



訪問看護ステーション つくしのえん 紹介

令和元年7月1日より、青森県立つくしが丘病院訪問看護は、訪問看護ステーション つくしのえん に変わります。利用者が安心して在宅生活を送ることができる支援体制を整えるため、訪問看護ステーションとして立ち上げました。

つくしのえん という名称は、「みんなが円く、つながり（縁）、生活していくことをめざす」ためにつけられました。

当訪問看護ステーションでは、利用者の希望をお伺いしながら、定期的に話し合いを行って、支援計画を作成します。これにより、利用者にとって望ましい訪問看護を実施します。また、必要に応じて、精神科認定看護師、ケースワーカー、作業療法士などの多職種も訪問に同行します。

当訪問看護ステーションの理念は「ご利用者、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」ことです。

今後は、青森市内の精神科の医療機関およびクリニックの方も対象とし、訪問エリアを青森市の他、平内町、今別町、外ヶ浜町、蓬田村など拡げていく予定です。

当訪問看護ステーションのパンフレットを、外来待合ホール、各病棟に準備しておりますのでご利用ください。また、訪問看護の利用を検討されている方や興味のある方は、いつでも、当訪問看護ステーションにお問い合わせください。

【連絡先】 017-718-7113



「11」の相談窓口」ご利用について

つくしが丘病院の外来では、平成二十八年春「児童思春期の相談体制」を手がけ、平成三十年春には、「こころの相談窓口」と名称を改め、悩みごとを抱えている患者さんと、そのご家族の皆様に対応しております。

地域で生活する皆様の悩みや生きづらさに一緒に向き合い、考え、不安を軽減し、少しでもお力になればと考えております。一步一步自分に合ったリズムや他者との距離の取り方、対処法などを身につけて、元気を取り戻してほしいと思っております。悩みながらも、一緒に少しずつ生きる楽しさを見つけていきましょう！

- ① 相談内容としては、
- ② 生きづらさや日常生活上での困りごとについて
- ③ ご家族の患者さんへの対応について
- ④ 元気を回復する方法について
- ⑤ 服薬について

- ⑤ その他の困りごと
- ⑥ 認知症の人のケアについてなど幅広く対応しています。

〈相談日時〉
 三十分程度の予約相談となります。予約時間は主治医と相談しましょう。
 ☆予約の際は、各認定看護師の日程を確認しましょう。
 ☆予定が変更になっていることがあります。



相談窓口担当	月	火	水	木	金
精神科認定看護師	高田	扇野		扇野・小田桐	佐藤
認知症認定看護師			藤田		

気になる？物忘れ？ 相談してみませんか

～認知症は早期発見・早期治療が大切です～

青森県立つくしが丘病院認知症疾患医療センターでは物忘れや認知症に関する様々な相談を医師、看護師、精神保健福祉士等が電話や来院相談で対応しています。

下記までお気軽にご相談・お問い合わせください。

【相談受付時間】

月曜日～金曜日（土日祝・年末年始を除く）
 9時～16時

【連絡先】 017-788-2988

【相談料】 無料

今後の『家族教室』開催予定

回	開催日	テーマ
2	7月26日(金) 13:15～	就労移行支援の紹介
3	9月27日(金) 13:15～	訪問看護ステーション『つくしのえん』紹介
4	11月16日(土) (午前開催予定)	成年後見制度について
5	令和2年 3月6日(金) 13:15～	アンケートをもとに内容を企画します。

認定看護師の自己紹介



院長 堀内雅之

精神科認定看護師の扇野邦子です。つくしが丘病院で、相談窓口で活動を始めて、六年目になります。

特に児童思春期の勉強をたくさんしたので、学校や友達との関係で悩んでいる児童思春期の方とお話できることを楽しみにしています。元気になる方法や、他人との距離の置き方、困り事への対処法、嫌な気分の解消法など一緒に考え、不安を解消し、少しでも生き生きとした生活を送りたいと思っています。もちろん、お母さん方や、大人の患者さんも多く、相談に来ていただいています。お気軽に声をかけてください。

認知症認定看護師の藤田和香子です。認知症の方と家族の相談を担当しています。

診察だけでは伝えきれないこと、対応について困っていること、自信がないことなどありませんか。認知症の症状は同じように見えて、人それぞれ違うものです。その人に合った対応を一緒に考えてみませんか。特に悩んでいることはなくても、日頃思っていることや感じていることを話すだけでも大丈夫です。「相談」と堅苦しく考えず、気軽に声をかけてください。

精神科認定看護師の高田信也です。精神科では病状に応じて隔離や拘束をはじめとした行動制限が行われることがあります。現在行われている行動制限の妥当性や代替方法を検

討する行動制限最小化委員会のメンバーとして活動しています。また、看護部の教育委員として職員のスキルアップのため、研修会の企画・運営・評価及び講師などを担当しています。

