ここ駒通信

kokokoma information

Summer 2022

特集

私たちの思い

ここ駒スタッフ エッセイ集

長野県立こころの医療センター駒ヶ根
Mental Wellness Center-Komagane

後 編

- 精神科について
- こころと薬・こころと栄養
- 精神科のリハビリ
- 精神科の看護

精神科について…

精神科救急とは

幻覚妄想状態や躁状態・うつ状態など精神症状が急激に悪化する、急にわけのわからない恐怖にかられる、この世からいなくなりたい気持ちが強くなり自殺の方法を考えてしまう、自分を傷つける行動をとってしまう、突然興奮し暴言や暴力に発展する、混乱して支離滅裂状態になるなど、患者さんご自身や周囲の人がどうしてよいかわからず、対応に困る切迫した状態を精神科救急状態と呼びます。当院のスーパー救急病棟では、そうした患者さんを24時間365日受け入れ、集中的な精神科的治療を実施し、再び安心して生活の場に戻れるよう、さまざまな職種のスタッフが協働して支援をしています。

病院にかかるには…

精神保健福祉士

「この症状は精神科に相談したほうがいいのでしょうか？」。初診予約の電話には本人や家族、あるいは関わっている地域の支援者などさまざまな人から相談をいただきます。

幻聴や妄想に悩まされること、元気が出ず眠れないこと、反対に元気すぎて活動が激しく周りとトラブルになっているなどの精神症状の悪化のほか、物忘れや依存の問題、対人関係や社会への適応の困難さから発達障害ではないのかなど、相談内容は多岐にわたります。成人に限らず子どももストレスや体調不良、環境などさまざまなことが原因で精神科の治療を必要としており、地域の小児科などからの紹介をいただきます。

家族から飲酒の問題がある患者さんを治療につなげたいと相談があった時には、まずは家族だけで来院してもらい依存症専門の医師との面接をしていただくこともあります。また、体の調子が悪くかかりつけのお医者さんから当院を紹介されたことが依存症治療のきっかけとなった患者さんもいらっしゃいます。

初診予約では、お困りのこと以外にも生活環境や成育歴など治療に必要な情報についてお話をおうかがいします。それによって健康で穏やかな暮らしを取り戻していけるように当院でどんなお手伝いができるか一緒に考えていきます。

こころの不調は、年齢層にかかわらずどの年代でも誰もが抱える可能性があります。そして体の病気と同じように早めのケアや治療が大切です。お気軽に当院へご相談ください。

こころの休息のススメ

救急・急性期病棟看護師

日頃、精神科への受診や入院は、患者さんにとってハードルが高いものではないでしょうか。

しかし、災害や犯罪被害、虐待、いじめ、体罰など私たちを取り巻く生活環境は、年を追うごとにこころの健康を損ないやすくなってきているのが現状です。

肩や腰の痛み、風邪をひいたりおなかが痛くなったりした時、私たちは当たり前のように病院へ行って病状を診てもらったり、症状を緩和するための薬を処方してもらったりするのに、こころの痛みや不安に対しては何か後ろめたい気持ちになって、家族や友人にも相談できず１人で我慢してしまうことはありませんか。

しかし、我慢できないようなこころの痛みや不安を抱えてしまうと人は、眠れなくなったり食欲不振になったりして、身体的にも支障を来してしまうことがあります。

そうした時に、ストレスの原因から物理的に離れた環境を整えて「こころの休息」を得るための選択肢として、入院治療があります。

入院治療では、バランスを崩した衣食住のリズムを取り戻すことを中心に、患者さんが抱えている不安を解きほぐすように会話の内容を整理したり、大きすぎる課題に対してはスモールステップの目標を設定するなど、治療に取り組めるように援助を行っています。悩みをうち明けることで人はリラックスできるものです。

ストレス社会といわれる時代を生きる私たち。誰もがこころの傷を負いやすい現代だからこそ、「精神科」という言葉の偏見や差別意識をなくしていく必要を感じています。

精神科救急病棟

精神科医師

こころの病気には、統合失調症やうつ病などのさまざまな病気があります。こころの病気になると、脳は過度に敏感になったり、働きが悪くなったりします。脳が敏感になると、いきなり大きな声を出したり、興奮して暴れたりすることがあります。脳の働きが悪くなった場合は、焦ったり、いつもできるはずのことができなくなったりもします。つらい状態からなんとか逃れようと自殺を選ぼうとしてしまう場合すらあるのです。さらに、自分のこころの状態に耐え切れずに、自分や家族などを心ならずも傷つけてしまうような人もいます。

