

# 三愛 ビュー view

発行所：三船病院相談室  
 創刊日：2003年8月15日  
 〒763-0073  
 香川県丸亀市柞原町366  
 Tel 0877-23-2341  
 Fax 0877-23-2344



## 自殺を防ぐためにできること

医師 鴨居 鈴委子

日本における自殺者数は2010年から2019年まで10年連続で減少していましたが、2020年後半から増加に転じました。特に女性や若年者の増加が目立ちます。厚生労働省はその原因を明確にしていますが、やはり新型コロナウイルスの流行が人々の生活や心に影響を及ぼしているのではないかと考えられています。昨年は有名な芸能人の自殺報道も相次ぎ、社会に大きな衝撃が広がりました。

自殺が起こると、その人との繋がりが強い人に深刻な心理的影響を及ぼします。さらに、著名人の自殺報道に影響されて連鎖的に自殺が増えるという事象も存在します。また、自殺未遂者数は死亡者数の10倍とも言われており、自殺問題は多くの人にとって無関係ではありません。命を奪うのは交通事故や体の病気だけではなく意識することが大切です。

さて、自殺というものは、経済的な問題や、学校や会社でのストレスから、ある日突然起こると思われがちです。自殺が起きた後で、周囲が「直前までいつもと変わらない様子だった」「まさか死んでしまうようには思えなかった」などと感じることも珍しくありません。しかし実際には、自殺者の9割近くは「うつ病」など何らかの精神疾患に罹患している状態だったと言われており、そのほとんどが適切な治療を受けることなく自殺に至っています。では、自殺を防止するために、周囲の人はいったい何ができるのでしょうか。

自殺に、心の強い・弱いは関係ありません。死にたいと思うことは負けでも恥ずかしいことでもありません。それなのに、自殺に関する話題はタブー視されがちです。例えば、身近な人に「死にたい」と言われた人は、衝撃を受けて「そんなこと言わないで」と反応しがちです。楽しい話をしようと話題を逸らしたくなるかもしれませんが、しかしここは自殺を考えているサインを出してくれたと前向きに受け止めたいところです。もし相手が何も言わなくても、元気がなくて様子がおかしいなと思ったら「死にたいと思うこともある？」と尋ねてもいいのです。自殺を考えている人に死についての話題を出すのは危険なのは、と心配になる気持ちも分かりますが、死について率直に話し合える方が自殺の

リスクを減らすことができると言われています。

それでは逆に、しょっちゅう「死ぬ」と言う人への対応はどうすべきでしょう。「死ぬという人は実際には死なない」という言葉をきいたことがあります。これは誤解です。自殺を考える人は、何らかのサインを出すことが多いと言われていています。「死にたいほど傷ついている、苦しい」という気持ちを軽んじられた結果、絶望し死に至ることもあります。自殺未遂を繰り返す人も同じように誤解されがちです。「死にたい」と「助けて欲しい」がぶつかり合い、結果的に未遂行為になるのですが、何度も繰り返すうちに命を落とす危険性が高いため、見過ごしてはいけません。

死にたいと思う人が近くにいたら、その気持ちをまっすぐ受け止め、死ななければいけないと思う理由が何なのか、話を聞くことが大切です。多くの場合何らかの解決策がありますが、本人はそう思えなくなっています。それは、追い詰められて思考や視野が狭まっていたり、何らかの心の病のために前向きな考えができなかったりするためです。このため、表面的な解決法を提示するのはあまり役に立ちません。この次にしてほしいのは「心配している」「あなたに死なないでほしい」という気持ちを伝えること、そして相談機関や専門家に繋ぐことです。これはもちろん本人のために大切なことですが、関わった人が一人で抱え込まないためでもあります。自殺を予防することを自分一人の責任と思わないで下さい。「みんなで支える」ために我々精神科医も力になりたいと思っています。





