

こころ、かるく

KOKORO KARUKU

TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

第16号

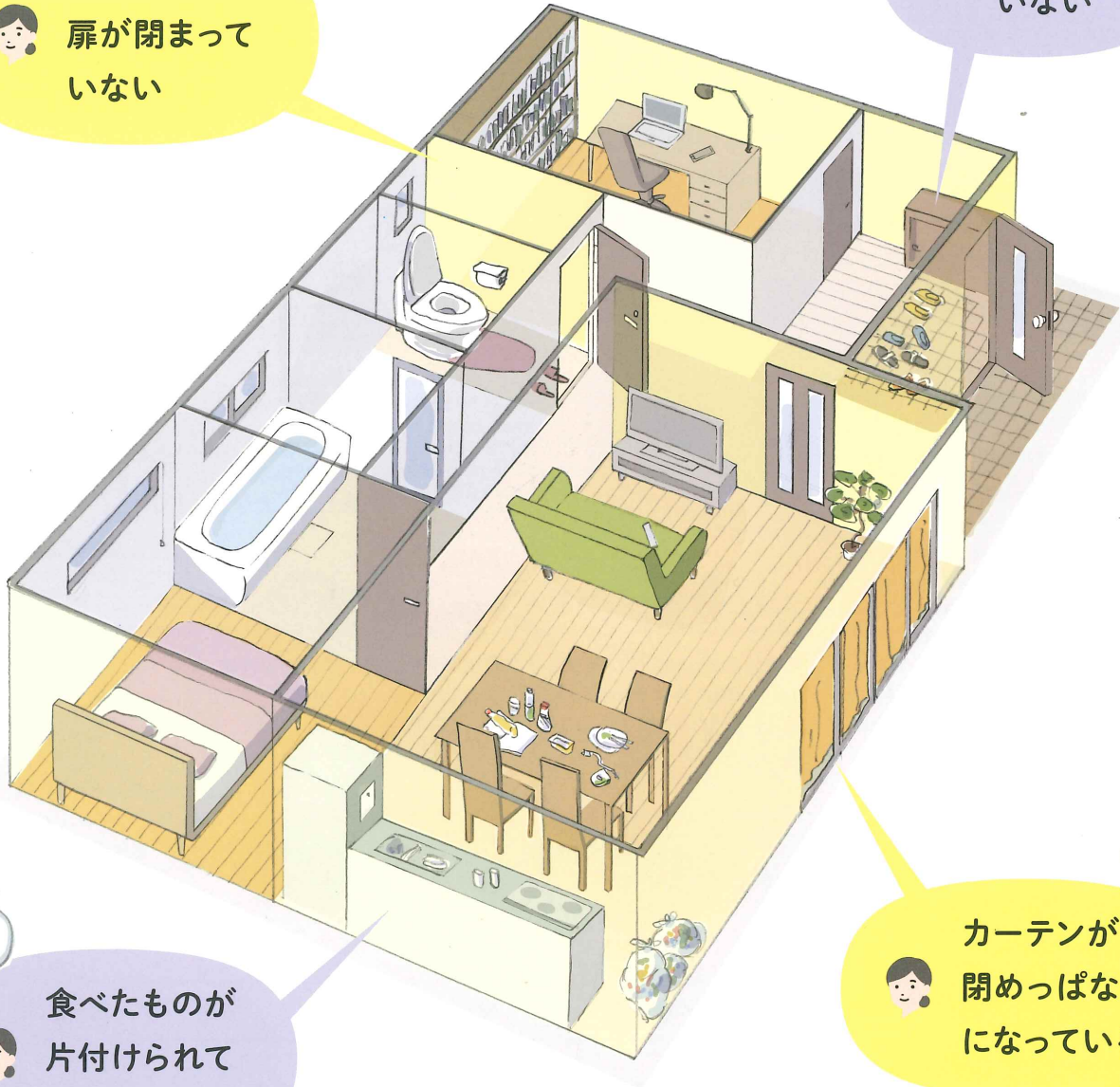
2023 秋冬



トイレの
扉が閉まって
いない



靴が
片付いて
いない



食べたものが
片付けられて
いない



カーテンが
閉めっぱなし
になっている

病棟勤務 10年以上のベテランが揃う、訪問看護ステーション「うらら」に聞く

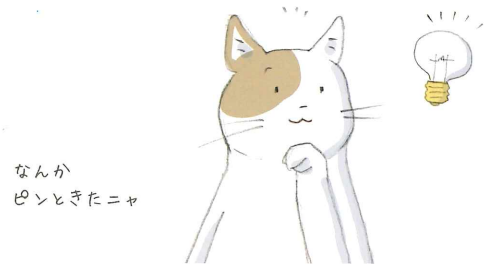
看護師の「**気づく力**」が、精神科の在宅ケアを支える

病棟勤務10年以上のベテランが揃う、訪問看護ステーション「うらら」に聞く 看護師の「気づく力」が、精神科の在宅ケアを支える

医療の地域移行により、疾患と共に生活する方が増え、病院と自宅をつなぐ訪問看護の需要が高まっています。訪問看護には、技術と経験に裏打ちされた「気づく力」が必要だといいます。今回は、その「気づく力」について、少し詳しく紹介します。

～「気づき」が出发点～

訪問看護師に必要なのは、まず「気づく力」です。何かいつもと違う…そう気づくことから始まります。しかし、直感に頼っているわけではありません。右の図にあるように、「気づき」を出发点として、推理し、コミュニケーションをとって確認し、「何をするか・しないか」を決めるというプロセスを経て、患者さんにとっての最適で最善の対応をします。医療と生活の双方を見るプロフェッショナルに必要なのは、高い技術と経験であると言えます。



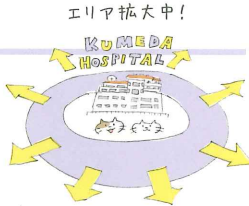
訪問看護とは

対象は、加齢や病気・障がい、心のケアを必要とされている方。医師の指示のもと、看護師が自宅または入所している施設などに定期的に訪問。必要な支援をします。

久米田病院の訪問看護ステーション「うらら」

