

患者さんを守るために自分を守りましょう!!

はじめに

現在皆さんが働いている状況は、
普段より一段と緊張・負担が強くなっている状況です。
患者さんを守るために
医療者の皆さんもご自身の体調をしっかり守るように心がけてください。
気持ちの高ぶりから知らないうちに疲労がたまることもありがちです。

自分で自分を守る ☆☆☆☆☆☆☆

1. 仕事を抱え込みすぎない・休むことも仕事

このような状況では休むことに罪悪感を感じやすくなります。
しかし、**すべての問題や業務を一人で解決することは不可能**です。
業務に優先順位をつけましょう。
また業務を継続できることも大事です。**休む時はしっかり休みましょう。**



2. 自分の体調の変化に気づくこと

緊張して**気づかないうちに心身の変化が出る**ことがあります。
以下にあげるような変化に注意しましょう。

気分の高ぶりも
危険なサインです。



心理的变化	行動の変化	体の変化
気分の高ぶり	業務に過度に没頭	不眠、悪夢
怒り・憤り	集中力の低下	動悸・発汗
不安	作業能率の低下	立ちくらみ
無力感・罪悪感	酒・タバコが増える	呼吸困難
憂うつになる	危険を顧みなくなる	消化器症状

心身の反応が出ている場合は、休憩・気分転換を行いましょう
1週間以上心身の変化が継続する場合は管理者に相談しましょう。



3. 生活のペースは崩さない。

臨時の業務は普段以上に負担がかかります。
緊急時だからこそ、十分な睡眠・食事・水分をとりましょう。
休憩を取らずに業務にあたることは避けてください。
カフェイン（コーヒーなど）、酒・タバコのとり過ぎには注意しましょう。

4. 気分転換の工夫

深呼吸、目を閉じる、瞑想、ストレッチ、散歩、体操、運動、音楽を聴く、
食事、入浴など各自にとって効果があって安全な方法を行ってください。



5. 一人でためこまないこと



業務に没頭しすぎず、家族・友人などへの連絡やもともとの生活や環境を
一部でも維持しましょう。
話したくない場合は、無理をして話す必要もありません。

職場で守る ☆☆☆☆☆☆☆

普段以上にお互いに声を掛け合って、努力をねぎらってください。
本人が心身の変化に気づかないこともあります。その場合は優しく伝えて
ください。また、本人なりの対処方法は尊重しましょう。



管理職の方へ

何より管理職自身のストレスが大きい時期です。
部署の人たちのお手本となるように率先してセルフケアを実践してください。
業務の整理を行い、休憩・休日の確保を行い、過重労働を避けてください。

出典：国立がんセンター東病院資料

④患者さんを守るために自分を守りましょう！！

