

# 三愛 view

発行所：三船病院相談室  
 創刊日：2003年8月15日  
 〒763-0073  
 香川県丸亀市柞原町366  
 Tel 0877-23-2341  
 Fax 0877-23-2344

## 「地域と病院を結ぶ接点 ～外来・精神科訪問看護部門～」

外来看護師長 三浦 幸子

外来・精神科訪問看護部門には現在5名の看護職員が所属し、外来業務は担当看護職員3名で実施しています。外来は患者様、ご家族と最初に接する場所です。その場での印象は病院の評価につながることを自覚し、初めて来院される患者様、ご家族、そして関係者の皆様には、精神科という暗いイメージや気まずさを感じられないように配慮しています。特に接遇面の挨拶・笑顔・身だしなみ・言葉遣い・共感する態度が大切と考えます。近年、悩みや不安を抱えたり、眠れなかったりした時に気軽に精神科外来の相談・診察に訪れていただけの方も増え、社会的な必要性は確実に高まっていると感じています。

待合場所においては患者様、ご家族が過ごしやすく、リラックスできるようにテレビ・熱帯魚の映像・雑誌・お茶などを置いて、診察やお薬の受け取りの待ち時間を過ごしていただいております。毎月約1800件の外来診察の援助にも、患者様の病状に目を向けながら事務的にならないように患者様やご家族が話をしやすい雰囲気作りにも努め、個々のプライバシーにも配慮しています。例えば番号札による呼び出し、処置の際のカーテン利用、処置をしていることの表示を行い、コミュニケーションにも心がけて少しでも安心して受診できるようにと実施しています。

また外来部門では患者様、ご家族が実際に診察や薬の受け取りのために待たれている時間や病院に対する評価を理解するため、毎年待ち時間調査・満足度調査を実施しています。平成20年の調査では、待ち時間に対するご不満の声が多く寄せられていました。これは、平成20年4月から土曜日午後が休診になったことや外来医の診察日変更などにより、午後と比べて2倍近い外来患者様が午前中に集中し全体的に待ち時間が長くなったことによるものと考えられます。少しでも待ち時間が短縮できるように診察前の予診・血圧測定・検査をスムーズに行い、外来ヘルプ医制を積極的に活用するなど工夫し、デイケアをご利用の患者様には診察の空いた時間にお呼びし待つことなく診察を受けられるように改善・配慮しました。そして今年も6月15日～20日にかけて待ち時間調査、6月22日～27日に満足度調査の

アンケートを実施したのですが、残念ながら今年も昨年同様に待ち時間に対するご不満の声が多く寄せられました。患者様のご意見を基に患者サービス向上委員会で内容を検討し、さらなる改善に向けてこれからも取り組んでいきたいと思っています。

訪問看護はそれまで10年以上にわたって精神保健福祉士が行っていた訪問の規模を拡大し、平成16年に病棟看護職員も加わり訪問看護事業を立ち上げました。平成19年からは外来部門に訪問看護専属看護職員が配置され、積極的に実施しています。近年、短期入院が促進されているので、退院して通院する患者様のサポートを行うことが、外来の看護サービスとして重要となっています。多職種・地域の関係者とのケア会議や関係者会を随時開催し、保健所を始め市町福祉課、相談支援事業所、社会福祉協議会、ホームヘルパーなど関係機関との連携を充実させ、通院する患者様のニーズにあわせた個別支援を行う中で改めて訪問看護の重要性を実感しています。外来担当看護職員も外来診察の援助だけでなく、休診となっている午後からの時間は訪問看護を行い、患者様が地域で安定した生活を送れるよう少しでも援助したいと考え活動しております。

今後も、地域社会が求めている精神科外来の役割を常に意識して考え、患者様、ご家族が利用しやすい診療の場の提供と満足して診察を受けていただけるよう看護サービスの充実に向けて取り組んでまいりたいと思います。



外来待合室

# 「南病棟の紹介」

南病棟看護師長 元木 恵子

南病棟は、病床数60床の精神療養病棟で男女混合の開放病棟です。平成20年5月1日に中央病棟が廃止となり、多くの患者様が南病棟に転入され、新しい病棟となりました。

現在、男性23名、女性30名で、最高齢者98歳、最年少者34歳までの患者様がいます。平均年齢は、男性67歳、女性62歳です。幅広い年齢層の方がいますが全体的に高齢者病棟となっています。

病棟の特徴としては、一般病室だけでなく身体合併症病室があることです。病院内の患者様が急変し身体的治療が必要になった時や他の病院において身体的治療を受けられた方が再入院で日常生活を送るまでには回復されていない場合などに、必要な医療機器を備えて常時受け入れ対応ができるようになっています。

病棟スタッフは、看護師19名、助手9名です。3交代勤務で夜勤は3名で患者様の看護にあたっています。平成21年度の病棟看護目標としては以下の3点を掲げて取り組んでいます。