久米田病院でも、2018年から訪問看護ステーション「うらら」が活動。今年6月には和泉市にサテライトを開設し、さらに対応エリアも広くなりました。

- 利用時間：月曜～土曜 9:00～18:00
- お休み：日曜日、年末年始



利用の流れ



「こころ・かるく」ごはん

カラダとココロに効くレシピをご紹介します。

管理栄養士 岸田 紫



こころほっこり

オニオングラタンスープ

玉ねぎの辛味成分硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を促進。ビタミンB1を多く含む豚肉などと一緒に食べることで、イライラや疲労感の解消に効果あり！温かいスープを飲むと、冷えて緊張した体が緩み、緊張感・イライラもほぐれます。



【材料】(4人前)

- ・玉ねぎ …………… 大1個
- ・バター …………… 大きじ1
- ・食パン(5枚切り) …………… 1枚
- ・ピザチーズ …………… 40g
- ・コンソメ …………… 2個
- ・パセリ …………… 適量

【1人前あたりの栄養素】

- ・エネルギー …………… 117kcal
- ・たんぱく質 …………… 4.1g
- ・脂質 …………… 5.2g
- ・食物繊維 …………… 2.0g
- ・食塩相当量 …………… 1.5g

作り方

- 1 玉ねぎは皮を剥き半分切ってスライスし耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600wで5分加熱する。
- 2 鍋を熱しバターを入れ①をアメ色になるまで焦がさないよう炒める。(途中焦げそうなら大きじ1杯程度の水を加えてもよい。)
- 3 水800mlとコンソメ2個を加え煮込む。
- 4 トースターで食パンをきつね色に焼き4等分に切る。
- 5 器にスープを盛り食パンをのせピザチーズをちらし、トースターで焦げ目が付くまで焼く。
- 6 パセリを散らす。

経験10年以上のベテラン看護師しかいない!?

