訪問看護ステーションつくしのえん

訪問させていただいた際のご利用者様からの相談で多いのが、**「眠れない」「外出できない」「家族や友人との関係がうまくいかない」**などです。そこで今回は夜間眠れない方への支援の内容をご紹介させていただきます。

不眠は身体だけではなく心の不調にもつながるため、眠ることはとても大切です。訪問看護ではまず、夜間眠れない方に、日中の活動状況や頓服薬服用の有無などを確認します。そして生活リズムの改善や頓服薬の服用方法について、一緒に考えていきます。不安や心配事があり眠れないときは、自分の気持ちを何でもお話してほしいとお伝えしています。

すぐに不眠が改善されることは難しいとは思いますが、悩みを共有し少しずつ夜間の睡眠が確保できるように支援しています。夜間眠れない、日中と夜の生活が逆転して困っている方は一度主治医へ相談し、訪問看護の利用についてご検討ください。

(対象)つくしが丘病院へ通院している方
他の医療機関(精神科)へ通院している方

詳細は、**電話　017-718-7113**まで
お気軽にお問合せください。

つくし　つめこみニュース

マイナンバーカードによる健康保険証利用について（医事第二課）

従来の健康保険証は、令和７年12月１日をもって有効期限が満了となります。令和７年12月２日からは、マイナンバーカードまたは資格確認書での受付をお願いします。

マイナンバーカードを健康保険証として利用し、診療情報の提供に同意いただくことで、今までに使った薬の情報や過去の受診歴・診療情報を踏まえた健康状況が医師等と共有できるほか、健康保険資格情報等（自己負担限度額等）の確認ができます。公費負担医療制度をご利用中の方については、各種証書のご提示は引き続き必要となります。なお、当院はスマートフォンでの資格確認には対応しておりませんのでご了承ください。

窓口にポスターを掲示しておりますが、ご不明な点がございましたら医事第二課までお問い合わせください。

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197号

病　棟　紹　介

A 病 棟

看護師長

男女混合閉鎖病棟です。１年以上の長期入院患者さんが全体の約７割、65歳以上の患者さんが約３割となっており、作業療法士等による筋力低下予防のための体操やウォーキング、おはなし会など、楽しみながら生活療法を行っています。

退院に対する不安が強いなど、様々な事情により自宅退院が難しい患者さんもいらっしゃいますが、患者さんやご家族の意向に寄り添いながら、医師や精神保健福祉士と連携して退院支援に取り組んでいます。また、退院後の生活を検討・支援するために、入院中にご自宅に伺って退院前に訪問指導を実施させていただいたり、訪問看護ステーション「つくしのえん」とも連携しています。

B 病 棟

看護師長

急性期治療が中心の男女混合閉鎖病棟です。症状が急に悪化した方を速やかに受け入れ、安全な環境で集中的な治療を行い、早期の安定と社会復帰をめざしています。

成人が中心ですが児童青年期の患者さんも受け入れており、患者さんの状態に応じて精神科認定看護師に相談し、より専門的な視点を取り入れた看護に繋げています。医師や看護師に加え、公認心理師、作業療法士、精神保健福祉士、薬剤師、管理栄養士など多職種が関わり、治療や生活支援に取り組んでおり、定期的に多職種カンファレンスを開き、幅広い視点から患者さんの治療や生活支援などを話し合い、治療状況について情報を共有しています。

退院に向けて地域での生活を円滑に再開できるよう、退院前に訪問指導を行い、ご本人やご家族とともに環境の確認や支援体制を整え、退院後の生活をより良い形で始められるように支援しています。

C 病 棟

看護師長

男子閉鎖病棟です。様々な精神科疾患やそれぞれの事情を抱え１年以上入院されている患者さんが約半数いらっしゃいます。

患者さんが、安心して楽しみを取り入れて病棟生活を過ごせるよう工夫しながら支援しています。病院敷地内での散歩や、おはなし会で患者さんが主体となって企画するお食事会、地域の社会資源（生活の場や、年金など）についての勉強会など様々な機会を設け、気分転換したり、退院後の生活がイメージできるよう取り組んでいます。

患者さん、ご家族に寄り添い、患者さんの生きる力、生活する力などに合わせた地域での生活スタイルを模索し、医師、看護師、精神保健福祉士等と医療チームとして退院支援に取り組んでいます。

内閣府主催の大規模地震時医療活動訓練に参加しました

日本において予想される大地震のうち青森県が被災する可能性が高いとされている北日本の太平洋側近海の「日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震」を想定して、９月５日・６日に内閣府主催で行われた「令和７年度大規模地震時医療活動訓練」に、当院も災害拠点精神科病院として、そして日本DPATとして参加しました。

