

医療機関等で従事者の健康管理に携わる皆様へ

医療の最前線で新型コロナウイルスの対応にご尽力いただき、ありがとうございます。

新しいウィルスへの対応は、医療従事者に多大のストレスがかかっており、このようなストレス状況が続くと、職種や経験年数を問わず、多くの方に心身の変化や不調（不安、イライラしやすくなる、自責的になる、不眠、食欲不振など）が現れます。一方で、医療機関等の中では、従事者のメンタルヘルス対策に対応しきれていないところも多いのではないかと思います。

可能な対策は限られており、しかも、このような状況下では外部の専門家等の支援の受入れも困難であるため、医療機関等で従事者の健康管理に携わる皆様にも、大きな負担があるだろうと推察します。そこで、とりあえず、現状でも医療等の現場で活用できるメンタルヘルス向上のためのヒントを作成しました。内容によっては、各部署の管理職等の協力が必要となりますが、メンタルヘルス対策は、職員の健康と士気を保つため、組織全体が疲弊しないために極めて重要です。組織的に取組みましょう。

まずは、どの医療機関等でも取組むことが可能なものです。

○メンタルヘルス問題や簡単なストレス対策についての啓発

- ①病棟詰所・医局・休憩室等にメンタルヘルスなどに関する啓発資料の配布・掲示を行う
- ②医療機関内で使用できるネットワークを用いて情報を発信する
- ③同僚や上司等の間での情報交換の場を作る

☆通常は、研修会等でメンタルヘルスに関する情報提供を行いますが、今はできるだけ直接の接触を避けながら、多くの人に情報が伝わるように工夫しましょう

→啓発用資料は…京都市こころの健康増進センター (<http://kyoto-kokoro.org/>)

啓発用資料は、ほかにも様々な機関が作成しています。

○不調者の相談

- ①医療機関内部での不調者の相談体制（健康管理担当者や上司等）
- ②不調者が個別に相談される場合、外部の相談機関の利用

→京都市こころの健康増進センター相談電話（075-314-0874）

公的機関等で相談電話を開設しています。個別相談先として、このような電話の利用をすすめることも可能です。職場の健康管理部門にメンタルヘルスの相談窓口が設置されている場合、その窓口を案内する方法もあります。



以下のような対策には、各部署の管理職等の協力が必要となります。各医療機関の状況に応じて、可能な限りの協力を求めましょう。

○メンタルヘルスに課題のある人を早期発見する

- ①日々の気配り・目配り
- ②ストレスチェックの実施 →例えば：疲労蓄積度セルフチェック（働く方用／厚生労働省）
(<https://kokoro.mhlw.go.jp/fatigue-check/worker.html>)
- ③ラインによるケア：ストレスチェックの結果に問題があれば健康管理スタッフにつなぐ
適切な休養を指示する 等

☆院内に精神保健の専門家（精神科医、心理士、精神保健福祉士等）がいれば、その意見を参考にすることが有用な場合もあります。

○不調者の相談・休養・再発予防

- ①休みをとったときのフォロー体制
- ②職場復帰時および職場復帰後の相談体制・業務内容等の検討

健康管理に携わる皆様も、無理せずご自身の健康に留意しましょう。