

## コロナウイルスやその他の新興感染症の発生時における

### 患者の心の健康のケア: 臨床医向けガイド

**新興感染症のアウトブレイク(特に初期段階)では、  
疾患の特性、感染の広がり、範囲と影響について  
不確実なことがたくさんあります。**

世界がますますお互いつながるにつれて、新しい感染症が急速に、広範囲に広がる可能性が増してきています。新型コロナウイルスなどの新興感染症のアウトブレイク(特に初期段階)では、疾患の特性、感染の広がり、範囲と影響について不確実なことがたくさんあります。これは、重大で了解可能な感情的苦痛を引き起こす可能性があります。これは、病気に直接さらされていない人や、感染するかどうかわからない人でも起きます。

新興感染症の発生時には、身体科と精神科の両方の臨床医が、集団感染とその影響、家族やコミュニティへの影響について、様々な感情的苦痛を体験している患者に会う可能性があります。医療提供者は、新興疾患に関する不確実性を認識する必要があります。また、健康上の心配の中に感情的な問題がよく含まれることを患者が理解できるように、手伝える必要があります。さらに、医療提供者は、新たな感染症のアウトブレイク時に患者の精神的健康を促進するために、次の推奨事項を考慮する必要があります。

**1. 情報を入手しましょう:** 正確な情報を患者に提供するために、集団感染に関する最新情報を信頼できる公衆衛生リソース(米国疾病管理予防センター: CDC など)から入手しましょう。

**2. 教育しましょう:** 医療提供者は、医療介入の最前線にいて、個人・家族・公衆衛生を守るための患者の行動に影響を与える立場にあります。患者教育は、病気を封じ込めることとアウトブレイク中の精神的苦痛を緩和することの両方で重要な役割を果たします。集団感染の特性に応じて、手洗いや咳エチケットなどの基本的な衛生に関する教育から、予防・診断・治療のためのより複雑な医学的推奨事項にまで及びます。あなた、あなたの職場、あなたの組織が、曝露のリスクを減らすために何をしているかを患者に知らせてください。

**3. 誤った情報を修正しましょう:** ソーシャルメディアの現代では、誤った情報が迅速かつ容易に広

がり、必要のない警告が広がる可能性があります。アウトブレイクに関連して正しくない情報を患者が話す場合、誤解を修正し、正確な公衆衛生リソースに誘導しましょう。

**4. メディアの見聞きを制限しましょう:** 現代の24時間体制でのニュース報道では、テレビ・ラジオ・ニュース発信から離れることが難しい事があります。しかし、研究によれば、ストレスの多い出来事のメディア報道を過剰に見聞きすると、メンタルヘルスが悪化する結果につながります。信頼できる報道メディアから必要な情報を収集し、以降は電源を切りましょう。患者にも同じことをするようアドバイスしましょう。

**5. ストレス反応を予測し、助言しましょう:** アウトブレイクなどの不確実で命を脅かす状況において、感情的な苦しみはよくある事です。

a. 患者のストレスを軽減するための良い第一歩は、ストレスが実際にあることを認め、

それを正常化する事を助けることです  
（「あなたはストレスを感じているようです。それは理解できます。多くの人々が今あなたと同じように感じています。」）

- b. 苦痛を感じているサインを認識するよう患者に教えましょう。（心配、恐怖、不眠症、集中力の低下、対人関係の問題、職場や日常生活での特定の状況の回避、原因不明の身体症状、アルコールやタバコの使用量増加など）。これは、管理が困難になる前に、患者が心の健康状態をよく認識し、苦痛を回避する事に役立ちます。
- c. 苦痛を軽減するための方法について話し合いましょう。
  - i. 準備すること。（例：アウトブレイクに対する個人・家族の準備・計画の作成）
  - ii. 毎日の予防措置の実施。（例：頻繁な手洗い）
  - iii. 健康的な食事と運動の維持。
  - iv. 心配や不安事について大切な人と話すこと。
  - v. 気分を向上させるために楽しめる趣味や活動をすること。

- d. 患者に重度の精神的苦痛がある場合、または診断可能な精神疾患を患っている場合は、専門の精神医療ケアを紹介してください。

**6. あなたとあなたの大切な人を守りましょう：** 医療提供者も、アウトブレイク中に自分の感情的苦痛を感じる事が当然ながらあります。この苦痛は、病気の患者や苦しんでいる患者のケアで、さらに複雑化する可能性があります。以下の基本的なニーズが満たされていることを確認してください：食事・飲水・睡眠・必要時の休憩・大切な人との連絡・前述の苦痛を和らげる方法を実践できていること・自身のストレス反応の観察。あなたの職場や組織がアウトブレイクの経過をモニターし、必要に応じて、迅速かつ適切な措置を講じる実行可能な計画を持っていることを確認してください。

**新規感染症のアウトブレイク中における信頼できる公衆衛生情報ソース：**

米国疾病管理予防センター Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

<https://www.cdc.gov/>

発行：2020年2月25日

監修：重村淳（防衛医科大学校医学教育部精神科学講座）

翻訳：高橋晶（筑波大学医学医療系災害地域精神医学）

原題：Caring for Patients' Mental Well-Being During Coronavirus and Other Emerging Infectious Diseases: A Guide for Clinicians

発行元：Center for the Study of Traumatic Stress, Department of Psychiatry, Uniformed Services University, Bethesda, USA, [www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)

発行元より翻訳許可を得て作成。翻訳と原文に齟齬がある場合には、原文が優先される。



Center for the Study of Traumatic Stress  
Department of Psychiatry  
Uniformed Services University  
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799  
[www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)