- ① 患者様が安らぎを感じ、快適な療養生活が送れるように援助する。
- ② 高齢者の身体機能低下を防ぎ、健康増進と安全に努める。
- ③ 退院促進を積極的に実施・充実させる。

長期入院や高齢の患者様で車椅子レベルの方が半数近くを占めるため、生活環境を整える、危険防止に努める、ADL 能力の低下を防ぎ身体機能を維持することに留意しています。常に安らげる環境の中で共に過ごす、元気になるケアを心がけたいと思っています。

また、病状が安定し、日常大きな問題もなく生活できる状況でも、さまざまな理由で長期入院を余儀なくされ、意欲や活力が低下されている方には、規則正しい日常生活や生活能力の向上に努め、社会復帰に向けての環境作り、働きかけを行っています。それぞれの立場での関わりを通して患者様の意思を尊重すること、「退院したい」との気持ちを決定できるように関わることの大切さを痛感しています。

今後も、多くの不安・動揺を抱える患者様や家族の気持ちに寄り添い、安心できる関係を築き、私達ひとりひとりが、やりがいを持って地道に退院支援に取り組み、患者様を地域に送り出すことができるよう努力していきたいと思います。



## 三船病院医師からのメッセージ...

「快眠生活をこころがけましょう」

三船病院医師 平田 仁美

暑い日が続き、眠りにくい日が増えてきました。漫然と日々過ごすといくと、睡眠不足から夏バテになってしまうので注意しましょう。

なぜ、漫然と日々過ごす睡眠不足に？

そもそも、人間の本来持っている1日の単位は25時間といわれ、規則正しい生活を送るためには努力が必要です。

どうすれば、規則正しい生活リズムをつくれるの？

① 朝太陽の光をしっかり浴びましょう

太陽の強い光を感じると、脳内にある松果体に信号を送り、メラトニンというホルモンが分泌されます。そのメラトニンは約14時間後に睡眠を促すといわれています。

② 毎日できるだけ他人とふれ合ひましょう

社会のリズムに合わせることで、24時間の周期を感じやすくなります。家に関してもついていると、25時間周期に近い不規則な生活になりやすいのです。

③ 規則正しい時間に食事をとる

特に朝食をとり、早く血糖値をあげることで、1日のリズムが作りやすくなります。

④ お風呂を活用しましょう

眠る前にぬるめのお風呂に入りました。ぬるめの湯が副交感神経を優位にして、心身をリラックスした状態にします。そのためには、38〜40度のお湯に20分以上のんびりつかること。42度以上の熱い湯では逆に目が覚めてしまうので、「注意を！」

# 三愛会 トピックス

## ★三船病院家族会

5月10日(日)三船病院家族会を開催しました。今年ゲストに「クワトロ・フィオーリ」の皆様をお迎えし、きれいな声と演奏そして素敵な衣装で会場を盛り上げてくださいました。例年同様、抹茶、たこ焼き、大判焼き、喫茶などのバザーも大盛況でした。



## ★第22回相談室セミナー

6月4日(木)虫歯予防の日に合わせて「虫歯を予防しよう!」と題して三船病院の山本普望歯科衛生士より講話がありました。虫歯の要因や予防方法、実際に歯ブラシを使ってブラッシングの仕方を教わりました。26名の方が参加されました。



## 三船病院 委員会活動紹介

### 「 衛生委員会 」

委員長 三船病院副院長 川田 浩

衛生委員会は、労働安全衛生法に基づき職場における職員の安全と健康を確保するとともに、快適な職場環境の形成を図ることを目的として、毎月1回、第2水曜日に開催されています。医療機関ということもあり、健康管理は勿論のこと、針刺し事故防止のためのリキャップ禁止、B型肝炎ワクチン接種の推奨、インフルエンザに感染しない・インフルエンザを病院に持ち込まないためインフルエンザワクチンの接種の推奨を行っています。

最近の活動としては、平成18年に職員のメンタルヘルス推進のため「三船病院職員の心の健康づくり推進」を作成し、『悩み相談』を行うようになりました。平成18年11月からは喫煙者にはつらいと思われませんが、職員ならびに外来患者様は病院敷地内禁煙となりました。そして平成20年度には、特定健診(通称、メタボ健診)が始まりました。

ここからはメタボ健診について説明させて戴きます。メタボとは、メタボリックシンドロームのことで、内臓脂肪型肥満(内臓肥満、腹部肥満)に高血糖、高血圧、高脂血症のうち2つ以上を合併した状態をいいます。メタボであれば動脈硬化性疾患(脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、狭心症、大動脈瘤、大動脈解離、腎硬化症など)の発生頻度が高まります。このリスク状態を早期発見することを目的にメタボ健診が始まりました。年齢が40歳から74歳までの公的医療保険加入者で、腹囲