身体が悪くなれば身体の治療を行うように、こころが病気になれば、こころの治療を行う必要があります。

こころの医療センター駒ヶ根では、平成23年2月1日から精神科救急病棟での診療を開始しています。精神科救急病棟とは、急性期の治療が求められる人に集中した治療を行うことで患者さんたちがまた社会で生活できるように支援を行う病棟です。平成30年度では延べ1万2,362人の人がこの病棟で入院治療を受けました。

特徴のひとつは3カ月以内という短期の入院期間であること、もうひとつはさまざまな医療スタッフがチームを組んで治療にあたることです。治療は薬による治療が中心ですが、治りにくい症状の人には、電気を使った治療も行います。

適切な時期に適切な治療を行うことで、少しでも多くの患者さんが社会での生活を落ち着いて送ることができるように皆で毎日一生懸命頑張っています。

今、どのようなことに困っていますか？

精神保健福祉士

入院した患者さんやご家族に「ソーシャルワーカー（PSW）です。退院後の生活を一緒に考えていきたいです」と自己紹介します。珍しい私服の職員、聞きなれない職種名にとまどう人も少なくありません。しばらくお話した後、お聞きすることがあります。「今、どのようなことに困っていますか？」

唐突な質問ですが、さまざまなことをお話ししてくれます。生活や仕事、入院をしたことへの不安などさまざまです。そこから患者さんとの関わりが始まります。

入院中、患者さんは医療スタッフと関わりながら自分の生活から少し距離をおき、休息を取りつつ退院に向けた生活を送ります。PSWは他の医療スタッフと相談しながら、本人と一緒に安心かつ本人らしくいられる場所や相談機関などを考えていきます。入院時に困っていたことの「本質」を考え、退院後の生活の安定のために人や資源をつないでいきます。

時々こんな言葉を聞きます。「こんな（相談できる）ところがあるなんて知らなかった。前から知っていたら…」「ずっと自分が頑張ればいいだけだと思っていた…」。入院まで孤独に頑張り続けた疲れたこころの声を感じます。

相談したくてもこころのうちを誰にでも話せるわけではなく、相手を知り、信頼し、また自分のこころの声を紡ぐ時間も必要です。そして入院生活の中でその人の応援団ができ、退院してからの長い人生を穏やかに納得して過ごすための準備ができたらと思っています。そして、病院も応援団としてぜひ活用してもらいたいと思っています。

職種紹介

精神保健福祉士さん（PSWといいます）ってどんなお仕事をしているの？

お仕事の内容

〈生活面での支援 〉
患者さんが望まれる暮らしを長く続けられるよう、関係機関と調整します。

〈 医療費と生活費の助成制度を紹介〉
治療を安心して受け続けられるよう入院費などをサポートする制度を紹介します。

〈 社会参加の手助けや環境調整 〉
各施設利用に向けて関係機関と調整します。患者さんに合う施設を考えます。

こころの医療センター駒ヶ根では

関係者と「患者さんの応援団」を結成し、支援会議などを行います。この体制がここ駒の特徴です。地域の皆さんと協力して、患者さんの希望がかなうように支援していきます。

依存症の担当者は、出前講座を担当したり、断酒会や AA（アルコール依存症患者さんの自助グループ）に参加します。依存症から回復され、地域で暮らしている姿が見られる貴重な体験です。

STAFF VOICE

PSWになるには？ 》 大学・専門学校などの養成校 》 国家試験の受験資格 》 国家資格取得

精神保健福祉士になるには、国家試験の合格が必須です。受験資格を得る方法はさまざまですが、福祉系学部か短大などの精神保健福祉士養成を目的とした学科・コースで学ぶのが一般的です。社会福祉士の資格や相談援助実務経験があれば、短期・一般養成施設（６カ月～１年）を経て、受験資格を得ることも可能です。

