

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもと
づく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 634 2020年
1部60円 8月号
友の会会員は会費に含まれています
発行 東京勤労者医療会代々木病院
院長 河邊 博正
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7
TEL 03(3404)7661
<http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi>

新型コロナウイルス対応が長期化する中での
ストレス対策について

「規則正しい生活」など5つの「ストレス対策」を

新型コロナウイルスへの対応が長期化する中で様々な不安・ストレスが生じています。ストレスへどう対策したら良いのか、代々木病院精神科科長の天笠崇医師に聞きました。



精神科科長 天笠 崇

この間の当院における精神科患者の状況

緊急事態宣言、東京アラートの下で通院患者さんは1割減、新患もほとんどなし。精神科デイケアは「3密(密接・密集・密閉)」を避ける対策を講じ、通所メンバーは普段より多いくらいでした。解除後は、患者さんは完全に戻り、新患が引

この間の当院における精神科患者の状況
緊急事態宣言、東京アラートの下で通院患者さんは1割減、新患もほとんどなし。精神科デイケアは「3密(密接・密集・密閉)」を避ける対策を講じ、通所メンバーは普段より多いくらいでした。解除後は、患者さんは完全に戻り、新患が引

参考になる「被災者の心理過程」

新型コロナウイルスへの対応が長期化する中で、参考となるのは「被災者の心理過程」です(図1)。不安や恐怖はもとより、イライラ、怒りっぽさ、睡眠障害、うつ、体重や血圧の増加など、心身に対するさまざまな影響が出ていた方も多いと思います。

自然災害の被災者の場合、茫然自失やショック↓被害の回復に向け積極

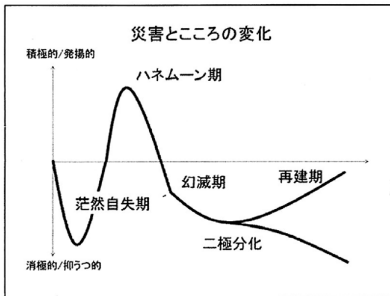


図1

力感や倦怠感にさいなまれやすい「幻滅期」を経やすいです。「再建期」になると、復旧が進み生活のめどが立ち始める人

「特殊災害」と長期化による心身への影響

新型コロナウイルスは、地下鉄サリン事件や福島第一原発事故と同じく、「特殊災害」と言われます。自然災害に比べて、五感で

感知できず不確定要素が多く、不安や恐怖が強まりやすいこと、社会的混乱も大きくなりがちなことが知られています。新型コロナウイルスによってス

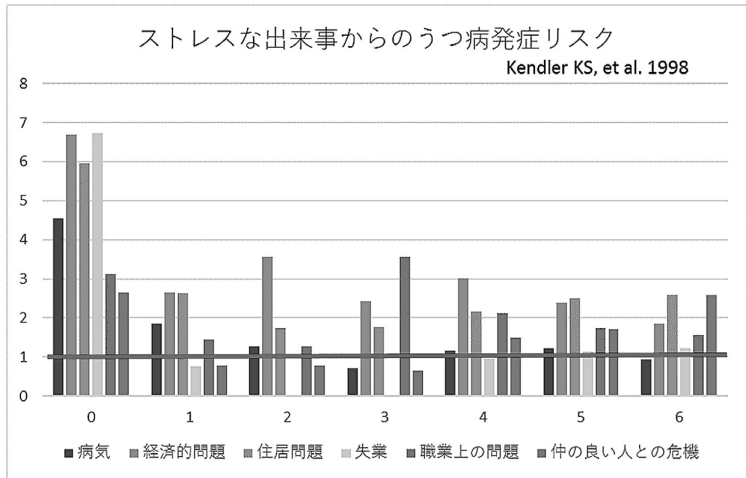


図2

推奨されているストレス対策は?

こうした最中、推奨されているストレス対策は

5つです。

- ① 健康的な生活を維持する・睡眠や食事のリズムを維持し、日中は日に当たる規則正しい生活をする。
- ② 信頼できる情報を得て、情報過多を避ける・国や自治体からの情報に接するようにし、ニュースやソーシャルメディア等に接する時間を制限する。
- ③ 他者とのつながりを保つ・電話やソーシャルメディア等を活用し、支えとなる人とのやり取りを絶やさない。
- ④ ストレス対処法を身に着ける・リラクゼーション等を活用し、支えとなる人とのやり取りを絶やさない。
- ⑤ 相談する・専門窓口も多数開設されています。適当な相談先が見つかれば、代々木病院の職員や友の会の役員さんに。

国・自治体の諸制度の積極的活用を

図2の、病気(新型コロナウイルスへの感染)、経済的問題、住居問題、失業、職業上の問題といった出来事は、どれもご自身の努力だけでは解決が難しいものばかりです。国や自治体の諸制度を

医療従事者のストレス状況と課題

同じ民医連の仲間の精神科医の調査では、新型コロナウイルス感染者さんの対応に直接当たっている病棟や医師、それに管理部門で、仕事の負担感と疲労度が高い結果でした。当然と言えば当然の結果です。

当法人では、衛生委員会のもとに「コロナ関連ストレス相談室」を開設

図2は、図中タイトル右下にある論文から天笠

千駄の萱

今年ほど世界が動いていることを実感する夏はない。被爆七十五年、そして核兵器禁止条約が国連で採択されて三年。昨年十月批准国は三ヶ国だったが今年六月にアフリカ南部のレソト王国が、七月には南太平洋のほぼ中央にある人口わずか八三万人余のフィジー共和国、さらにアフリカ南部のボツワナが批准し四十ヶ国となった。条約発効まであと十ヶ国、いよいよ具体的な日程が見えるところまで来た▼ところでこの条約の批准の動きから、改めて国連に加盟している国々には、大小にかかわらず同じ力を持っていることを教えてくれる。条約批准にあたっては国の大小問わず同じ一票である。小さい国の力だけれど、それが集まると大きな力になって、自国と世界の平和に寄与する、大国の横暴を許さない大きな力になる。それをこの目で見る事ができる時代に生きていることに喜びを感じている。しかし日本政府は署名もしていない。唯一の被爆国として恥ずかしい▼今年の原水爆禁止世界大会は「コロナ禍のもとオンラインで開催される。日本と世界の動きをしっかりと見ていこう。(み)