

# すずかけサロンだより

サロンは **お休み中** です

今年の桜の見ごろも終わり、新しい季節がやってきますが、日本中、世界中で新型コロナウイルス感染症が広がっています。4月に入り、全都道府県に緊急事態宣言が出され、鳥取県でも感染が確認されました。みなさん不安な日々を過ごされていると思います。特に、治療中の方にとっては、治療に影響がないか、心配されているのではないのでしょうか。

今、私たちにできることは何か。マスクが手に入りにくい状況が続いていますが、手洗い、うがいの基本的なことや免疫力を落とさないように、食事をバランスよくとること、しっかり睡眠をとること、適度な運動など、今私たちにできることを続けていきましょう！



今年も絵下谷川の桜は満開でした。例年と同じような気持ちで、楽しむことができなかった、今年の桜でしたが、いつもと変わらず咲いている桜をみるとホッとします。じわじわと変わってしまった私たちの日常の中で、変わらないことがあるだけで、少し安心になるんだなぁと感じています。

問い合わせ 厚生病院がん相談支援センター TEL：0858-22-8181 担当：安田

## ～こんなことはありませんか？～

日に日に増える感染者数、感染経路の分からない感染の増加、外出自粛、日用品が買えない、先が見通せないなど、目に見えない未知のウイルスは、私たちのいのちだけでなく、生活においても不安にさせます。このような状況から、『コロナストレス』という言葉も聞こえてきます。普段よりイライラしたり、急に悲しくなったり・・・

ストレス反応は「異常な出来事に対する自然な反応」ですが、一般的なストレス反応に加え、感染症流行時に特有の反応があります。ストレスになりやすい状況ですが、意識的に気分転換をしたり、休むなどセルフケアをしましょう。

一般的なストレス反応	感染症流行時の反応
〈身体〉胃痛・高血圧・頭痛・食思不振	〈気分・感情〉感染と死への不安・怒り・隔離への恐怖・不信感
〈気分〉不安・イライラ・高揚感・悲しさ	〈認知〉他責的・排他的・原因の追究
〈認知〉楽観的・悲観的・自責的・厭世的	〈行動〉感染症とそれによる危機から逃れるための行動(買い占め・拒絶・孤立・情報収集)
〈行動〉引きこもる・散財・飲酒・過食	日本赤十字社 ホームページより

## 今後のサロンの予定

現在サロンはお休み中

再開は厚生病院のホームページや、すずかけサロンだよりでお知らせいたします。



一編集後記ー4月6日から、患者支援棟がオープンしました！がん相談支援センターとすずかけサロンは1階に入っています。不安な状況が続く中、SNSを通じて励ましの投稿をされたり、生活必需品を売っているお店の販売員さんや、医療従事者に感謝のメールを送る投稿が続いています。こんな時だからこそ、誰かを気遣ったり、感謝の気持ちを届けたいですね。外出を控えお家で過ごす時間が増え、断捨離が進んでいます。＃うちで過ごそう(may)