こころと薬・こころと栄養

チーム医療

当院では、医師や看護師だけではなく、さまざまな職種のスタッフが日々患者さんと関わっています。作業療法士、薬剤師、管理栄養士、公認心理師、精神保健福祉士、臨床検査技師などです。患者さん一人ひとりに、これらのスタッフがそれぞれの専門性を生かしながら連携して治療にあたるとともに、患者さん家族へのサポートにも注力しています。

こころのお薬

精神科薬物療法認定薬剤師

ストレスやさまざまな要因が重なって体調を崩し、当院をはじめメンタルクリニックを受診する方が増えています。厚生労働省は「患者数が多く、国を挙げて緊急に対策を講じる必要がある病気」として、「がん」「脳卒中」「心臓病」「糖尿病」を４大疾病として位置付けていましたが、2011年７月に、「精神疾患」をあらたに付け加えて「5大疾病」としました。精神疾患も珍しい病気ではなくなってきています。

精神疾患の治療において大きなウエイトを占めるのが薬物療法です。しかし、精神科のお薬は飲みたくない、また、家族に飲まない方がいいと言われたなど否定的な意見が多いのが現状です。それは、飲むと頭が悪くなる、認知症になるなどの間違った理解をされているためだと思われます。

精神科の薬物療法の目的は「あなたらしい生活を送ることができる」ということです。お薬には長く飲んだ方がいいお薬もあれば、症状に応じて飲むお薬もあります。それぞれ薬の作用が異なるので、症状がなくなったからといって自分の判断で中止するとかえって悪化することがあります。薬に対する正しい知識をもっていただき、正しく飲むことが重要です。

当院では当院に受診されている患者さんを対象に、随時「薬剤師外来（お薬相談）」を行っています。薬の種類や量の調節、服薬の不安解消などについての相談に応じていますので、お気軽にご利用ください。

お薬・病気とのつきあい

精神科認定看護師

「私は○○という薬を飲んで、趣味のテニスを楽しんで、私の（脳の）前頭葉は元気です」。ある研究会に参加した時、こんなふうに語る統合失調症の患者さんに出会いました。ご自分の病気を理解し、自分自身の人生を生きているという感じが伝わってきて素敵だなと思いました。

薬を飲んでいる患者さんにその思いを聞いてみると「薬を飲んでいても再発するのでは」「薬を飲むことを親に反対された」「薬を飲むのをやめたら副作用がなくなったけれど、症状が悪化した」「できれば薬に頼りたくない」など悩みながら服用されています。

中には薬に頼りすぎてしまう方もいます。そうした方は、薬以外の対処方法が見つけられずにいるのかもしれません。

私たち看護師は、患者さんが自分の送りたい人生、生活はどんなものかを聞き取り、それが実現できるように病気や治療の知識を提供すると同時に患者さんの選択を支え、ご自分の健康を自己管理できるように応援しています。

ある患者さんは入院中に、ご自分の症状のつらさと薬を飲みたくない気持ちを語られました。症状との付き合い方の勉強を一緒にしましたが、その間に趣味の話や雑談を通じて患者さんの違う一面、強みを教えてもらいました。お薬について心配な点、疑問に答えていきました。退院後は、薬を服用しながら訪問看護やデイケアなどを利用し、ご自分の生活のペースを取り戻してきています。

時には時間が必要な場合もありますが、患者さんの人生の伴走者でありたいと思っています。

栄養とこころの関係性

精神科医師

こころの状態は食欲に大きく影響し、また栄養状態もこころに大きく影響します。

「私は命を狙われている」「食事には毒が入っているに違いない」と食事がとれない被毒妄想の患者さん、本当はやせているのに鏡に映った姿を見てまだまだ太っていると感じてしまう摂食障害の患者さん、食欲そのものが無くなってしまう重度のうつ病の患者さん。

栄養状態が悪くなると脳自体がやせ、認知機能が変わり精神科の治療にも悪影響が及びます。また、精神科の投薬内容が食行動に影響することもあります。

職種の壁を越え、多職種で連携して栄養をサポートするチームをNST（栄養サポートチーム）と呼びます。日本では1998年に鈴鹿中央総合病院に初めて作られました。現在、総合病院には広く普及していますが、単科の精神科病院では、まだめずらしいかもしれません。