## グループホームからの退所支援

三愛会共同生活援助事業所 精神保健福祉士 佐藤 友紀

主に精神の障害のある方を対象に支援を提供している当事業所では、個別支援計画を作成し、居室の掃除、入浴、食事の準備等、生活に密着した日常生活上の支援はもちろん、相談援助や服薬、金銭の預かり返金、受診同行等も行っています。

当事業所には、全部で9棟のグループホームがあり、それらを総称して三愛会共同生活援助事業所としていますが、その内7棟は期限無く住むことができ、残り2棟(うち1棟はサテライト型グループホーム)は3年間という期限付きの通過型グループホームとなっています。それぞれ成り立ちは違いますが、通過型グループホームの運営には私たち精神保健福祉士の想いが込められています。

精神科病院では、病院は治療の場であり生活の場ではないため、患者さんの病気が良くなったら退院しましょうというのとは今では当たり前のことですが、グループホームにおいても同様に、生活が順調に送れ、自立生活を営むことができそうな方には、ぜひ家庭への復帰や一人暮らしを目指していただきたいと思っています。期限にかかわらず、どのような場であっても、自立に向け目標を持ち意欲的に生活していただけるようサポートすることにより変わりますが、期限付きのグループホームはその後押しになると考えています。退所支援は、本人が自信をつけていくことと自分のできることを増やしていく日々の積み重ねが大切です。タイミングを見ながら薬の自己管理に向け、都度渡すことから1日分渡すようにして空袋を確認したり、金銭の返金も同様に返金の間隔を徐々に広げていったりし、また定期的に関係者で集まり目標の見直しをしながら目標を持って生活していただいています。日々の声掛けにおいても、本人が自信を持てるよう気をつけています。スタッフについてきてもらうのが当たり前、指示されたとおりに動くというのではなく、自分

で考えて対応できるよう、あらかじめ風邪をひいたときの受診先はどこか、ガス、水道、電気で困ったらどこに電話すればよいか等困ったときを想定して、連絡先一覧を作成すること等もしました。退所した方が元気に自転車で走っているのを見かけると、とても嬉しく思います。

ここ数年では、年齢を重ね徐々に加齢に伴うサポートが必要になり、老人ホームを検討している方も増えています。歩行能力の低下や、むせやすくなる等の嚥下能力の低下、注意力の低下や物忘れ、頑固になる、人に対して厳しくなる等のコミュニケーション能力の低下もみられることがあります。サポートの量が増え、サポートの質が変わり、スタッフから見ると老人ホームの方が快適に暮らせるのではないかとと思われる場合でも、老いは受け入れ難いもので、当の本人は「自分にはまだ早い」と感じる方がほとんどです。そのため65歳を超えると老人ホームを見学したり(今年は新型コロナウイルスの感染対策のため見学できないまま転居していた方もいますが・・・)、本人の生活のしづらさを整理し、障害によるものか加齢に伴うものなのか理解していただくための会話を重ねたりしながら、自ら老人ホームを希望されるよう支援しています。精神保健福祉士に就く者として「自己決定」はとても大切な考え方です。人に決められるのではなく、自らが様々な情報を元に考え切り開いていく人生のほうが何倍も自身のエンパワメント(力をつけること)に繋がるという考え方です。生活の場を選択するということは、それが最大に生かされなければならない場面であると考えます。また、家族の意向も確認し、家族の協力を得ながら本人が、気持ちよく自分に合った場所へと進んでいけるようグループホームでは支援しています。



### ★リモート面会について

新型コロナウイルスの感染防止策として、入院患者様への直接の面会は全面的にお断りさせていただいておりましたが、専用タブレットを用いてリモート面会していただける準備が整いました。

- ◆対象 : 原則入院患者様の親族の方で香川県在住の方に限ります  
(緊急を要する場合についてはこの限りではない)
- ◆面会時間 : 1人の患者様に対し週1回限り、1回の面会時間は10分以内
- ◆申込み方法 : 電話、病院窓口で申し込み可能  
※原則1週間前より申込みを受け付けます。

