



入院医療中心から地域生活中心への移行が強く求められています。私は、精神科認定看護師教育課程の研修で特に、当事者が自分の望む場所で、望む暮らしを送れるように多職種と連携して支援することを学びました。

臨地実習では、適切な支援さえ得られれば自宅退院が可能で、長期入院の患者様の退院支援のケースを担当させていただきました。ご家族は、本人のADLや、実際どのような介助を必要としているのか分らず、不安を抱えていました。そこで、多職種と連携して、ご本人に必要な支援などの具体的な情報を提供すること、利用可能な地域のサービス資源と繋ぎ、ご家族が退院後の生活を具体的にイメージできるようにしました。

また、ご本人は退院後の生活で「家庭の中でも役割を持ちたい。旅行に行きたい。」という希望を持っていました。そこで、セルフケア能力を低下させないよう、今できている事を強化し、それを家庭での本人の役割に設定しました。そして、旅行するための体力維持として、毎日離床してOTに参加する目標を立てて取り組みました。

こうして、多職種と協力して退院後の本人の生活を支える家族を支援し、そして、その家族と協力して患者本人を支援した結果、自宅退院することができました。

この実習での経験から、多職種と連携し各職種の専門性を生かして複数の視点からアセスメントをすることの大切さ、自宅での生活を支える家族への支援も大切であること、本人の強みを生かす支援の大切さを学びました。

今後は、退院支援を行う多職種チームに加わらせていただき、研修で学んだことを生かしながら、皆様のお力になれるよう取り組んでまいりたいと考えております。よろしく願います。



精神科認定看護師として

平成30年4月1日 日本精神科看護協会が認定する「精神科認定看護師」資格を取得し活動することになりました。今日の精神科医療は、

精神科認定看護師 佐藤 智康

薬局からのお知らせ

誤解していませんか? 「お薬手帳」の使い方!

日頃よりお薬手帳の提出にご協力いただきありがとうございます。今回はお薬手帳を使用するうえで間違いやすいポイントをまとめました。

1. 病院・医院ごとにお薬手帳を使い分けている ↓ ×
薬の飲み合わせのチェックができず、非常に危険です。必ず1冊にまとめてください
2. 病院・医院に行く時だけお薬手帳を携帯する。 ↓ ×
外出先で救急搬送された場合は、災害により帰宅困難となった場合、お薬手帳がないと飲んでいる薬が判らず、症状が悪化することがあります。お薬手帳は常に携帯しましょう。
3. お薬手帳には何も書きこんではいけない ↓ ×
ドラッグストアで購入した一般用医薬品(OTC)やサプリメントの品名、薬を飲んで表れた体調の変化などをお薬手帳に記載してください。薬剤師のチェックにより副作用を防げる可能性があります。

お薬手帳を正しく使い、健康を守りましょう。まだお持ちでない方は、薬剤師へお気軽にお声掛けください。

家族教室のご案内

患者さんのご家族を対象に、病気等について講義をし、情報提供をしています。また、ご家族同士のグループワーク(自由参加)では、ご家族が抱えている問題について、お互いに知恵を出し合い解決方法をさがしていきます。

日頃様々な不安を抱えて生活されていると思いますが、病気等について知り、共感したり、思いを話したりすることで、ご家族自身も元気になり、自分らしさを取り戻すきっかけにして欲しいと思います。

当院に通院・入院している患者さん(認知症以外)のご家族は、**どなたでも参加できます。**

事前の申込不要、参加費無料、初めての方も大歓迎です!

※詳細につきましては、主治医又は看護師にお尋ねください。

平成30年度 開催日程

- 第2回 平成30年 7月27日(金) 午後1時15分～
講義「薬の使い方・付き合い方」、グループワーク
- 第3回 平成30年 9月29日(土) 午前9時20分～
講義「社会資源の利用の仕方」、グループワーク
- 第4回 平成30年11月30日(金) 午後1時15分～
講義「成年後見制度」、グループワーク
- 第5回 平成31年 3月 1日(金) 午後1時15分～
アンケート結果を基に内容を企画します。

◎ 編集後記 ◎

今年度2回目の「すぎな」はいかがでしたでしょうか。読者の皆様、ご協力いただいた皆様にはこの場を借りてお礼を申し上げます。

さて、関東では例年ない速さで梅雨が明けたそうです。青森でも連日25℃を超える暑い日々が続きます。夏はすぐそこまで来ているようです。一方で6月下旬から開催されているサッカーのロシアワールドカップでは、日本代表が戦前の予想を覆す活躍を見せ、私自身もテレビの前で一喜一憂する日々が続いています。決勝トーナメントでは、今まで以上に熱を入れた応援をしたいと思います。

例年以上に天気や気候の変化が大きく、また睡眠不足で体調を崩したりしないよう気を付けたいとおもいます。今後一年間よろしく願います。

編集委員 日向 勝之

屏風山のスイカ

院長 堀内 雅之

大学に入学した年の夏休みは、せっかく青森県に来たのでという理由ですぐに帰省せず、弘前ねぶたを楽しんだ後に帰省しました。関西では「青森県は寒いのでスイカはできないだろう。」と勘違いしている人もいて、その時の母もわたしのために大きなスイカを買って冷やしておいてくれました。母の心遣いはありがたく故郷を離れていたことを実感、ほのぼのとした気持ちでこのスイカなのだろうかと思ったり。母が悪いわけではなく、何と屏風山のスイカとあります。母が悪いわけではなく、この偶然になんとも機嫌が悪くなり「青森県にもスイカの産地はあるし、モモイチゴもナシもとれ、バナナやパイナップルだって売っているのだから大阪に帰ってこなくても食べることができる。」と、余計な皮肉まで言っていました。

