



栄養食事指導について

管理栄養士 吉田 裕子

今回は栄養食事指導についてご紹介します。

栄養食事指導は、糖尿病・腎臓病・脂質異常症・肥満症(BMI※30kg/m²以上)等の治療を受けている方を対象に、医師の指示に基づき行われます。

栄養食事指導の進め方ですが、管理栄養士は医師による指示を受け、事前に患者様の身長・体重・BMI・体重変化・臨床検査データ・栄養食事指導を受けることになった理由や背景・食事状況・服薬状況等を確認し、評価を行い、指導計画を立てます。栄養食事指導では、事前に確認できなかった内容を患者様にお聞きし確認した後、指導計画に基づき説明を行います。具体的には食事内容や、お菓子やジュース等間食への向き合い方等を説明します。食事療法で最も大切なことは継続することだと私は考えています。毎日100点満点の食事をして欲しい気持ちがありますが、食事は皆様の中で楽しみの一つでもあると思います。ストレスとなり、継続することができなければ、効果は出ないと考えています。そのため、指導計画を柔軟に考え、食事内容は自炊だけでなく惣菜利用や外食を含めた説明をし、患者様の気持ちを聞きながら、どうすれば継続することができるか一緒に考え、目標設定をするようにしています。

当院での栄養食事指導に要する時間は1回30分～1時間、実施している時間帯は平日の9時～16時頃までとなっております。当院に入院または外来通院されている方で、「糖尿病等といわれたが食事をどうすればよいか分からない」等ありましたら、担当の医師・看護師にご相談ください。

※BMI：体格指数といい、[現体重(kg)÷身長(m)²]から計算し、肥満の判定基準として用いられます。BMI 22が標準といわれています。極端に筋肉質の人や浮腫や腹水などにより体重が影響を受ける場合があります。



【活動報告】

ショートケアファーム 始めました

ショートケア担当作業療法士 佐々木 美香

火曜日のものづくりプログラムで、ショートケアファーム始めました。

夏になったらおいしい野菜が食べられる…はず



院内紹介【防災センター】

〔警備〕

警備員五名が交代で担当しています。

日常業務の一つ目は、病院の顔である外来・面会受付や休日・夜間・救急受付、電話交換対応、案内などの受付関連業務です。

二つ目は、院内外の巡回（各室の施錠確認、火災予防、不審者対応、盗難予防など）、救急車の専用出入口への誘導などの安全確認があります。

三つ目は、各種警報装置からの受信機発報の確認、地震発生時の対応、その他災害発生時の通報連絡及び対策など、多くの監視・確認の管理業務も行っています。

〔コントロール設備〕

平日は三名、土日祝日は二名が担当しています。

日常業務は、水道やガス、電気メーターの検針、水質検査、ボイラー運転監視、モニターでのエレベーター監視、空調設備の運転、院内の温度点検や各設備の点検、病棟等からの修理依頼や蛍光管の交換などを行っています。定期的にはエアコン、外調機のフィルター清掃、水道ポンプ室の巡回、自家用発電機の点検試運転、消火用散水栓の放水試験も行っています。

設備管理の作業には危険を伴うことがありますが、安全を意識して怪我のないよう、設備員一同、日々努力してまいりますので、これからもよろしくお願いいたします。私たち防災センター担当者は、これからも病院を利用されるみなさまの満足を得られるよう日々努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。



「当院のSSTの紹介」

作業療法士 笹森 哲嗣

現在の精神障害リハビリテーションの流れは、薬物療法に加え、家族心理教育・本人に対する心理教育などの心理社会的アプローチを組み合わせ、対処方法を増やすことでストレスを軽減し、再発率の予防につなげる考え方が主流となっています。

当院は以前より家族心理教育(家族教室)を実施していましたが、平成19年からSST、20年から回復セミナー(本人に対する心理教育)を積極的に行ってきました。

SSTはソーシャル・スキルズ・トレーニングの各々の頭文字をとり、エス・エス・ティーと呼び、日本語では(社会)生活技能訓練と言います。人とのやりとりや生活に関する困り事について、問題解決の為に話し合いや練習をグループまたは1対1で行います。

今回は当院の急性期治療病棟での入院患者さんに対するグループでのSSTをご紹介します。急性期治療病棟では毎週水曜日午後の1時間、思春期デイコーナーで実施しています。毎回の参加者は5～6名で、事前に参加に同意した方たちです。スタッフは作業療法士、看護師、精神保健福祉士で行っています。

ホワイトボードを中心に囲む形で座り、各々が相談したいことを出し、1つのテーマを決めたら、状況等を共有した後、みんなで問題解決の為にアイデアを出し合います。沢山のアイデアの中から、相談した人に自分でやってみたいものを2～3つ選んでもらい、実際の生活で試し報告してもらいます。試してみたけど上手くいかなかった場合もありますから、その時はまたみんなで助け合いながら考えていきます。実際の人とのやりとりであれば、その場で練習もします。

以下は、現在までにあげられたテーマの一部です。

- ・イライラした時どうしたらいい？
- ・なかなか寝付けない、みんなどうしているの？
- ・友達を作りたいけど、どう話しかけたらいい？

参加者の方から毎回感想を聞いていますが「アイデアが沢山出て助かりました」「みんなの話を聞いて、困っているのは自分だけじゃないんだなと思いました」等、相談した人はもちろん、参加した人が入院治療に対し主体的に取り組んでいく為の手助けとなるように、今後も運営していきたいと思っています。

