

新型コロナウイルスが引き起こす感染症②

第二回目は、第2の感染症「心理的感染症」です。

心理的感染症とは、ウイルスが目に見えないこと、治療法が確立していないことで強い「不安」や「恐れ」を感じ、それぞれの心の中でふくらみ瞬く間に人から人へ伝染していきます。これを「心理的感染症」と呼びます。

「不安」や「恐れ」引き起こすのは？

不安や恐れは動物として自然の反応です。しかし、それに振り回されると「気づく力」「聴く力」「自分を支える力」を弱めます。そして知らず知らずの間に普段の考え方や交友関係に影響を及ぼします。

「不安」や「恐れ」をコントロールするには？

不安に振り回されないために「気づく力」「聴く力」「自分を支える力」を取り戻すにはいろいろな方法があります。

「気づく力」を高めるには？

まずは自分を見つめてみましょう。例えば、

- 立ち止まって一息入れる（深呼吸、お茶を飲む）
- 今の状況を整理してみる
- 自分自身を色々な角度から観察してみる（考え方、気持ち、ふるまい等）

こういった自分と向き合う行為が不安に振り回されないためには重要です。

「聴く力」を高めるには？

いつもの自分と違うところがないか考えてみましょう。例えば、

- ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか？
- なにかと感染症に結び付けていませんか？
- 生活習慣が乱れていませんか？

予防すること、警戒することはもちろん大切ですが、必要以上に不安を抱くことは避けましょう。さらに、職場や社会の環境の変化が原因で自分の生活も不規則になってしまうと心理的にも体力的にも感染症のリスクは高まります。いつも通りでいることが最も重要です。

「自分を支える力」を高めるには？

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましょう。例えば、

- 情報を見るタイミングやルールを決めてみる
- いつもの生活習慣やペースを保つ
- 心地よい環境を整える
- 今、自分ができていることを認める
- 今の状況だからこそ、できることに取り組んでみる

様々な情報にさらされるのを制限し距離を置く時間を作ったり、予防はしながらも平常心を保ちましょう。また、読書や勉強など、これまでなかなか時間の取れなかったことを自宅でやってみるのも不安を取り除く方法です。

提供元：日本赤十字社

SAITO MEDICAL GROUP



既成概念を突き抜ける私たちの強い信念と、

「患者さんと私たち、自分たちとその家族」

を象徴する2つの円が、ともに生きる姿を表現しています。



VOL.23



2020.6

発行：SAITO MEDICAL GROUP
編集制作：医療法人共生会 企画広報部
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30
TEL 015-483-3121
<https://saitomedical.jp/>

川湯の森病院 近況

面会制限継続

6月になり北海道も緑が多くなってきました。

インフルエンザの流行で1月から面会制限が始まりました。今年は新型コロナウイルスの蔓延もあり、現在も面会制限を継続しています。最後まで残っていた北海道への緊急事態宣言も解除されましたが、このままの体制を維持します。

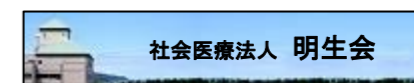
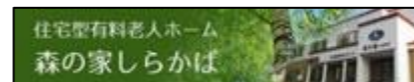
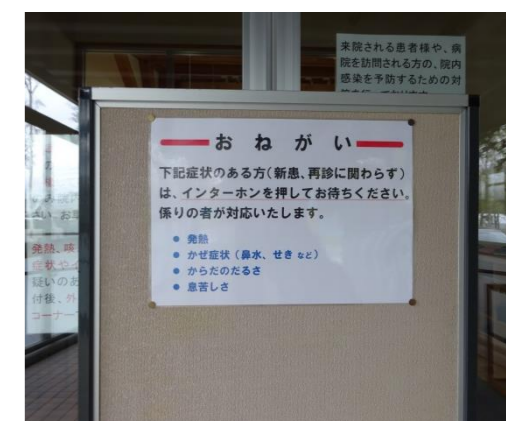
川湯の森病院では、この状況を改善するために、オンライン面会の方策を検討しています。例えば、病院の専用端末とご家庭のスマートフォン・タブレット端末でテレビ電話を行う様な方法です。詳細が決まりましたらホームページ等でご案内します。

新型コロナウイルス（COVID-19）感染状況

5月31日現在、入院患者さん、職員とその関係者に新型コロナウイルス感染者は出ていません。

感染予防対策

- 川湯の森病院全職員は4月から引き続き、出勤前に体温測定や体調等をチェックしてから出勤する体制となっています。少しでも発熱等の症状があれば自宅での待機となります。
- 受付窓口はスクリーンを張って感染予防。
- 入院患者さんとの面会は例外を除き制限を行っています。
- 発熱症状のある外来患者さんには、駐車場の車で待機していただく措置をとっています。



おいしい病院食レシピ

ハヤシライス

- 1、玉ねぎは繊維に逆らって5mm幅に切り、フライパンにサラダ油をしき、玉ねぎがしんなりするまでよく炒める。
- 2、肉に塩コショウをし、玉ねぎと一緒にフライパンで炒める。(火加減は中火)
- 3、肉に火が入ったら、マッシュルーム、デミグラスソース、ブイヨン、トマトの水煮で煮る。
- 4、塩コショウで味を調べ、コンデンスミルクで仕上げる。