男性85cm以上、女性90cm以上、またはBMI(body mass index)25以上の人が、メタボ検診対象者になります。対象者はさらに血糖、脂質、血圧、喫煙歴の有無から危険度によりクラス分けされ、クラスに合った保健指導(積極的支援あるいは動機付け支援)を受けることになります。BMIとは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)によって計算される肥満度を表す指数であり、BMI値22になる体重が標準体重(最も健康的に生活できる理想的体重と言われている体重)で、BMI値が18.5以上25未満であれば普通体重、25以上であれば肥満、18.5未満であれば低体重と分類されます。昨今、TVでも肥満解消番組が数多く放映され、「〇〇芸能人が成功しているので、私もやってみよう」とある面、良い影響を受けているように思います。健診を受ける前には腹囲や体重が気になり、ダイエット(食事療法)やエクササイズ(運動療法)に励む人もいます。当院でも全職員のBMIを算出し、メタボな人には健康管理室より対策を指導しています。「メタボ脱却は難しい。メタボ脱却を維持することはもっと難しい」をスローガンに、リバウンドがないよう注意喚起しています。しかし『言うは易く、行うは難し』であります。生活習慣を改善することは大変な努力が必要です。健康で長生きするために、メタボな人はメタボからの脱却を努力しましょう!





## 【介護老人保健施設 福寿荘】

介護福祉士 尾上 操

高齢者を取りまく状況は大きく変化していますが、人間として生き生きと楽しく生活したいと誰もが望んでいると思います。そこで今回は老人保健施設でのレクリエーションについてご紹介します。レクリエーションは日常生活の中で楽しく利用者の方にとっても心待ちにされているものであり、それと同時に意欲の向上、心身機能の向上など重要な役割があると思います。そのプログラムは、利用者の方の興味があるものや趣味など、その方の残存能力を活かせるように計画しています。

また季節感を取り入れた年間行事にも力を入れて取り組んでいます。ボランティアの協力を得て、買い物や遠足などの外出も年間のレクリエーション計画に組み込んでおり、外出することで利用者の方は施設内とは全く違う生き生きとした表情をされます。その他に週間プログラムとしては、折り紙・回想法・風船バレー・ぬり絵・習字・園芸・カラオケなどがあります。開催する時は、利用者の方の皆さんに分かりやすいよう場所やプログラムをポスターでお知らせしています。6月は、女性の利用者の方は折り紙であさがおを折りました。初めは眺めているだけだった方もいつの間にか折り紙を手にとり、上手に鶴を折っていました。

集団レクリエーションを行うことにより、仲間意識が生まれて皆様が自然と笑顔になっているのだと思います。レクリエーションを通して少しずつ利用者の方同士、利用者と職員との関係が密になり、引いてはそれが生きがいに繋がってくれば良いなと思っています。

## 【三愛会コミュニティケアセンター】

就業・生活支援センターくばら ・森 芳樹

三愛 view 第17号(平成20年8月1日発行)にて就業・生活支援センターくばらの紹介をしてから早1年が近づいて参りました。昨年8月当時は登録者51名でしたが、現在は125名(内就労36名)になっています。

くばらでは就職活動の支援・就業に伴う生活の相談について、センターへの来所又は職場や家庭を訪問し、雇用と福祉の連携事業として対応しています。具体的にはご本人やご家族への相談援助、また就職に向けた準備としての実習、安定所や採用面接への同行、職場定着のための訪問、そして受入企業の開拓や企業への雇用管理に関する助言等々を行っています。他方生活支援として、生活習慣の形成、健康管理や金銭管理など、日常生活の自己管理に関する助言や個別支援計画を作成します。

最近感じられることは、職業適性の高い障害を持った方々の絶対数の減少です。少し前なら障害が比較的軽度の方がまだ労働市場に居り、即戦力として雇用の場へ旅立っていました。少しでも高い職業適性を身に付けるためには、職業訓練を行う場を得ることが望ましいと考えます。国はポリテクカレッジ、県は高等技術学校や養護学校における授業で対応しています。しかし、学校教諭から教わるだけでは企業のニーズとの間に大きな乖離があり、上記の学校を修了しても現場での即戦力になることは難しいのが現状です。もし企業のニーズに対応する職業訓練を受けることができたならば、就労支援も今まで以上に円滑に進むのではないのでしょうか。くばらは現在のこの課題にも挑戦しようとしています。全国にも例のない就業・生活支援センターによる職業訓練です。OJT という職場にて先輩社員が後輩に繰返す職業指導をこの訓練で行います。早い卒業生の旅立ちを見たいものです。

### 《三船病院からのお知らせ》

#### 【行事予定】

・三船病院夏祭り

日 時:8月8日(土) 17:40~

場 所:三船病院運動場

ゲスト:まんのう太鼓、かりん太鼓  
丸亀よさこい「極」



### 《編集後記》

暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。水不足ということもあり、涼やかな雨が恋しいところです。熱中症には充分お気を付け下さい。

さて、三船病院では来月の夏祭りに向けて少しずつ準備を進めております。今年も豪華なゲスト出演やたくさんのお店が並ぶ予定です。また、夏の風物詩である色とりどりの花火も上がります。是非お越し下さい。

(三船病院相談室PSW)