精神科認定看護師の佐藤智康です。私は、皆さんが持つ「夢や希望」「得意なこと、強み」を生かしながら、「こんな生活を送りたいな」を実現できるように、退院支援、地域移行支援に力を入れて活動していきたいと考えております。治療を受けながら入院生活をしている方、外来治療を受けながら地域で暮らしている方、そして、ご家族が安心して自分が望む場所や生活を送れるよう、皆さんが持つ力や得意なこと、強み、これまでの経験を生かして、夢や希望を実現できるように一緒に取り組んでいきたいと思っています。

精神科認定看護師の小田桐卓也です。薬物療法は精神疾患の治療法の一つです。院内では薬の管理方法についての悩みや薬の飲みにくさを感じたときに相談を受け、一緒に解決方法を考えるなどの活動をしています。また、回復セミナーや家族教室にも関わっています。薬について不安や疑問・管理方法などについての悩みがあったら、遠慮なくご相談ください。薬物療法がメインですが、薬物療法以外のことも何でも気軽に相談していただければ幸いです。

「統合失調症ってなんだろう?」

医師 日向 勝之

読者のみなさん、突然ですが、想像してみてください。

『統合失調症』ってどんなイメージがありますか?

「幻聴とか妄想でしょ」という方や「そんな病気は知らないよ」「イメージもわからないよ」という方もいると思います。後者の方は是非次のことを想像してみてください。

もし、家族や恋人、あるいは親友が統合失調症と診断されたらどうしますか?

多くの方は統合失調症のことを調べるのではないかと思います。他人事ではなくなる上に、知らないまま心で平静を保ち続けることは難しく、不安に繋がることが多いからです。

例えば質問内容が『インフルエンザ』ってどんなイメージがありますか?

であれば、「高熱が数日間続く」「関節が痛い」といった症状を思い浮かべる方もいれば、「タミフルというインフルエンザの薬がある」と治療薬をイメージする方もいるでしょう。また人によっては「学校あるいは会社を休む必要がある」等と感染予防策を念頭にイメージする方がいるかもしれません。疾患を知っているからこそ、徒に不安が駆り立てられず、今後の展開が予想できて落ち着いた対応がとれることが多いと思います。

それでは改めて『統合失調症とはなんだろう?』と考えてみてください。

コケは藓苔類とよばれる植物のグループで、日本だけでも千種以上あり、比較的名なものはスギコケとゼニコケです。青森県の奥入瀬は八ヶ岳、屋久島とともに日本三大苔の森とされています。

ゼニコケは雄株でも雌株でも小さなパラソルかヤシの木のようなものが何本も生えてきて、注目して探すとあちこちで見かけられつつかわいいと思えますが、あたり一面にふえるので草木を育てる人にはジャマ者あつかいされることも少なくありません。小学校の同級生Tのお父さんは庭づくりに熱心でゼニコケを目の敵にしている、今のようによく効く駆除剤もないので、どうにかしてゼニコケを撲滅できないかと工夫、研究していました。

Tもそれを手伝わされて植物に詳しく、わたしたちにもゼニコケがいかか庭にはびこるやっかい者なのかを熱心に説明していました。彼は小学校の頃からずっと生物クラブの部長さんで大学も生物学科、生物教師をへて今は地域のコケの撲滅ではなく保存のリーダーとして活躍しています。



疾患のイメージが全くない方であれば、知り合いの医療関係者から直接聞いたり専門書を購入したりする前におそらくgoogle先生(?)に聞く方が多いのではないかと思います。

以下-Wikipedia (令和元年八月現在) からいくつか抜粋してみると:
・思考、知覚、感情、言語、自己の感覚および行動における他者との歪みによって特徴付けられる症状を持つ精神障害の一つ。一般的には幻覚、異常行動などを伴うが、罹患者によって症状のスペクトラムも多様である。
・クレペリン、プロイラー、シュナイダーが共通して挙げている当該疾患の特徴的で頻発の症状は「思考途絶(連合障害)」と「思考化声(自生思考)」である。
・平成十四年まで精神分裂病と呼ばれていた。

…うーん、Wikipediaは優秀であることは間違いありませんが(私も良く利用します)、統合失調症の説明としてはわかりにくい気がします。症状や治療の種類など細かく上げればきりがありませんが、まずはイメージが大切です。中井久夫先生によれば「**統合**」とはひらたくいえば「**まとまり**」のことです。「**失調**」とはひらたくいえば「**バランスが崩れる**」ことです。ですので、**統合失調症とはまとまりのバランスが崩れる病気**です。さらに**まとまり**を3つにわけて

- ・ **考えのまとまり**…**知**
- ・ **感情のまとまり**…**情**
- ・ **意志のまとまり**…**意**

とします。すると「**統合失調症**」とは、「**知情意のバランスが崩れる病気**」と大まかにイメージしてみたいかがでしょうか。もし身近に統合失調症に罹患している方がいれば、「幻覚や妄想を症状とする人」でもいいですが、「**知情意のバランスが崩れている人**」と違って接してみたいかがでしょうか。もしかすると関わり方が少し変わるかもしれません。