久米田病院の訪問看護ステーション「うらら」に聞いた「気づき」とは ベテラン揃いの「うらら」のみんなに、訪問看護先での「気づき」から始まるエピソードについて聞きました。



「うらら」管理者 濱 雄子
看護師歴35年(府立病院、国立大学病院の急性期、看護学校教員、精神科慢性期・精神科老年期、うらら6年目)



原田
看護師歴25年以上(精神科老年期、精神科慢性期、デイケア、一般科、重度障害看護施設、訪問看護、うらら6年目)



佐野
看護師歴20年以上(精神科慢性期、精神科老年期、精神科急性期、うらら1年目)



荒井
看護師歴10年以上(精神科慢性期、うらら2年目)

いつも出迎えてくれるご家族が顔を出さない

お会いしてみると、しんどそうなお顔をされている。お話を聞くと、利用者を一人にできないから持病があっても病院に行けなかったのだとか。「訪問看護に任せて病院へ行って」と説得し、受診してもらおうと早急に入院が必要な状態でした。それでも、心配で入院できないとおっしゃられるため、各所に調整をとり、心配事を減らしてきました。その後、入院され一命をとりとめられました。利用者だけでなく、家族の方への心配りや早めの対応が大切だと痛感した出来事でした。



内田
看護師歴20年以上(精神科慢性期、精神科老年期、精神科急性期、うらら3ヶ月目)

いつもはワンピースなのに、今日はどうしてズボン?

気になってよくよく観察すると、右の目じりに少し内出血もあり、話をしていくと、廊下で転倒したことがわかりました。



藤本
看護師歴20年以上(精神科慢性期、精神科老年期、うらら6ヶ月目)

部屋が真っ暗。起きたばかりなのに、眠気が強くイライラしている

こどもが夏休みに入り、予定ややることの多さに疲れたがたまっているわかりました。支援の調整などを確認し、帰り際には笑顔も出ました!

いつもより目つきが鋭く、笑顔が少ない。話題がいつもと違う

疲れている? 気になることがある? 病的体験が増えた? と推測しながら話を聞いてみると、服薬忘れがあったことが判明。ヘルパーさんに協力を仰ぎ、服薬習慣を整えました。睡眠もとれようになり笑顔が戻りました。



長井
看護師歴20年以上(精神科急性期、精神科慢性期、うらら6年目、※精神科認定看護師資格取得)

態度や言葉に、なんとも言いえない微妙な違和感

言葉にできないようなおかしさを感じた時は、それを握り下げ、エビデンスのある対処につなげるようにしています。アルコールや薬物依存など、本人の意思だけでは回復は難しいので、医師や関連機関、デイケアやヘルパーなどと連携して支援を続けていきます。



東
看護師歴10年以上(精神科慢性期、精神科老年期、うらら5ヶ月目)

いつも仕事に出ているはずの、母親の車が停まっている

幻聴が聞こえるとの訴え。母親のことを聞くと体調不良で休職しており、それが心配で幻聴が始まったとのこと。母親を交えて互いの思いを確認することで心配を解消。幻聴もおさめることができました。

着ているものの感じが変わった。家にモノが増える

心配していることを伝え、友人との付き合いについて質問してみました。操作性のある友人とのつきあいで振り回されていることを吐露してくれました。利用者さんご自身に必要な支援について一緒に振り返り、生活の立て直しが実現しました!



