動制限は要請されない

就業や就学の制限なし

- 不要不急の外出はできれば避けること

- 健康観察を行う（体温や症状の有無のチェック）

- 咳や発熱などの呼吸器症状があれば、就業や就学を控え、かかりつけ医などで検査を行う



## 過剰な対応とは

- 感染曝露リスクの少ない地域で
- 感染曝露リスクの高い場所に行くことがない
- 感染曝露リスクの高い行動もしない
- 感染曝露リスクの高い人が訪れることがない

集まることを避ける

人と会うことを避ける

閉じこもる