当院では、2014年に活動をはじめ、メンバーは管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、作業療法士、公認心理師、看護師、医師で構成されています。入院された方全員に、入院時の栄養スクリーニングを行います。そのうち、食事摂取不良、低栄養、褥瘡（じょくそう）、糖尿病、重度肝障害の方などがNST対象となります。病棟では週に1回、カンファレンス、ラウンドを行い栄養評価、治療計画、モニタリングを行っています。

栄養療法は、直接の治療ではありませんが、栄養状態が悪いと合併症を引き起こしたり、病気が良くなるのを妨げたり、遅らせたりします。

院内では裏方ですが、多職種で知恵を出し合い少しでも患者さんの元気になる姿が見られるように頑張っています。

こころの状態と食事について

管理栄養士

厚生労働省によると「健康な食事」とは、健康な『心身』の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態とされています。つまり、健康を維持するためには、毎日安定的な食事を継続していく必要があります。

しかし、認知症では食欲低下や偏食により、摂食障害では体重増加に対する恐怖心から、必要な食事量の確保が難しくなる場合があります。一方、統合失調症やうつ病では精神症状の悪化により昼夜逆転となり、夕食や夜食の摂食過多、朝食欠食の悪循環になる傾向がみられます。そのため、精神疾患を抱える患者さんには、低栄養、糖尿病、高度肥満などの合併症を有する方が多く見受けられます。

食事は生活リズムを整えるための重要な要素です。私たち管理栄養士は、患者さん一人ひとりの生活状況を確認しながら食生活の聞き取りを行い、改善すべき問題点を提示して、実行しやすい方法を一緒に考えていきます。食事がなかなか受け入れられない患者さんに対しては、食べられる食材を中心に料理法などを工夫して、必要量が確保できるようアドバイスを行っています。また、精神症状の悪化により生活リズムを整えるのが難しい場合は、患者さんの気持ちに寄り添いながら、改善のきっかけになるような食事プランを提案しています。

患者さんが家庭や地域において、健康的で自立した食生活を送ることができるよう、多職種チームで連携しながらサポートを行っています。

職種紹介

臨床心理技師さんってどんなお仕事をしているの？

CPといいます

お仕事の内容

〈カウンセリング、心理療法〉
「こころ」の問題から回復するために、適切な心理技法を選択して提供します。

〈心理検査〉
治療方針の決定や、生活に生かす情報を得るために知能や人格、認知機能などの検査をします。

〈各種プログラム〉
集団の中で、患者さんが安心してさまざまな体験や学習をできるようサポートします。

こころの医療センター駒ヶ根では

- 病気の再発や悪化を防ぐための、さまざまなプログラムがあります。また、遊びをとおして対人交流や自己表現ができるよう、ボードゲームなども取り入れています。
- ペアレントトレーニングやご家族のためのプログラムなど、本人だけでなく周囲の方への支援にも力を入れています。
- 発達障害やゲートキーパー、災害支援などの講演会を行っています。

STAFF VOICE

当院にいる心理師の資格は2種類	臨床心理士	公認心理師
	資格取得後も5年ごと更新	2017年に新設された国家資格
資格試験の受験資格を得るには？	基本的に指定大学院を修了することが前提	指定大学院を修了 or 大卒＋実務経験２年以上

資格取得までの道のりは長く、働きはじめてからも一人ひとりの患者さんのこころにどのように寄り添うことが大切か、悩むことが多いですが、自分自身を成長させ続けることができる点が、このお仕事の魅力のひとつだと思います。

精神科のリハビリ

精神科作業療法とデイケア

精神科作業療法や精神科デイケアは、診療や薬物療法と併用する「治療プログラム」です。入院中に実施する精神科作業療法では、作業活動をとおして患者さんのこころと体の回復を図っています。入院早期から退院まで回復段階に合わせて働きかけを行い、退院後に安定したその人らしい生活が送れることを目指しています。外来で実施しているデイケアでは、集団活動の場を通じて病気のことや、ストレスの対処方法を学び、コミュニケーション技術の練習を行い、再発防止や安定した地域生活を目指します。

『大切な作業』の回復 ～作業療法～

作業療法士

当院の精神科リハビリテーションの１つに「作業療法」があります。

入院治療中に薬物療法や心身の休息などと並行して、作業療法では軽運動や手工芸、お茶会などの作業の機会を提供しています。これらをとおして生活リズムの安定、達成感や自信の回復などの心身状態の回復につなげています。