精神科における包括的治療
院長 堀内 雅之

精神疾患においては、①症状を軽減ないし消退させること、②生活の質(QOL)と社会適応レベルを上げること、③疾患により減じている機能を回復させること、が主な治療目標です。そして、治療方法は身体的治療と心理社会的治療に大別され、前者の中心が薬物療法で、後者には心理・精神療法と広義の精神科リハビリテーションにおける種々の治療技法が含まれ、地域生活支援のためのアウトリーチ活動も含めた支援が包括的な精神科治療といわれます。

以前から、早期の治療や介入、支援開始がより良い回復につながるとされ、発症直後からの包括的治療手段の積極的投入が、症状安定と社会復帰を支えるために重要であるといわれてきました。当院でも病棟整備とともに、アドヒアランス(患者が自らの治療を理解し、それを自らの意志で継続しようとする)こと、薬物療法、身体合併症治療、認知行動療法、アウトリーチ活動など色々な面で、症状軽減・QOL向上機能回復を実現させるべく、包括的な精神科治療の実践に取り組んでいます。ただし、その効果を発揮・維持させる主体が、われわれ医療者と患者や家族らのチームであることには変わりありません。

認知症相談のご案内

認知症看護認定看護師 藤田 和香子

日本が超高齢化社会を迎え、高齢者の数が増えるのと同時に認知症者も増え続けており、65歳以上の高齢者の7人に1人は認知症と言われています。

認知症は誰もが成り得る病気であり、もはや他人事ではなく、真剣に向き合う時期にきており、早期発見、早期受診、早期治療が大切です。

しかし、意義を十分認識していても、なかなか早期受診に至らないのが現状です。

下のグラフは、受診が遅れる要因として、知識や認識の不足だけではなく、受診が本人や家族にとって大きな決断であり、受診に至るまでの葛藤があることが感じられます。

受診にこだわらず、気軽に認知症の症状や対応について相談できる場所があれば、早期発見につなげることができるのではないかと考え、今年5月から外来での認知症相談を始めました。

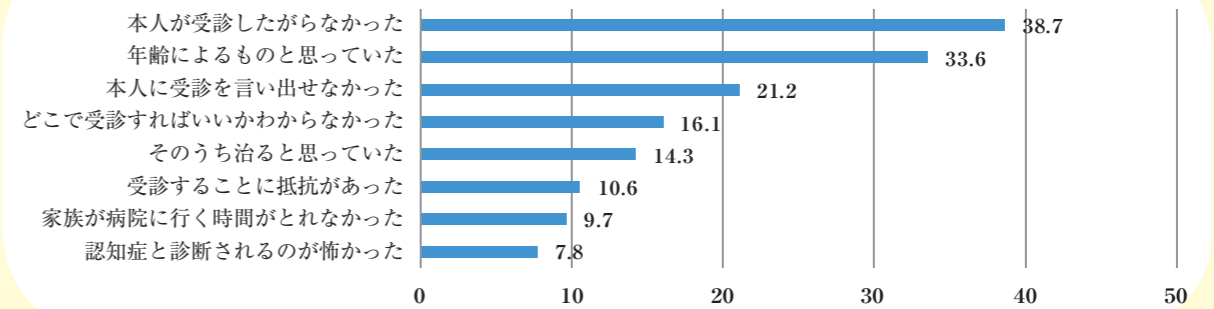
相談をする、受けるといった関係ではなく、認知症に向き合うものとして対等に、悩みや困っていることについて一緒に考えていければと思います。

特に、悩みや困っていることが無くても話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることもあります。

どうぞお気軽にご利用ください。

毎週水曜日 9時から16時 要予約
相談のみは、無料です。
電話：017-788-2988

変化に気づいてから受診までに時間がかかった理由



活動紹介 訪問看護

当院では、平成25年頃より入院患者数が年々減少し、在宅生活の中治療を続ける傾向が増えている状況にあります。現在、111名の登録者が訪問看護を利用しています。訪問看護を受けている期間は6ヶ月から長い方で10年以上継続している方もいます。

訪問看護では、皆さまのお宅に伺い生活のこと・対人関係のこと・治療やお薬の心配などお話しを聴き、一緒に考えることで、それぞれにとって最良の状態になれることを目指しています。

5月には初の男性看護師が、7月からは訪問担当の精神保健福祉士(通称・PSW)もスタッフメンバーに加わり、皆さまへの力強い支援になる予感がしてやみません。

あれ? ん?と、思った時には、先ず一度職員にお声をかけてみませんか。

訪問看護スタッフ一同、お待ちしております。

<芳賀 宏佑: 訪問看護師>



5月から訪問看護に加わりました。今まで精神科病棟で働いていましたが、訪問看護は初めてです。皆さまが、それぞれ住み慣れた地域で、いつまでも在宅生活ができるように、力強い支援をしていきたいと思っております。宜しくお願いします。

<木下 梓: 精神保健福祉士>



PSWとしては1年生です。皆さまと一緒に、笑ったり悩んだりしながら成長していきたいと思っています。お気軽に、お声がけ頂ければ幸いです。どうぞよろしくお願い致します。