興味のある方や、詳しく知りたい方は、看護スタッフへご相談ください。

災害拠点精神科病院として

看護部次長

災害拠点精神科病院は、東日本大震災や熊本地震での経験を踏まえて全国的に整備が進められているもので、当院は令和２年度に指定されており、災害時の役割は①精神科医療の提供、②精神科医療の継続、③研修・訓練の提供、④DPAT活動拠点本部の役割、⑤DPAT派遣、⑥患者受入れ・搬送です。

訓練では９月５日（土）午前11時に地震発生想定のもと、被災病院からの患者の受け入れや搬送、EMIS（広域災害救急医療情報システム）入力やクロノロ(災害時の記録・整理した情報)作成、本部設営等を実施しました。

翌日の９月６日の朝には「市内の精神科病院において土砂による被害が発生しているため、至急40名の患者を安全な場所に避難させたい」との連絡がDPAT調整本部から入り、本部やDPATからの引っ切りなしの電話、来院した支援DPATとのやりとりや患者の受入れ等の訓練で、あっという間に時間が過ぎましたが、その中で学んだことも多く、同時にソフト面やハード面での課題も明らかになりました。

災害は、正にいつやってくるかわかりません。緊急時、効果的・効率的に動けるために、頭でわかっていることを身体に覚え込ませる必要があるため、定期的な訓練が重要であると実感した１日でした。

日本ＤＰＡＴとして

日本ＤＰＡＴ看護師

当院の日本DPAT隊は、訓練開始直後、出動要請に応じて県庁に参集し、県の災害対策本部内でDPAT調整本部として活動しました。

災害時の医療活動では、必要な援助を必要な場所に届けるために指揮命令系統を整えることが非常に重要ですので、まずはその中心的役割となるDPAT調整本部の立上げと準備を整えた上で、精神科医療の災害支援を開始しました。

調整本部では、「被災状況、安否確認、支援の要否情報の収集」、「支援DPATの派遣要請」、「活動現場の指揮を執る活動拠点の設立」などを行って支援体制を整えます。

やがて入院患者の避難、物資調達などの病院支援ニーズが明らかになると、「患者移送場所の調整」、「移動手段の確保」、「物資調達の手配」など、関係各所と連携して実現していきます。

調整本部が適切な判断を行うためには確度の高い情報が必要ですが、災害時には情報の途絶や混乱が生じやすく、加えて普段は利用する機会の少ない電子ファイル形式やＰＣの操作等も相まって、膨大な情報を正確にまとめる作業は困難を極めます。

本来、災害が起こらないことが望ましいのですが、いざという時のためにこのような訓練を通じて災害対応力を向上させて行きたいと考えています。

金縛りはなぜ起こるの？

中央診療室　臨床検査技師

金縛りと聞くと怖い話…？なんて思ってしまいますが、脳の活動に関係していると言われています。睡眠は、体は休んでいるが脳は活発に働いている「レム睡眠」と脳も休息させる「ノンレム睡眠」の２つの状態をくり返します。金縛りは、「レム睡眠」の時、何かの理由で目が覚めると起こります。目が覚めていても体は眠ったままで、体を動かそうとしても動かないため「睡眠麻痺」とも呼ばれます。しばらくすると体も目覚めるので動けるようになります。

こうした脳の活動を把握できる脳波検査（ＥＥＧ）は、頭皮に電極をつけて脳の電気活動を測定し、睡眠の異常やてんかん、脳疾患の診断に役立ちます。非侵襲的で痛みがない検査ですので、リラックスして検査を受けてください。検査では光や呼吸による反応も記録しますので、検査時間は１時間程度かかります。

脳波をはじめ血液検査など多くの検査は臨床検査技師が行なっています。その他検査についてもＨＰ内「検査のとびら」にて紹介していますので、ぜひご覧ください。

家族教室通信

中央診療室　作業療法士

～今年度第３回目は９月26日（金）～
「自立支援医療制度と精神障害者保健福祉手帳」をテーマに開催しました。

自立支援医療制度と精神障害者保健福祉手帳は既に利用されている方もいると思いますが、メモを取りながら聞いている姿が見られました。講義終了後の家族おはなし会では、ご家族同士が自分の経験や相談事などを話すことで情報を共有する場となり、参加者やスタッフ含め問題解決の糸口を探す場にもなっています。参加した方からは**「話すことができてさっぱりした」**、**「色々知ることができて良かった」**等の意見が聞かれていました。

～今年度第４回目は11月28日（金）～
「訪問看護について」をテーマに開催しました。

令和７年度の家族教室は全５回を予定しています。家族教室はどなたでもご参加可能です。講義のあとに家族おはなし会を実施していますが、講義のみの参加も可能ですので、気軽にご参加ください。

当院ホームページや院内掲示でご案内していますので、是非ご覧ください。