入院治療を経て、状態が回復してきた患者さんには、再発予防や対人関係を良好に維持する技能の習得、自己実現の達成などを目的に、より実生活に沿ったプログラムを提供しています。

作業療法は、いわば患者さんの生活における『大切な作業』ができるようにお手伝いをするということです。『大切な作業』とは患者さんが「やりたいこと」「しなければならないこと」「周囲から期待されていること」などの意味を持っています。そしてその作業の内容や意味は一人ひとり異なります。

例えば、書道という作業は、ある人にとっては自分の世界に没頭できる趣味であり、ある人にとっては書道クラブに属し、地域の人々との交流の手段になるかもしれません。書道の先生だとすると、書道が生活を支える仕事にもなり得ます。

私たち作業療法士が『大切な作業』のお手伝いをするのは、作業療法が「人は作業をとおして健康や幸福になる」という基本理念と学術的な根拠に基づいているからです。自分にとって意味のある作業に取り組むことで、こころと体が動き「自分は健康だ」と感じられること、それを目標にして、患者さんと歩みを進めることができればと思っています。

みなさん、デイケアを知っていますか？

デイケア科看護師

こころの病は検査などで数値や画像にできず、目には見えません。周囲の人にわかりにくいのはもちろん、当人ですら自分の状態を理解できず、中には病気だという自覚が持てずに苦しんでいる方も少なくありません。また、病状が安定して元の生活に戻ったとしても、再び調子を崩してしまいやすいのも特徴といえます。調子が良いからといって油断して治療を怠ったり、回復を焦って負担がかかるとたちまち再発します。

そのため普段の生活の中において病気をコントロールし、どうストレスと向き合っていくかが重要となり、その取り組みに終わりはありません。中には病気を機にその後の人生設計の変更を余儀なくされる方もいらっしゃいます。

当院にはリハビリをしていただく「デイケア」という部署があります。通院して生活のリズムを整えながらコミュニケーションの方法を学んだり、体力や集中力をつけたり、病気についての必要な知識を得たり、自分にとって必要な活動をしていただいています。

スタッフとして一番大切にしているのは病気に負けず自分らしく生きるための力をつけるお手伝いをし「その方自身が望む人生」が実現できるよう支援することです。

リハビリといっても不足している部分を回復・補うだけではありません。自分の長所や得意な部分を数多く見つけて伸ばし、その後の生活に活用できるよう皆さん日々頑張っています。

現在はストレス社会といわれます。そんな中でも自分らしさや人生の舵取りを奪われないことでこころの健康は保たれます。

「仕事がつらい」と思ったことありますか？

デイケア科精神保健福祉士

数年前の話になりますが、「落ち込んだりやる気が起きないなどの精神的な不調を感じたことがある人が労働者の４分の１を占め、そのうち７割以上が休職も通院もせずに働いている」との調査結果をニュースで伝えていました。しかし、その状態が長く続くとうつ病などの気分障害を発症することもあります。休職するほどの重症となってしまうと復職までに時間がかかることがあるので、不調を感じてつらいと思っている場合は、早めに医療機関にご相談ください。

また、気分障害などで休職をした場合は、医療機関で行う復職に向けたリハビリプログラムを受けてから復職すると、その後の就労継続率が良いという研究結果が出ています。プログラムでは、復職を目標とすることはもちろん、再休職しないということも目標としています。

当院の復職プログラムでは、仕事のことだけではなくこれまでの人生を振り返り、仕事を含めた「自分らしい人生」について考えていただく機会を作っています。復職後、以前と同様に働くことが難しくなることもありますが、仕事と自分の人生を充実したものにしていけるように、「なぜ働くのか」「自分が大切にしているものは何か」を振り返ることはとても重要です。

復職プログラムはいくつかの医療機関で受けることができますが、まだまだ認知度も低く、リハビリを受けずに復職している方も多いのが現状です。もし周りで悩んでいる方がいましたら、復職プログラムの存在を伝えてあげてください。

精神科の看護

精神科看護

精神科看護の神髄は「人とのかかわり」そのものにあります。
他の診療科に比べて、患者さんとの対話が多いのが精神科看護の特徴です。
会話の中のふとした仕草や表情からも、さまざまな情報を得ています。
当院の看護のテーマは「待つこと 見守ること 言いなりになってみること」。
対話を重ね、信頼関係を構築しながら、患者さんの回復を手助けします。

