

コロナウイルスのアウトブレイクにおける隔離の心理的影響:

医療従事者が知っておくべきこと

隔離の心理的影響と

医療提供者が隔離期間中に患者と自身の心の健康をどのようにケアできるか、その戦略を説明します。

「隔離」とは、「感染症にさらされた可能性のある個人を他の集団から離して、病気かどうかを判断し、他人に感染するリスクを減らすこと」と定義されます。新型コロナウイルス (COVID-19) のアウトブレイクにおいて、病気の伝染を減らすための公衆衛生戦略として隔離が用いられています。COVID-19 隔離の取り組みは、中国の全都市の大量隔離から、政府が運営する施設の隔離、自宅での自主隔離にまで広く及びます。隔離は大きな公益がありますが、隔離された人とその大切な人、および彼らを世話する医療従事者における心理的課題とも関連しています。ここでは、隔離の心理的影響と、医療提供者が隔離期間中に患者と自身の心の健康をどのようにケアできるか、その戦略を説明します。

隔離のストレス要因とその心理的影響

隔離中のストレス要因

1. **隔離に関連する不満と退屈。**これには、通常の日常業務(例:自宅や職場での活動、必需品の買い物)が出来なくなること、他人との社会的・身体的接触の制限が含まれます。
2. **物資とかかりつけの医療へのアクセスが不十分になること。**食料、水、衣服の交換、マスク、処方箋、体温計などの不足が含まれます。
3. **不十分な情報。**例えば、公衆衛生当局からの情報の不足や遅れです。これは、多くの場合、保健職員と政府職員との調整が不十分なためです。不明瞭な指示、隔離の理由に関する混乱、透明性のないと感じることがあります。
4. **隔離期間の延長。**10日以上の隔離、あるいは隔離期間の延長。

5. **自身が感染すること、他人に感染させることへの恐怖。**自分の健康や身体症状への注意が高まったり心配が増したりすることで現れます。特に、妊婦や小さな子の両親は不安になりえます。

隔離後のストレス要因

1. **経済的損失。**仕事の休業、医療費、その他の予期しない金銭的負担は、特に低所得者において社会経済的苦痛をもたらす可能性があります。
2. **他人からのスティグマ(偏見)。**隣人、同僚、友人、さらには家族から偏見、拒絶、恐怖と疑いをもって扱われることがあります。余暇、職場、学校の活動から避けられたり省かれたりして、偏見めいた発言を経験します。隔離された人々が特定の民族や宗教団体の集団の場合、このスティグマは悪化する可能性があります。

Continued

3. **自分の「通常の」習慣に戻る**こと。通常の仕事や社会的な習慣に戻るには、数日から数週間、時に数ヶ月かかる場合があります。通常の習慣に戻るのに時間がかかる可能性があることを知っていると、心配・不安・不満の解消に役立ちます。

隔離中における心の健康の促進

1. **コミュニケーションを介入ツールとして使用しましょう**。明確で、理解可能で、実践的なコミュニケーションは、有害な心理的反応を減らし、行動を守らせることができます。病気の性質、隔離の理由、その他の重要な情報についてコミュニケーションをとりましょう。迅速に、繰り返して、発達の・文化的に適切となるよう行いましょう。
2. **大切な人とのコミュニケーションを促しましょう**。大切な人の状態を知ることは、隔離された者の感情的な健康に大きな影響を与え、推奨される隔離をより順守させられます。例えば、大切な人が安全で、健康で、よくケアされていることを知ることによってストレスを軽減できます。一方で、情報が不足している場合や心配なニュースがある場合には、ストレスの増加が予想されます。隔離の前には、患者が準備を整え、大切な人を安心させ、お別れを伝えるのに(公衆衛生的に可能な範囲内で)十分な時間をとりましょう。隔離中に、テクノロジー(例:音声電話、テレビ電話、ソーシャルメディア)の使用を促し、大切な人同士が連絡を取り合えるようにしましょう。
3. **隔離の準備をしましょう**。隔離中の世帯および施設は、隔離期間中に生活し続けられ

るための十分な食料、家庭用品、医薬品が必要になります。隔離が課されると、通常のように外出して買い物をすることが制限される場合があります。可能であれば、隔離の前に必要な物資を揃えましょう。例えば、その行動を、家族や組織の災害対策計画の一部としましょう。

4. **退屈と孤立を減らしましょう**。隔離中の活動を計画することは、退屈をやわらげます。また、家族や友人から孤立しているという症状や感情へのとらわれを軽減するのに役立ちます。上記のように、隔離中にソーシャルネットワークと遠隔通信を維持するには、インターネットとソーシャルメディアへのアクセスを促すことが重要です。ただし、メディアへの曝露は注視する必要があります。過度の曝露や信頼できないメディアへの曝露はストレスを増加させる可能性があるからです。
5. **自分自身をいたわりましょう**。医療提供者も隔離の心理的影響を受けやすいです。これは、体調が悪く苦しんでいる患者をケアするストレスによって、さらに悪化する可能性があります。医療提供者自身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。具体的には、食事・水分・睡眠を摂り、決まった間隔で休憩を取り、同僚や大切な人とお互いの無事を確認し合い、医療従事者の家族・組織が安全であり、隔離の可能性に対して計画を立てていることが含まれます。仕事で感染者と関わる可能性が高い場合は、医療従事者と家族に対するリスクについて家族と率直に話し合い、そのリスクを最小限に抑えるための対策を考えて

ください。もし家族が曝露されていない場合、医療従事者が個別に隔離される可能性について計画しておきましょう。

6. **隔離はできる限り短くしましょう。** 隔離の期間について患者に助言する場合、その長さを科学的に妥当な範囲に制限し、過度に慎重な対応をとらないように注意してください。さらに、どうしても必要な場合を除き、隔離期間を延長しないでください。もし延長せざるを得ない場合は、できるだけ早く最新の情報を患者に提供してください。

資料

米国疾病予防センター (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019->

[ncov/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)

トラウマティック・ストレス研究センター (CSTS)

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Brooks, SK et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. Published online February 26, 2020.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext#%20)

発行：2020年3月26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）

原文：Psychological effects of quarantine during the coronavirus outbreak: What healthcare providers need to know

原文発行者：Center for the Study of Traumatic Stress, Department of Psychiatry, Uniformed Services University, Bethesda, USA. 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