

アコード EMS ニュース 72 号を送ります。EMS1 より、「セルフケアは、COVID-19 に対応する救急隊員および救急救命士のストレスレベルを管理するために極めて重要」をお届けします。新型コロナウイルスの陽性者が増えている、日頃の活動で気苦労の多い日が続いていることと思います。アメリカの救急隊員のストレスに対する自分自身によるメンタルケアのポイントの記事がありましたので、取り上げてみました。



Self-care is critical for managing stress levels in EMTs and paramedics responding to COVID-19

セルフケアは、COVID-19 に対応する救急隊員および救急救命士のストレスレベルを管理するために極めて重要

EMS1 Mar 21, 2020 掲載 著者:ライアン・ケリー NREMT

URL:<https://www.ems1.com/>

NREMT= 認定救急救命士

身体的および精神的ストレスの徴候に気づき、感情的な健康を維持するために次の行動手順に従おう。

COVID-19 は私たちの生活を一夜にして変えました。フラットン・ザ・カーブ (医療システムの能力を超えないようウィルスの拡散を遅らせる公衆衛生戦略)、人工呼吸器が不十分、無症候性のキャリアかもしれない、など、メッセージの集中が、集団的な高ストレスレベルの一人となっても不思議ではない。ファーストレスポンドーは、すでに身体的・精神的に厳しい役割に加え、さらに不安な状況に直面している。

今日の世界はちょうど一週間前と少し違って見える。全国の町、市、郡の市民は、病原性ウイルスによって引き起こされる潜在的に致命的な病気の蔓延を阻止するために、協調した努力の中で自らを隔離するよう要請されている。救急隊員や救急救命士は、COVID-19 との戦争の最前線の兵士である。

全国の救急サービス機関は、州および地方の公衆衛生機関および医療システムと協力して活動している。彼らは、更新される CDC ガイドラインならびに事前に計画されたパンデミック対応ガイドラインに従って、プロトコルと手順を適応させている。それは訓練された戦争であり、時間外勤務から厳格な PPE (個人用防護具)、感染対策、文書化ガイドラインに従い、そうして指令に答えている。

研修を受け準備をしているにもかかわらず、このパンデミックのような重要な出来事には常に高いレベルのストレスと不確実性がある。救急隊員や救急救命士は、このパンデミックが進展するにつれて、ストレスレベルの上昇に遭遇する可能性が高いことを認識し、受け入れなければならない。

ストレスを認識して適切に対処することは、危機に陥ったときに忘れることができるが、ストレスレベルを管理し、地域社会を最大限に支援できるように、メンタルヘルスと心の健康を測定することは極めて重要である。

注意すべき身体的、感情的、精神的ストレスの徴候は：

- 身体的徴候
急激な心拍数、動悸、筋肉の緊張、頭痛、ふるえ、胃腸の不快感、吐き気、当直しているときにリラックスできない、入眠障害や睡眠障害、過度の疲労感。
- 過剰な否定的感情または社会的葛藤
怒り、欲求不満、闘争、過敏性、深い悲しみ、他者を非難する、パートナーまたは同僚との対立、家族や友人との議論、情緒バランスの維持困難、他社から孤立または他者との断絶。
- 思いやり疲れ
全ての医療提供者は、ケアと共感を提供する能力に限界を迎えることがある。とくに、メンタルヘルスや患者ケアを提供する能力に悪影響があると感じる場合は、思いやり疲れの徴候を認識し、上司に知らせよう。
- 認知障害または混乱
指令の思考や想起の困難さ、見当識障害、問題解決の困難、指令や意思決定の記憶、状況をはっきりと見ることができない、コメントや出来事の歪みや誤解。
- 問題行動
不必要なリスク負担、PPE を使用しない、自己衛生状態が悪い、指示に従わないまたは現場から離れることを拒否する。

時どき、これらの徴候は他の人に見つけられやすく、自分自身では見えないかもしれない。自身や他人の中でこれらの徴候のいずれかを認識した場合には、パートナー、同僚、上司に、相談することが重要だ。

サポートのためにお互いに依存していることを覚えておこう。同僚があなたの行動に懸念を述べた場合は、彼らが話してくれたことに感謝し、フィードバックを慎重に検討しよう。自分自身を批判的に見て、自分の行動を調整しなければならない。もし圧倒された場合は、上司に知らせる必要がある。これは、自分自身だけでなく、同僚、友人、家族、コミュニティにとっても重要な責任だ。

COVID-19 のパンデミックは、セルフケアのいくつかの側面をより困難なものにしている可能性があるが、ストレスが高まっている時期にこれらの基本的なセルフケアの技術を考えることは、これまで以上に大切だ。それぞれに、情緒的健康の維持をサポートするたくさんのエビデンスがある：

- パンデミックの間、あなたの体験とストレス因子を処理しよう。これは、日誌に書くことで、一人でできるし、パートナー、同僚、友人、家族と話すことでできる。必要に応じて、あなたの反応と感情について話し合おう。
- 適切な栄養を維持し、十分な休息を取る。
- 運動や活動を通じて身体の緊張を減らす。呼吸法やリラクゼーション法も有益だ。
- ニュースを消し、メディアの報道を制限することで、自分自身がパンデミックから離脱できるようにする - 友人や家族と質の高い時間を過ごし、本を読んで、映画を見たり、何らかの音楽を聞いたりする。
- カフェインとアルコールの摂取量を制限し、医薬品を使いすぎたり、ストレスを軽減するための医薬品や薬物に頼らない。
- 休みなしに仕事をするのが、最善の貢献をしているわけではないということを、忘れないようにしよう。

コミュニケーションは災害対応時に極めて重要であり、管理可能なストレスレベルの維持に役立つ。当局は、パンデミックや危険性、手順の変更について常に更新をするよう努め、定期的に説明会を実施するだろうが、より多くの情報や支援が必要だと感じた場合には、あなたにはそれを依頼する責任がある。特に、PPE や感染制御に関連しては、注意が必要だ。パートナー、協力者、およびあなたの監督者と定期的に連絡を取り合おう。

最後に、そして極めて重要なこと：

あなたが圧倒されたと感じた場合、または COVID-19 があなた自身、家族、患者をケアする能力に影響を与えている懸念がある場合には、助けを求めよう。上司と話すことに抵抗がある場合は、担当部局または当局の従業員援助プログラム、または当局が提供するその他の医療提供者支援サービスにアクセスしよう。

展示会参加情報：

2021 年 1 月 28 日 ~ 29 日 @ 堺市
第 29 回日全国救急隊員
シンポジウム

ご意見や問い合わせはこちらまで。

担当：高橋 徹

Email : takahashi@accord-intl.com

アコードインターナショナル株式会社
151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷 1-9-4-1005
TEL:03-3299-6751 FAX:03-3299-6752
e-mail: Accord@accord-intl.com <http://www.Accord-INTL.com>