※ ハヤシの素、コンソメ顆粒などで調整もあり。



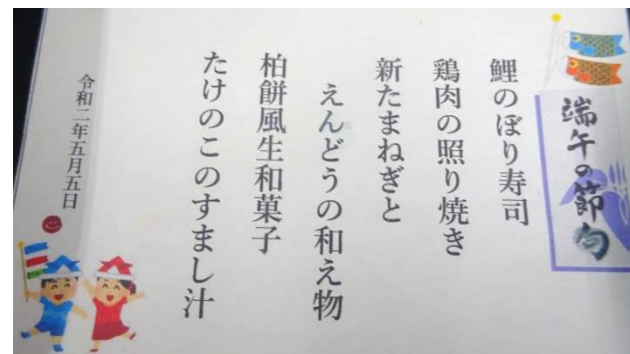
※ 材料(10人分)

・牛肉切り落としor豚肉こま切れ	600g
・玉ねぎ	1kg
・マッシュルームスライス(缶)	250g
・デミグラスソース	1.5kg
・ブイヨン	250ml
・トマトダイスカット(トマトの水煮)	1kg
・コンデンスミルク	30ml
・塩、コショウ	適量
・市販のハヤシの素(ルー)(味調整のため)	適量



栄養課だより

5月の行事食は「端午の節句」

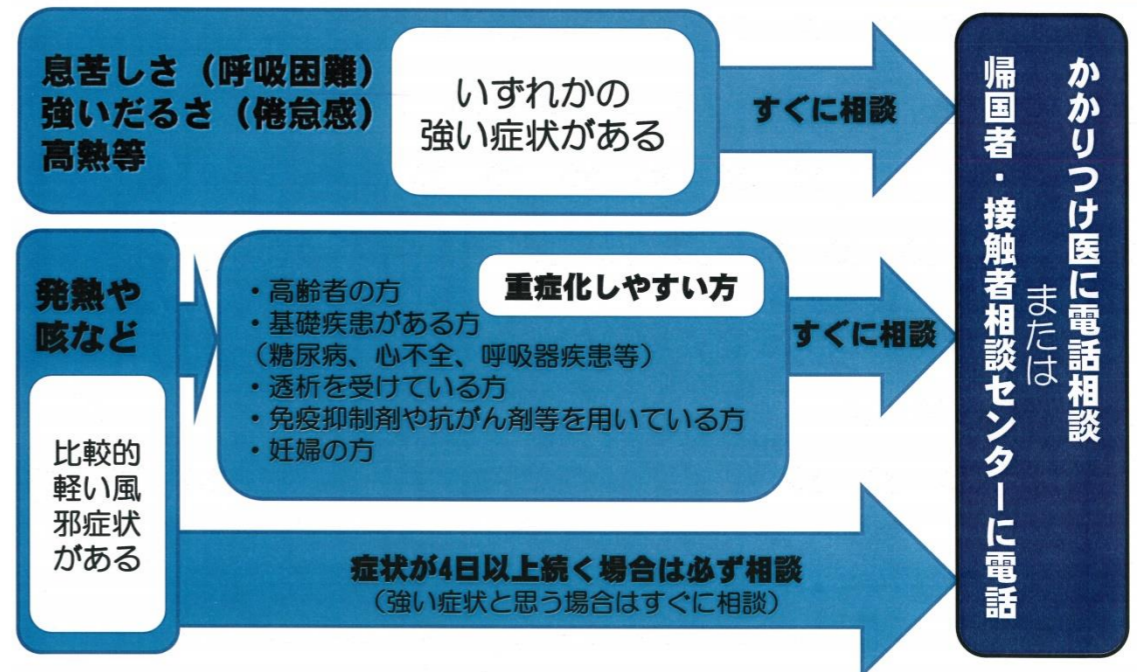


新型コロナウイルス感染症の受診・相談目安が変わりました

体温 37.5℃以上の項目が削除されました。これまで通り「息苦しさ」「強いだるさ」「高熱」などの強い症状のある方はすぐに。また、高齢の方、心臓や呼吸器系に持病のお持ちの方など、重症化しやすいとされる方は軽い風邪症状の場合でも早めに最寄りの「帰国者・接触者相談センター」にご相談下さい。

体調の変化で不安や心配な場合は、まずはお電話でご相談ください。

道民の皆様へ ~新型コロナウイルス感染症が心配なとき~



農園課だより

スイカとメロンの苗を植えました。例年通り、緑のトンネル、空中菜園が出来上がる予定です。その頃には、事態も落ち着いて、入院患者さんが見学や収穫体験ができるようになっていくことを願います。



スタッフ募集

川湯の森病院では、介護スタッフを募集(ハローワークにて情報公開)しています。介護に興味のある方、一度見学に来てみませんか?