田中
看護師歴10年以上(精神科慢性期、精神科老年期、うらら3年目)

表情に活気がない。自分を責めるような発言をする

家族の話題に触れると表情が曇る。家族の心配が、いつしか自分の責任だと思込まれていました。家族の課題と自己の課題の分離を行うことで、少しずつ落ち着きを取り戻されました。



塩谷
看護師歴10年以上(精神科慢性期、精神科老年期、うらら5年目)

インターホン越しの声のトーンが低い。表情も冴えない

原因をいくつか想定しながら傾聴。すると、自分の「できていないこと」にばかり目が行き、落ち込まれていたのです。対話を繰り返し、少しずつ気持ちを切り替えてもらいました。

表情が違う…アヒル口で、幼い口調になっている

ストレス過多? 何か抱えきれない? と推測したが、ひとりで判断しきれず、上司に同行を依頼。地域との情報共有が必要だと判断し、相談支援員同席の会議の場を設け、週1回の訪問を2回に増やしました。家族の協力もあり服用が規則的にできるようになり、病状が回復してきました。

「うらら」統括管理者

松田陽子



看護師歴25年
精神科老年期、精神科急性期、精神科慢性期、他事業所の訪問看護、うらら6年目

「うらら」の理念は「利用者利用者を取り巻くすべての人々が、笑顔になる看護を提供する」です。そして、そのスタートとなるのが、訪問時の「気づく力」です。経験豊富な看護師が揃っていますが、私たちは個人ではなくチーム。そこで、個人のスキル任せにしないためにもICTを活用し、リアルでスピーディな情報共有を行うシステムを導入。利用者さんから「うららは仲がいいから、すぐバレルわあ」と言われるのは、「だから安心できる」という、お褒めの言葉です。これからも、「うらら」の理念を持った看護師が必要な時に、必要な手を差し出せるために、エリアを拡大し、訪問範囲を拡大していきます。ご期待ください。

こころ・かるくアイテム

【昭和レトロ】

近年「昭和レトロ」がブームです。商品パッケージなども、あえて昔のデザインが複製版として使用されたりして、懐かしい気分になる事がありますね。実は、人が「懐かしさ」に惹かれるのには理由があります。過去の思い出に浸ることで幸福感が高まるだけでなく、未来の自分に対してもポジティブになれると言われており、気分転換に効果的だそうです。幼少期に楽しんでいたものがあれば、久しぶりに取り出してみてはいかがでしょうか?

リアルにモノに触れる機会が減り、利便さばかりが追求される時代ですが、時にはあえてレトロなものに触れ、ちょっと不便だったり、武骨だったりするその独特な趣きを体感して、童心に帰ってみませんか?



ひと彩々

第1病棟棟長 藤原 史雄

精神科救急入院病棟の棟長をしています。精神科救急入院病棟は、突然入院となり、戸惑いながら治療開始となる患者さんも多いため、安心して入院生活を送ってもらえるような看護を心掛けています。早期退院を目標に、病棟スタッフと共に日々頑張っています。



編集後記

日常の中で、ちょっとしたことを変えるだけで、目に見えるものが大きく変わることがあります。少し前から犬の散歩経路を変え、海沿いを毎日通るようになりました。今でも気にも止めていなかった夕日ですが、日によって、こんなに違う表情があるのかと心奪われるように。田舎に住んで良かったと思える癒しの瞬間です。(尾原)



久米田病院のクメダさんが、よくあるご質問にお答えします

Q うちのヨメ、元気がないから励ましてもネガティブなこたえばかりでイライラする!

A イライラしたらあかん!
じっくり向き合う余裕がない時は、やさしく聞き流してあげて!

励ましておいてイライラするなんて、一番あかんやん! 不安定になっている患者さんの多くは、うまくコントロールできない自分を責めていたりするもの。相手にイライラされたら、もっと自分を責めてしまいます。ご家族も忙しい時は大変だと思いますが、たとえ賛同できなくても、反論せず「そうか〜」って、聞き流してあげて!

2023年7月から、難治性統合失調症の「クロザピン治療」がスタート。

長期間、統合失調症の投薬治療を行っているにも関わらず十分な効果がでなかった方、又は副作用などで十分な量の投薬治療ができなかった方へ効果があると認められている「クロザピン治療」。当院でも体制を整え、治療が可能になりました。クロザピン(商品名クロザリル)は、「治療抵抗性統合失調症」と診断された方への投薬治療で、世界100か国以上で使用され、効果が確認されているものです。まれに重篤な副作用があることから、入院をして、しっかりとモニタリングしながらの治療となります。投薬・治療にはまず診断を受けたうえで、医師と話し合いをしてからとなりますので、まずはお問合せください!