ガツカリした母が「大阪のスイカも美味しいよ。」と切ってくれたので、反省した私は「やっぱり大阪のスイカの方が甘いね。」と青森産のスイカをほおぼりつつ、大人のコメントをすることができました。



青森県立つくしが丘病院各病棟紹介



A病棟の紹介をします。
A病棟はもとも女子の閉鎖病棟でしたが、平成29年3月に男女混合閉鎖病棟にかわりました。病床数は50床です。病棟医は2名で、看護スタッフは看護補助者2名を含む24名で患者様の看護にあたっています。

A病棟は長期入院の患者様が多く、退院支援の強化を図っています。長期の入院になってしまったために、退院に対する不安が強かったり、ご家族様の高齢化等により、自宅退院が難しい患者様もいらっしゃいますが、患者様とご家族様の意向を大切に、受け持ち看護師が中心となり、主治医・精神保健福祉士と連携して、退院後の生活が患者様にとってより良いものになるよう退院支援に取り組んでいます。

A病棟師長 館田 美枝子



B病棟は病床数50床の男女混合・急性期の閉鎖病棟です。
看護補助者2名を含む25名のスタッフが交代体制で勤務しています。男性スタッフも12名いて、笑顔の絶えない明るい雰囲気の中、入院しているみなさまの看護をしています。

当病棟は、急性期治療病棟として、患者様が入院後3か月で退院して地域に帰ることができるよう様々な支援を行っています。受け持ち看護師が中心となって担当医師である主治医をはじめ、ケースワーカーと呼ばれる精神保健福祉士や臨床心理士、作業療法士、薬剤師、など多職種で情報を共有し、患者様をはじめ、ご家族の希望を聞きながら退院後の生活について検討していきます。

また、回復セミナーと呼ばれるプログラムに参加していただくことで、病気や薬、社会資源について知ってもらう取り組みも行っていきます。退院後の生活を検討するために入院中にご自宅に伺わせてもらう退院前訪問指導も実施しています。
これらの支援を通して、3か月以内で不安なく退院できるようにスタッフ一同チームワークを大切にしながら日々の看護を提供していきます。

B病棟師長 柿崎 文代

C病棟は、病床数が50床の男性閉鎖病棟です。当病棟は今年度から様々な取り組みをしています。

まず、4月1日から、病院敷地内全面禁煙となり、病棟内も禁煙となりました。今まで何年も煙草を吸っていた患者さんが多い中、患者さんにはかなり前から禁煙についてお知らせし、その対応について取り組んできました。現在入院中の方は、なんとかがんばって禁煙しています。

また、天気の良い日はなるべく敷地内をみんなで散歩し、気分転換を図っています。今年度からミニトマト栽培を始めました。散歩中にミニトマトに水をやり、成長を楽しんでいます。

さらに、「ミニレクチャー」と称して、患者さんを対象とした福祉サービスの説明会を開催しています。当病院担当の精神保健福祉士が、退院支援の一環として退院後の生活に必要なことをわかりやすく説明しています。
このように今年度からC病棟は様々な取り組みを行い、患者さんの生活全般に関して安心、安全を提供していきたいと考えています。

C病棟師長 山田 明子

回復セミナーについて

・当院では患者さんご本人が病気についての理解を深めて、主体的に治療に取り組めるように、患者さんご本人のための心理教育プログラム（回復セミナーと呼んでいます）を実施しています。

・内容は6回コースで実施しており「こころの不調と回復までの過程」「薬の作用と副作用」「再発をできるだけ減らすために」「ストレスと上手につきあうために」「これからの生活のために」「健康と食生活」となっています。各内容に合わせ、医師、薬剤師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士、管理栄養士が講師となって説明しています。

・参加した方からは、内容がわかりやすかった、参考になることが多かった、他の人の体験を聞いて自分だけじゃなかったんだと思っただけ安心した、他の人がやっているストレス解消法なども試してみようと思ったなどの感想をいただいています。

・木曜日の午後に作業療法室で実施していますが、実施日や内容について詳しくは各病棟などに掲示している回復セミナーの日程ポスターをご覧ください。

・対象は入院患者さんのほか、外来通院中の患者さんも参加できます。参加を希望される場合は主治医や看護師にご相談ください。

作業療法士 佐々木 美香



ミニトマトの栽培始めました

C病棟中野編集委員

C病棟では、生活療法係と作業療法士が主体となり、生活の質を高め、充実した入院生活を送ってほしいと思いついています。月1回テーマを決めてお話をし、四季を通じて患者様の思い出話や連想するものなどをお話ししたり、やってみようことなども話し合っています。今年度は、ミニトマトの栽培を始めました。参加した患者様からは、「ミニトマト早く食べたいな。散歩行くときに見に行つてくるとよ」「いつ頃実がなるかな」等とたのしみに行っている患者様がたくさんいます。
中庭のど真ん中にミニトマトのプランターが置いてあるので、院内の窓からでも是非見てみてください。



☆禁煙についてご協力のお願い☆

青森県立つくしが丘病院の敷地内は平成30年4月1日より完全禁煙となっておりますので、患者の皆さま、ご家族の皆さまも、禁煙にご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。