回復に働きかける看護の力

看護部長

病院改築後、はや10年になろうとしています。以前に比べ病室は個人のプライバシーが保たれ、周囲の景観も美しく整備され、入院時にゆっくり休息できるようになりました。

入院期間も短くなりました。医師や看護師のほかに、精神保健福祉士、臨床心理士、作業療法士など、多職種で治療に携わり、症状を改善し回復するための治療プログラムが増えたことも、治療効果が上がる要因になっていると思われます。

誰でも精神的なダメージを受けた時は、不安が広がり思考の幅が狭くなります。自分が置かれた状況に納得できず、怒りや悲しさが湧きあがり感情が不安定になります。眠る、食べる、リラックスするといった心身を回復するために必要な当たり前のことができなくなります。このような患者さんに対して看護師はどのように関わっているのでしょうか。

入院直後は、安心して治療が受けられるよう話を聴き、困りごとを共有して、見守ります。また、必要な情報を伝え、治療について理解できるよう相談にのります。そして、休息や規則正しい生活により、回復を支援します。回復期になると自分の生活のイメージが見えてきますので、患者さんそれぞれの考え方や退院後の生活を尊重して相談にのります。

人は周囲との関係性の中で少しずつ変化し成長していくものです。看護師は病院のさまざまな場所で、患者さんやご家族との関係性を大切にしています。看護師との関わりを通じて回復し、自分らしい生活をしていただくことを願っています。

アルコール依存症の患者さんとのある日の看護面談

精神科認定看護師

「喫茶店でコーヒーを飲んでいると、このアル中野郎なんでこんな所にいるんだ。みんなに迷惑をかけやがって、と暴言を言われた。屈辱だ。つらいよ」

彼は秘めた思いを話してくれました。依存症に対する世間の風は冷たいものがあります。

「ストレスと不眠から飲み続けた。でも飲んでも問題は解決しなかった。ただただ苦しいお酒だった」「お酒が無かったら死んでいたかもしれない。お酒に助けられたこともたくさんあった」

依存症になりたくてなる人はいません。ましてやだらしがないから依存症になるわけではありません。

「お酒をやめて健康的な生活を送っているはずなのにイライラする。眠れない。なんのために生きているのか生き甲斐が見い出せない。どうなっても構わない。死んだっていい。孤独で寂しい。…でも本当はお酒をやめたい。生きていたい。家族と過ごしたい」

看護面談で私は、『生きていてほしいです』と伝えました。しばらく沈黙があり、彼の目にうっすらと涙がうかんだのがわかりました。

患者さんを見る世間の目は厳しいものがあります。本当はやめたくて仕方ないのにどうにもならない依存症のつらさ…。大切なのはしらふでの人間関係を再構築することです。看護師との関わりはその第一歩となります。これからの人生をどう生きるのか、患者さんと一緒に考える作業を行うこと。看護師が依存症からの回復を信じ、あきらめないことが大切であり、人っていいなって感じてもらえた時、お酒をやめて生きるための少しの勇気につながるのかもしれません。

「言葉」と「行動」の向こうにあるもの

精神科認定看護師

「私を見捨てたのか、私のことをどう思っているのか、嫌いになったのか、だから入院させたのか聞きたい」とＦさんは言いました。私はその言葉を聞いた時、Ｆさんに申し訳ない気持ちで泣いてしまいました。

Ｆさんは、暴言･暴力のある子どもです。両親への暴言・暴力が絶えずに入院になったのです。入院して数カ月…両親と面会しても、敵意をむき出しにしていました。何をそれほどまでに、怒っているのか？しつけは厳しかったというが、Ｆさんがここまで怒るのだから、両親はそれを謝罪し、双方の歩み寄りが必要だと感じていました。

Ｆさんは、不安を自身の中にとどめておけずに、他者を責めるように自傷行為もしました。「何をそんなに不安に感じているの？　両親にどうしてほしいの？」と聞いた時に、言ったことが先の「見捨てられ不安」でした。