物語

病院 久米田

昭和のラジオ体操

昭和時代は、毎朝9:00にグラウンドでラジオ体操が行われていました。今のように、地域で暮らすという選択肢はあまりなく、長く入院されている方も多かった時代。閉鎖的な入院生活の中で、少しでも外で活動する機会をと、率先して先代院長も毎日参加! 写真は男子病棟のラジオ体操の様です。(右下で大きく伸びをするのが先代院長です)



外来診療時間のご案内

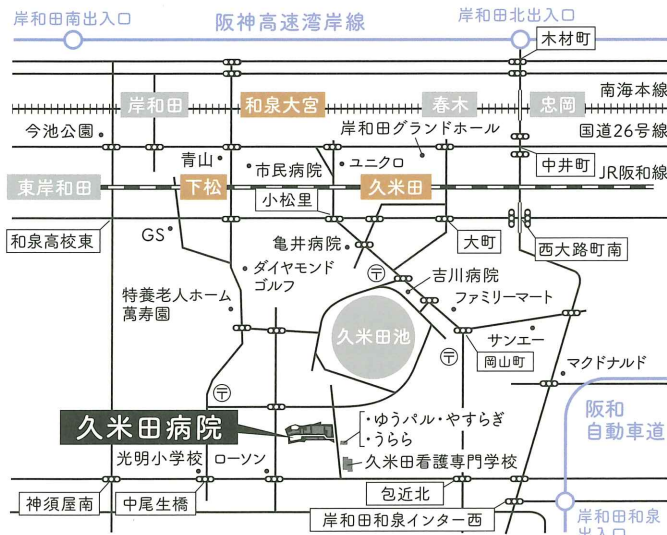
診療日時 ▶ 月曜～金曜 9:00～12:00

休 診 ▶ 土曜・日曜・祝日

診療科目 ▶ 精神科、神経内科、内科

※ 診察が始まる時刻は、状況により多少変動いたします。
※ 再診の場合は、午前8時より受付いたします。

アクセス



電車で

JR 阪和線「久米田」駅より、車で約8分
JR 阪和線「下松」駅より、車で約8分
南海本線「和泉大宮」駅より、車で約15分

車で

阪神高速湾岸線「岸和田北」出口より車で約20分
阪和自動車道「岸和田和泉」出口より車で約15分

無料送迎バスのお知らせ



時刻表 ★は土日祝も運行。●は土日祝のみ運行。

南海和泉大宮駅発	JR 下松駅発	JR 久米田駅発	久米田病院発
★ 8:00	★ 8:10	【乗り場】 南海バス久米田駅前	【乗り場】 あおば薬局前
9:40	9:20	9:55	● 9:25
● 9:50	9:50	9:55	9:40
15:50	★ 10:00	10:45	10:35
	11:15	11:15	11:05
	11:45	12:10	11:35
	12:10	12:40	12:00
	12:40	13:10	12:30
	13:10	13:40	13:00
	13:40	14:40	13:30
	16:00	● 16:10	14:30
			15:15
			★ 17:15

医療法人 利田会 施設一覧

関連施設

- ▶ 久米田看護専門学校 ▶ 宿泊型自立訓練事業「あかやま」 ▶ 就労継続支援B型事業「カーネーション」 ▶ 訪問看護ステーション「うらら」
- ▶ 共生型生活介護 デイサービスセンターうらら ▶ グループホーム「いずみ」・「たちばな」・「みちしるべ」 ▶ 精神科通所施設「デイケア」・「デイナイトケア」・「ナイトケア」

介護サービス事業所

- ▶ ケアプランセンター、通所リハビリテーション「ゆうパル」 ▶ 認知症対応型グループホーム「やすらぎ」 ▶ 地域密着型通所介護 デイサービスセンターうらら