

## エッセンシ ヤルワーカー： ご自分と向き合 ってください



**確認された感染者数4億8,500万人以上、死亡者数600万人、ワクチン接種数110億（現在も増加中）**を数える新型コロナ感染症の世界的大流行（パンデミック）は、今年で3年目を迎え、やっとその大部分が制御されているように見えます<sup>1</sup>。ヘルスケア分野またはその他の重要な役割を担っているエッセンシャルワーカーの皆さま、これまで私たちを支えていただきありがとうございます。

皆さまが健康に過ごしておられること、また、慌ただしいパンデミックの中、ご自分と向き合い、回復してリセットするためにいくらかのお休みを取られていることを願っております。感染の拡散が減少してパンデミックがエピソードとなり、いくらか安堵されていることでしょう。近年で最も困難な時期を乗り越えたエッセンシャルワーカーとして、ご自身の貢献と功績に誇りをお持ちください。

しかし、職場で慢性的なストレスにさらされトラウマに接する機会があることから、苦痛を感じたり、社会の営みや仕事関連の行為、家庭内行事に際して苦悩している方もいらっしゃるかもしれません。また、ストレス関連の障害、共感疲労

やバーンアウトを通して危機の影響も感じていらっしゃるかもしれません。このどれもが、身体に備わった自然のストレス反応メカニズムが非慢性なストレスホルモン産生レベルに戻るにつれて、事後に現われる場合があります。

これを念頭に置き、自らの安全を危険にさらして真っ向からパンデミックと闘う者としてご自分の回復、健康、健やかさのニーズをお考えください。

苦痛を感じていらっしゃるのなら、あなたは決して一人ではないことを忘れないでください。医療の専門家とその他のエッセンシャルワーカーは、パンデミック中に不安、うつ、その他のメンタルヘルスの不調をより多く経験しました。かかりつけの医師またはメンタルヘルスの専門家に相談し、ご自分の状態を評価してもらい治療を受けましょう。

今は、休憩を取って、全般的な身体健康と健やかさを確認する良いタイミングでもあります。当然のことですが、最初のステップは基本的なことの実行、つまり十分な睡眠を取り、定期的に運動し、栄養豊富な食事をするということです。

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種と検査、スクリーニングを予定通り受けておくことはもとより、他の疾病や感染症に対しても同様に対処することが奨励されています。よくご存じかと思いますが、健康維持に欠かせないのは問題の早期発見と対処です。ですから医療面での予防スクリーニングが最新であるかどうかも考えましょう。

現在の健康状態、年齢、性別によって、推奨されている考慮すべきスクリーニングがあります。

(注意：アメリカ合衆国保健福祉省の

My HealthFinderを利用すると、年齢と性別に基づいて推奨されているスクリーニング検査と予防接種の一般的なガイドラインがわかります。)

さらに、あなたのワクチン接種の接種状況もご考慮ください。たとえパンデミックの最悪の時期は過ぎていても、新型コロナウイルス感染症とその他すべてのウイルス感染の可能性は残っています。新型コロナウイルスについて言えば、ワクチン接種は、感染、重病、死亡を防ぐのに効果的です。ワクチン接種を完全に終えていて新型コロナウイルスのブレイクスルー感染をした人の大半は、軽度から中度の症状のみを経験しています。

ワクチン接種を済ませておくことのもう一つのメリットは、新型コロナウイルス感染症の長期症状を経験するリスクが下がることです<sup>2</sup>。まだ研究者が研究中的のいくつかの症例では、初めての感染から4週間以上経っても新しい、繰り返す、または継続中の健康上の問題が報告されています。これには当初の軽度や無症状の急性感染症を経験した人々が含まれます<sup>3, 4</sup>。報告されている異なる症状の組み合わせの中には、呼吸困難や息切れ、倦怠感、

思考がまとまらない、胸痛や胃痛、心悸亢進、関節痛や筋肉痛、下痢、嗅覚や味覚の変化などが含まれています。(症状の完全リストと医療従事者向けのアメリカ疾病予防管理センターの暫定ガイドランスを入手しましょう)。

エッセンシャルワーカーである専門家の方は、これらの内容をすべてご存じのことでしょう。これを念頭に置いて、ご自身をしっかりといたわることを思い起こさせる優しいリマインダーとして本文書をご利用ください。



**もう少し踏み込んだサポートが必要な場合は、Employee Assistance Program (従業員支援プログラム)にご連絡ください。**

#### 出典：

1. WHO, "WHO Coronavirus (COVID-19) dashboard." <https://covid19.who.int/> Accessed 3.31.22
  2. The American Journal of Psychiatry Residents' Journal, "Suffering in silence: Mental health stigma and physicians' licensing fears." <https://psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp-rj.2018.131101> Accessed 3.13.22
  3. Nature, "Long-COVID symptoms less likely in vaccinated people, Israeli data say." <https://www.nature.com/articles/d41586-022-00177-5> Accessed 3.13.22
  4. Centers for Disease Control and Prevention, "General Clinical Considerations: Evaluating and Caring for Patients with Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-clinical-eval.html> Accessed 3.10.22
  5. Centers for Disease Control and Prevention, "Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-index.html> Accessed 3.10.22
- World Health Organization, "Looking after our mental health." [https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?utm\\_source=HowRightNow&utm\\_medium=HRNwebsite](https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?utm_source=HowRightNow&utm_medium=HRNwebsite) Accessed 3.10.22
- CDC, "Emergency responders: Tips for taking care of yourself." <https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp> Accessed 3.10.22
- Mental Health America, "The Mental Health of Healthcare Workers in COVID-19." <https://mhanational.org/mental-health-healthcare-workers-covid-19> Accessed 3.11.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "Promoting Health for Adults." <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/promoting-health-for-adults.htm> Accessed 3.12.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "Mental Health: Support for Public Health Workers and Health Professionals." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/healthcare-workers-first-responders/index.html> Accessed 3.10.22