私はまるでＦさんの本当の気持ちを理解していなかったことに気づかされました。

入院してきた子は、少なからず「見捨てられ不安」があります。方法は違いますが、Ｆさんも同じ気持ちを全身全霊で表現していたのです。

感情も言葉も発達していない子どもは時に、過激な行動で気持ちを表現してきます。私たちは、どのように感じているのかを想像を働かせて考えなければなりませんが、私たちが追体験できるようなものでない時もあります。子どもの「言葉」と「行動」の向こう側にある思いに近づこうとする努力と、子どもから出てきた気持ちに向き合い語りあうことの中に、治療としてのケアが生まれてくる気がするのです。

「こんにちは、訪問看護です」

精神科訪問看護師

悩みごとや不安を抱えている時、誰かに話を聴いてもらうことで、気持ちが楽になった経験はありませんか。

「人目が気になり外出ができません」「眠れないんです」「寂しいです、つらいです」「家族とうまくいかないんです」など、訪問看護師は、このような思いを抱えながら生活されている患者さんのご自宅へ訪問し、こころの不安に寄り添い、生活の見守りと必要な医療や、福祉、介護などの支援につないでいます。

また、「入浴が怖くてできない」「手洗い、歯磨きに時間がかかり他のことができない」など、日常生活を送るために、私たちが想像する以上のエネルギーが必要な人もいます。そのような人でも、自分で薬を飲み、生活のリズムを整えられ、買い物や料理ができるなどの日常生活の「自立」ができるよう看護師がお手伝いをしていくことも、大切な役割です。

看護師のほか、精神保健福祉士、作業療法士、薬剤師も一緒に訪問し、家族のケアや服薬の指導、社会復帰など専門性を生かした支援をさせていただいています。

私たち訪問看護師は、「入院して改めて家族のありがたみがわかったよ」「仕事は何とか続いているよ」など、患者さんと共に一喜一憂しながら、ご自身が安心・安全に健康な生活を送られることを目指しています。また、ご本人の強みを見つけながら、その人らしい生活に一歩でも近づけたらと思いながら訪問させていただいています。

職種紹介

精神科訪問看護師さんってどんなお仕事をしているの？

お仕事の内容

患者さんのご自宅に伺い、生活やご本人の様子を拝見し、その方が必要としているものが何かを一緒に考えます。

患者さんを支援している関係機関と連携することで、適切な支援へつなぎ、治療を継続していけるようお手伝いをします。

対話を通じて、患者さんが地域の中で「その人らしく」暮らしていけるよう、生活を整えるお手伝いをします。

こころの医療センター駒ヶ根では

患者さんと「ちょうどいい」こころの距離間を保つことで、ご本人やご家族の悩みを、安心して話していただけるように努めています。

患者さんの些細な変化も見逃しません。すぐに受診が必要だと判断したときは、ご自宅から一緒に当院の外来へ受診に行くこともあります。患者さんと看護師との信頼性が築けているからこそ、そうしたサポートを実現できています。

STAFF VOICE

訪問時間は、患者さんのその時の状態にもよりますが、約30分から1時間程度。限られた時間の中ですが、じっくりお話を伺います。ご自宅に伺うことで、外来通院時や入院時には見られなかった「素」の患者さんと接し、実生活に沿ったサポートができるのは、訪問看護の醍醐味です。

おわりに

自己治癒力と療養環境

新型コロナウイルス感染症を克服するまでの道のりは見えず、国民全体が不安な気持ちを抱えながら生活する日々が続きます。経済の停滞や相次ぐ自然災害など、私たちを取り巻く環境は厳しさを増すばかりです。こうした中で、今まで楽しめたことが楽しくない、何となく眠りが浅い、食が進まないなど、こころや体に影響が出てきて、当院やクリニックを受診する人もいます。

こころの病気の治療には、薬を投与して脳内の神経物質のバランスを整える「薬物療法」、面接や相談を行い心理面での改善を図る「精神療法」、低下した機能や活動性を回復させる「作業療法」があり、病状に応じた治療が大切とされています。

人には、病気になっても自ら回復する力が備わっています。治療とともに、その自己治癒力が最も発揮できるような療養環境を整えることも重要です。これらのことにいち早く気づき、重要性を論じたのはナイチンゲールです。ナイチンゲールは、「病気とは、健康を阻害してきた、いろいろな条件からくる結果や影響を取り除こうとする自然の働きかけの課程なのである。癒（なお）そうとしているのは自然であって、私たちは、その働きかけを助けるのである」と言っています。

