

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:202 2020・3・1

○ 新型コロナウイルス感染症

3月です。平成31年度をしめくくる大事なタイミングなのですが、みなさんも報道等でご存じのように新型コロナウイルス(COVID-19)が世界規模で感染拡大しています。WHOは新型コロナウイルスのリスク評価を世界全体で「非常に高い」に引き上げました。日本国内においても、各地で次々と感染者が報告されています。特に、北海道の感染者数は最も多く、2月29日18:00時点で70名(うち死者2名)となっています。死者が出るなど、深刻な状況が続いています。北海道は2月26日に新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、2月27日から3月4日までの7日間、小中学校を臨時休校とするよう各市町村教育委員会等に要請しました。早い学校では27日から1週間程度の休校となっています。2月28日には政府が全国すべての小中学校や高校などに3月2日から春休みに入るまで臨時休校とするよう各都道府県の教育委員会を通じて要請しました。これは強制ではなく各地域や学校の実情に合わせて柔軟に判断して構わないとのことですが、突然長期間学校が休みになった場合の対応に、小さなお子さんを抱える保護者は苦慮されていることと思います。共働き家庭では勤務調整などに追われているでしょう。学童保育や幼稚園・保育園、習い事などはどうなるのか。卒業式や高校入試を控えている大切な時期でもあります。明日のことも確実ではない状況ですから、どのように対応したら良いのかと不安でいっぱいだと思います。各校では、卒業式の中止や参加者の制限、規模縮小も検討されているようです。大切な時間がただすり減っていくように感じている子どもも多くいます。多くの国民が不安からくる行動を示すようになり、マスクや消毒液は店頭から消えました。“日常”が突然大きく変化したため、混乱を生じているのは確かだと思います。北海道は2月28日に緊急事態宣言を発表し、2月29日と3月1日の外出を控えるよう強い要請がありました。この緊急事態宣言の期間は3月19日までです。1か月前と比べ、新型コロナウイルスが私たちの日常生活に与える影響はより大きくなったと言えるでしょう。それには私たちの新型コロナウイルスに対する認識が、少し遠いところで起きている問題からごく身近な問題へと変わったことも影響していると思います。目に見えない未知のウイルスに対して、不安や恐怖を感じるのは当然のことです。しかし、その不安や恐怖が差別や非難、特定の人達に対する責任転嫁を生んでしまわないようにしなくてはなりません。それらを防ぐためには正しい情報が必要です。私たちのメンタルヘルスは確実に影響を受けています。不安や恐怖を感じることはおかしなことではありません。私たちが出来る予防策に変わりはありません。睡眠不足や栄養不足にならないように気を付け、不要不急の外出を避け、落ち着いて行動するようにしましょう。

§：131 新型コロナウイルス（COVID-19） その2

前回の通信でも新型コロナウイルス感染症について取り上げましたが、感染拡大している状況から、予定を変更し今回も新型コロナウイルス感染症について、現時点でわかっていることを中心に考えていきたいと思います。

○ 新型コロナウイルス感染症現在の状況

これまで様々な水際での対策が講じられてきましたが、国内の複数の地域で、感染経路が明らかではない患者が散発的に発生している状況です。政府が2月25日に発表した資料によると、感染経路や感染力、症状などについて以下のようなことが事実としてわかっているようです。一部をまとめます。

- 感染経路：飛沫感染、接触感染。閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等がなくても感染を拡大させるリスクがある。
- 感染力：事例によって様々。特定の人から多くの人に感染が拡大したと疑われる事例がある一方で、多くの事例では感染者は周囲の人にほとんど感染させていない。
- 症状：発熱や呼吸器症状が1週間前後持続することが多く、倦怠感を訴える人が多い。
- 重症度：罹患しても軽症であったり治癒する例も多いが、季節性インフルエンザと比べて重症化のリスクは高い。特に高齢者や基礎疾患を有する人では重症化リスクが高い。
- 治療法：現時点でインフルエンザのように有効性が確認された抗ウイルス薬がなく、対症療法が中心。一方で、他のウイルスに対する治療薬が効果的である可能性がある。

○ 家庭内での注意事項

首相官邸は2月28日、日本環境感染学会の取りまとめた、新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項を発表しました。以下にまとめます。

1. 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける。(部屋を分けられない場合は2m以上離れる)
2. 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方(1人が望ましい)にする。
(心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、乳幼児、妊婦等は避ける)
3. できるだけ全員がマスクを使用する。(外す際はゴムやひもをつまんで外し表面には触れない)
4. 小まめにうがい・手洗いをする。(家族はこまめな手洗いまたはアルコール消毒をする)
5. 日中はできるだけ換気をする。(空調や換気扇をまわしたり、窓をあけたりする)
6. 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する。
(タオルや食器類を共用しない。感染者の物を分けて洗う必要はない。)
7. 汚れたリネン、衣服を洗濯する。(一般的な家庭用洗剤を使用し洗濯機で洗い完全に乾かす)
8. ごみは密閉して捨てる。(ごみ処理後はしっかり手洗いを行う)



私たちの仕事は多くの人、特に高齢者や持病のある方と接する仕事です。身近に感染が疑われる人がいてもいなくても、上記のようなことに気を付けて生活することで、万が一に備えることができるのではないのでしょうか。また、手指衛生の徹底は感染対策の基本であり、正しいマスクの着脱、適切な手洗いが重要です。感染者がみな重症化しているわけではありません。夜更かしや不規則な食事を改め、免疫を落とさないようにしたいですね。

各事業所においてはご家族の面会を制限させて頂いています。各種研修の開催を中止するなど法人としても新型コロナウイルスへの対応を取っているところです。今後も状況に応じ対応を変更することもあると思います。その都度冷静に判断し、行動していきましょうね。

* 新年度に向けて、気持ちを入れ替える時期ですね。新人職員を迎える準備は出来ていますか？
ココロリフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp