【キャリア支援セミナーに参加して】

B病棟　看護師　加藤　彩央

先日、青森県看護協会主催のキャリア支援セミナーへ参加してきました。「ママ・パパCafé」というセミナー名で、内容は、県内在住の子育て中の看護職が集まり、仕事と家庭・子育てを両立させるために、子育て先輩看護職からの体験談などを聞き、働き続けるヒントを学ぶというものでした。セミナー名にもあるように、ドリンク・お菓子つきで和やかな雰囲気で交流会が行われました。様々な育児制度を使い、家族のサポートを受けながら皆さんなんとか働き続けているということでした。私も、4月から育休明けで県病から当院へ異動してきましたが、フルタイムで土日・夜勤を働くには家族のサポートは必要不可欠です。

また、最後にオリジナルバーバリウムを作りました。なかなか作るために教室に足を運ぶ機会もないため、集中して楽しく作ることができ、日頃のリフレッシュになりました。

「コロナ禍のレクリエーション」

C病棟看護師　高松　竜也　川村　光子

新型コロナウイルス感染症が世の中を騒がせ、はや３年余りがたちました。社会では緩和されつつあるものの様々な規制が続いています。病院では面会が制限され続けており、患者さん及びご家族の皆様には大変ご迷惑ご心配をおかけしております。このような状況の中、外出泊も制限されている患者さんが日々どのように過ごされているかご心配されているご家族も多いのではないでしょうか？当院C病棟では、少しでも入院生活を楽しく送れるようにと生活療法係と作業療法士が中心となり、レクリエーションを企画、開催しております。また、毎月お誕生日の患者さんのひとりひとりの長所を褒めてお祝いをしております。レクリエーションは、患者さんの要望も聞きながらミニゲーム、カラオケ、料理、ヨガ等と趣向を凝らしております。

９月、とある日のレクリエーションを紹介します。ビンゴゲームを開催しました。患者さんの約半数が参加され、コールされた数字をビンゴカードに探し、リーチがかかる度にドキドキされていました。最後まで途中棄権される患者さんもなく、参加者全員が景品のお菓子を受け取り、とても楽しいひと時を過ごされておりました。コロナ禍ではありますが、有意義な入院生活を送れるように今後ともスタッフ一同努めてまいります。

また、面会についてですが、事前にご連絡いただければ、ガラス越しやリモートでの面会も配慮できますので宜しくお願いいたします。

〈訪問看護ステーションつくしのえん〉からのお知らせ

「利用者、ご家族の気持ちに寄り添い、その人らしい生活の実現をめざす」という理念のもと、看護師などによる訪問看護を行っています。詳細については、訪問看護ステーションつくしのえん電話017-718-7113　までお問合せください。外来等にもパンフレットを準備しております。

青森県立つくしが丘病院
〒038-0031 青森市三内字沢部353番地92　TEL 017-787-2121
ホームページ　https://aomori-tsukushigaoka.jp/
アクセス
青森市営バス
・古川バス停から「つくしが丘病院行き」又は「岩渡行き」約20分
タクシー
・JR青森駅から約20分
・JR新青森駅から約５分

すぎな
青森県立つくしが丘病院
第185号

ポジティブ心理学と「食事・睡眠・朝散歩」

副院長　桐生　一宏

21世紀も20年以上が過ぎたが、ここ10年程新たな心理学・精神医学の潮流がいくつか現れてきている。そのうちのひとつとしてポジティブ心理学というものがある。ネーミングだけ聞くと何とも嘘くさい浅はかなものにも聞こえる。しかし、これはただのポジティブシンキングをしようというものでない。

ポジティブ心理学は、21世紀に入りアメリカ心理学会会長だったマーティン・セリグマンやミハイ・チクセントミハイなどが提唱した心理学の新分野である。従来の心理学がうつ状態などのネガティブ(マイナス)な心理状態を対象とし、ネガティブな心の状態を中立的なゼロ地点に戻すことだけに注目してきた一方、病気から回復してきた人や一般の人々のメンタルヘルスに対処してこなかったことに対する反省から生まれた。これは人生あるいは生活を生きるに値するもの、充実感のあるものにするためにはどうしたらいいのかを科学的に研究しようというものである。この10年ほどの種々の研究で分かったことは、いわゆる幸福は状況による結果ではないということだ。例えばある物事を達成した人は、達成したから幸福なのではなく、物事に取り組む前の幸福度が失敗した人に比べて元々高い。また、年収が一定以上増えても幸福度は上がらないなどの事実がビッグデータから示された。これまでの常識を覆すような事実が示され続けており、今後も注目していきたい。

さて、ところで幸福とは何なのか。それはこれまで多くの偉大な哲人から一般人まで語りつくされ多くの考えがあるが、ここはひとつ、ある精神科医が脳内伝達物質を基に考えた幸福論があるのでご紹介したい。これはピラミッド状に幸福を三段階にしたもので、一番基礎となる一段目がセロトニンが関与する「心と体の健康による幸福」、次の下から二段目がオキシトシンが関与する「人とのつながり、思いやりによる幸福」、そしてそれらを基礎とした三段目にあるのがドーパミンが関与する「成功や裕福さによる幸福」となっている。ここで重要なのは、一段目から求めていかないと幸福になるどころか心身の不調を強めてしまうことである。よって、まずはセロトニンが関与する「心と体の健康による幸福」から始めることが重要であるとされている。

ここではまず、基礎となるセロトニンが関与する一番目の幸福を得るにはどうしたらいいのか。セロトニンが多く分泌されるのは規則的な睡眠と適度な運動、食事だとされている。とりわけ朝日を浴びること、リズム運動をすることが有効とされる。それゆえ「朝散歩」が最も良いという。朝起きたら散歩することでセロトニン神経が活性化し、気分が改善するとされている。また、咀嚼によってもセロトニンの分泌は増加する。ご飯をゆっくりと噛んで食べるようにみなさん子供の頃から言われてきたと思うが、これは消化に良いというだけでなく、実はメンタルにもいいようだ。ただし、これらの分泌には睡眠と適度な運動が必要という。精神科薬の中にはセロトニンを増やす薬もあるが、基本これらのことがベースにないと増えてこないようである。なかなか症状が良くならないときには、これらを試してみてもいいのではないだろうか。

そしてポジティブ心理学のデータによれば、幸福感が物事の状況を改善させるという。その第一歩として「朝散歩」をしてみるというのはどうだろうか。

つくしが丘病院医療顧問に就任して

医療顧問　鈴木　克治

本年6月に県病院局より医療顧問を任命されました精神科医の鈴木克治と申します。私は北海道で精神科医として17年間過ごした後、2011年度つくしが丘病院に１年間勤務させていただきました。2012年度から2019年の途中まで青森県立中央病院にてメンタルヘルス科、腫瘍心療科、臨床心理支援部などで勤務しました。2019年9月から医療法人芙蓉会 芙蓉会病院に、2020年4月からは医療法人芙蓉会 メンタルクリニックラ・ポムに勤務し現在に至ります。また2019年10月からは青森市民病院の精神的ケア・サポートチームの医師として週2回入院患者さんの精神的支援を行っております。

この度、県病院局から芙蓉会理事長に私の医療顧問就任について依頼があり、6月よりつくしが丘病院の会議に参加しながらこれからのつくしが丘病院について一緒に考える機会をいただいております。

青森市の一般病院には久しく精神科病床が併設されていませんが、これは精神科の医師が少ないせいだけでなく、経営上の問題が大きかったものと思います。平成時代には全国的にも赤字経営からの立て直し対策として精神科病床はどんどん総合病院から姿を消していきました。結果としてつくしが丘病院をはじめとする精神科病院が地域で頼りにされ続けています。しかし、ここ数年、人口動態と同様、精神科医も減少、高齢化が進んでしまいました。