こころの医療センター駒ヶ根は、こうした考え方を取り入れ、病院建築のコンセプトを「風が流れ　光あふれる　癒しの空間」としました。患者さん一人ひとりと向き合い、患者さんの治る力を高め、安らぎと温かみがある病院として、これからも質の高い専門医療を提供していく所存ですので何かこころの病気に心配をお持ちの方は、いつでもご相談ください。

事務部長

外来のご案内

診療科 精神科　**診療日** 月～金曜日

休診日 土・日・祝日、年末年始（12月29日～1月3日）
※但し、救急の場合はこの限りではありません。

外来診療担当医は
ホームページを
ご覧ください。

予約制専門外来

子どものこころ診療センター

対象 中学3年生まで

こころに関するさまざまな問題を抱える患者さんの診療を行なっています。医師だけでなく、看護師、公認心理師、精神保健福祉士による多職種チームで子どもとその家族をサポートします。
初診時の問診票はホームページからダウンロードできます。

依存症医療センター

対象 アルコール、薬物、ギャンブル、インターネット、ゲームなどの過剰使用でお困りの方

依存症の予防や治療を目的としたプログラムを行っています。
また、患者さんのご家族を対象としたプログラムも実施しています。プログラムの詳細はホームページでご紹介しています。

もの忘れ外来

対象 原則かかりつけ医に紹介された方

かかりつけ医からの紹介によって、認知症の有無、原因疾患、重症度などを見極めるための鑑別診断を行います。
地域の認知症サポート機関として、市町村の地域包括支援センターとの連携にも力を入れています。

薬剤師外来

対象 当院に通院されている患者さん

「今飲んでいるお薬は、いつまで飲んだらいいの？」「量が多いから減らしたい」「副作用が気になる」など、お薬についての不安を抱える患者さんの相談窓口です。

問合せ／薬剤部

初診までの流れ

こんな症状があったらご相談ください。

Check!

- ☐ 眠れない日が続いている
- ☐ 激しく気分に波がある
- ☐ この頃イライラする
- ☐ 今までと同じように生活が送れない
- ☐ 日常の生活に支障が出てきた
- ☐ 酒量が増えた
- ☐ 家族からお酒の飲み方で注意される
- ☐ お酒を飲むのを止めたいのにとまらない
- ☐ 身体の不調があるけど、内科では異常がない

「初診予約」にご相談ください。

初診日を決定し、診療となります。（完全予約制）

患者さん初診予約専用
TEL 0265-83-4156
受付時間 月～金曜日の9:30～17:00（祝日を除く）

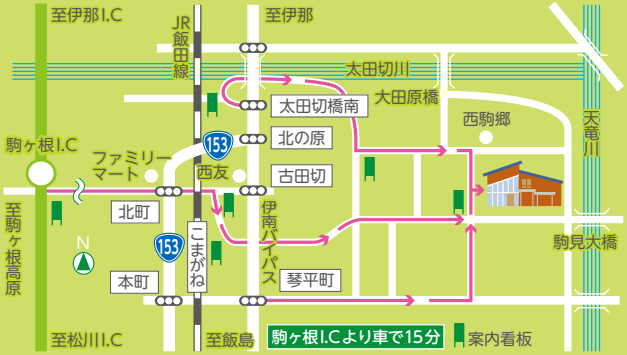
※受付時間外の緊急時は 83-3181 にお電話ください。
初診の予約については、患者さんまたはご家族から初診専用電話におかけいただきますようお願いします。
○予約電話で担当の看護師またはソーシャルワーカーがお話を伺います。

医療機関などからの紹介
TEL 0265-83-3181（代）
FAX / 0265-83-6160
受付時間 月～金曜日の8:30～17:00

kokokoma information

地方独立行政法人 長野県立病院機構

長野県立
こころの医療センター駒ヶ根
～あなたの手の届くところに～

〒399-4101 長野県駒ヶ根市下平2901
TEL 0265-83-3181(代表) FAX 0265-83-4158
http://www.kokokoma-hosp.or.jp こころ 駒ヶ根

【発行日】2022年7月