精神科医療は令和になっても医科学としては未成熟であり、こころの問題を客観的に知る手がかりはほとんどありません。レントゲンやCTのような装置でこころの問題が評価できれば、今よりも患者さんと問題を共有しやすくなるのかもしれませんが、簡単なことではありません。まだまだ、精神科医療をきちんと行うには患者さんの診察に時間をかけなくてはなりませんし、医師以外の多職種による支援も重要です。しかし、県の精神科医の数は減少する一方であり、また多職種の支援に対する国の評価もなかなか高まりません。どのようにすれば医療の中で精神科を盛り上げていけるのか、患者さんのニーズに応えていけるのか、これから数年後の県病と市民病院合併構想の中でつくしが丘病院をどのように位置づけていくか課題は山積みです。タイムリーに県民のニーズに応えていくためのこれからの精神科医療の在り方を微力ではありますが皆さんと一緒に考えていけたらと思っております。

「精神科認定看護師について」

精神科認定看護師　野澤　淳一

精神科認定看護師について紹介させていただきます。認定看護師とは、看護職能団体が認定する資格です。それぞれの団体による教育カリキュラムを履修し、その団体毎に認定試験を行い合格した看護師が認定看護師として活動することができます。当院には、私を含めて３名の精神科認定看護師が在籍しています。それぞれ、日本精神科看護協会という団体の認定試験に合格して、精神科認定看護師として活動を行っています。

ところで、普通の看護師と精神科認定看護師はどこが違うの？って疑問を持った方もいらっしゃるかと思います。日本精神科看護協会では、精神科認定看護師の役割として以下の４つを挙げています。

1. すぐれた看護実戦能力を用いて、質の高い精神科看護を実践すること
2. 精神科看護に関する相談に応じること
3. 精神科看護に関する指導を行うこと
4. 精神科看護に関する知識の発展に貢献すること

これらを見ると、なんだかすごい看護師のような印象を受けるかもしれませんが、認定看護師が特別に高い能力をもっているということではありません。この４つの役割は、看護師であれば誰でもやっていることですが、認定看護師はそれらを特に意識して行うように研修を通して学んできた看護師というだけの違いです。しかし、精神科での臨床経験を積んでいますし、広く情報を持っていることは確かです。当院では認定看護師による「こころの相談窓口」という活動を行っていますので、患者やご家族で関心を持った方は外来のスタッフへお声がけください。経験豊富で情報をたくさん持っている精神科認定看護師が相談に応じます。

コラム

健康診断と減量と

庶務・管理課　長内

庶務・管理課で事務をしている副編集長の長内です。当院では、職員は毎年、健康診断や人間ドックを受診しています。私は今年、11月に受診予定ですが今回はその健康診断のお話をさせていただきます。

私は学生時代、運動部に所属し、たくさん食べてたくさん運動しておりましたが、就職を機に運動機会が激減したのにも関わらず、食欲は衰えを知らず、ブクブクと肥満へ一直線でした。紆余曲折あり、今は減量に向かいつつありますが、そのきっかけが健康診断でした。健康診断の結果、血液検査の結果が悪く、後日病院で精密検査を…そして、減量に取り組むよう医師に指導されました。

ところが生活習慣を変えるのは容易ではなく、重くなってしまった体では運動も難しく、なかなか減量に結びつきません。痩せよう、痩せなきゃと思いつつ早10年、縄跳びやらジョーバ（電化製品）やらいろいろ試して、ようやく減量に結び付いたのは「散歩」でした。

続き

私が準備したものは、万歩計と靴です。恰好は季節によって違いますが、なるべく快適な恰好で散歩しています。季節によって様々な花、虫を見つけたり、知らないお店を見つけたりしていますが、それ以外にも色々面白い事があります。また、一日一万歩がいいとか、一万二千歩がいいとかありますが、目標はあまり気にせず、少ない日は意識して歩くように気を付けています。

人は、寝ているよりも座っている状態、座っている状態よりも立っている状態、立っているだけよりも歩いている状態の方がカロリーを消費するらしいです。おそらく、今まで家で寝ていたり座っている状態が散歩、いわゆる歩いている状態になり、少しづつ減量できているのでは？と期待して、今年の健康診断で少しでもよい結果がでるように祈りつつ、今日も散歩します。

最後に、平成22年国民生活基礎調査によると、20歳以上の者（入院者を除く）で、過去一年間に健康診断や人間ドックを受診した人は64.3％だそうですが、未受診の人はぜひ受診しましょう。