ご不明な点等ありましたら、病院スタッフにお問い合わせ下さい。



# 三船病院医師からのメッセージ・・・



## 「最近、思うこと」

三船病院 医師 大西 睦美

皆さま、お元気でしょうか？

新型コロナウイルス感染症は流行して、生活状況が随分と変わりましたね。当たり前のように過ごしていたごく普通の日常が、どれほどありがたいことなのかということに、深く気づかされます。患者様、ご家族様、自分を支えて下さる多くの方々に改めて感謝するとともに、最近、精神科医としてのあり方や役割について、個人的に、あれこれと考えることが増えました。

特によく思うことは、自分たちのような精神科専門の立場にいる者が、身体合併症などの体の問題にどう向き合うか、ということです。入院治療におきましても、ご高齢の患者様や基礎疾患のある患者様に関わらせていただく機会が、とても増えたように思います。精神症状に体の問題が関与していることも多く、治療の場面では体の問題を含めて病状を改善させていただくことが必要となつてまいります。自分たちが精神科専門だからこそ、体の問題に少しでも早く気づき、見落とさないように、早く対処できるようにすることが大切だと思うのです。そのうえで、当院での治療が可能かどうか、身体科受診をするかどうか、身体科病院への転院治療が望ましいかどうかの見極めを行うわけですね。精神科医は、お一人お一人の患者様と長く関わらせていただくことも少なくなく、だからこそ、安心できる治療環境を提供させていただくこと、それを適切に見極める力が必要だと考えております。診療を通して、患者様の人生、「生きる」ということに関わらせていただいているのだと、精神科医としての役割の重みを再認識しているこの頃です。

自分もまだまだ修行中ではありますが、はるか遠いいつか、「先生に出会えてよかった」と思っていたけりような、キラリと光る精神科医になれたらなあと思います。

これからも、どうぞよろしくお願いいたします。



## 三船病院 委員会活動紹介

### —人権委員会—

人権委員会 委員長 三船 和史

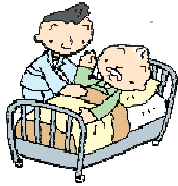
当院では人権委員会を毎月開催しています。特に入院患者様の人権上の問題の有無等について、委員である医師、看護師、精神保健福祉士、作業療法士、薬剤師事務職らが意見を出し合つて、検討しています。精神科病院、障害者施設、老人施設において、入院患者や入所者に対する人権侵害が行なわれている実態がしばしばマスコミ報道されています。一部の看護師や介護者が誰もいないところで陰湿な虐待を行なっていたことが発覚した事例が多く、事前に病院や施設がその事実を把握できていないことがほとんどです。自分たちの病院

や施設ではあり得ないことだと思つていても、職員に対して定期的に人権や倫理に関する教育をしていなければ、絶対大丈夫と言うことはありません。日頃から利用者に対する言葉遣いや態度に問題がないかということを目問自答する必要があります。

人権委員会の委員は多職種で構成されており、それぞれの立場から見えてくるものがあり、その問題を共有して、問題解決を図っていきます。人権委員会では年1回職員研修を行ない、これらの考えを周知しています。

#### 《委員会》

- ・教育委員会(第1水曜日)
- ・個人情報保護委員会(第1水曜日)
- ・情報システム委員会(第1水曜日)
- ・クリニカルパス委員会(第1水曜日)
- ・地域生活支援委員会(第1水曜日)
- ・行動制限最小化委員会(第1金曜日)
- ・人権委員会(第1金曜日)
- ・医療安全管理委員会(第2水曜日)
- ・衛生委員会(第2水曜日)
- ・業務改善委員会(第2水曜日)
- ・診療録管理委員会(第2金曜日)
- ・薬事審議委員会(第2金曜日)
- ・院内感染対策委員会(第3金曜日)
- ・栄養管理委員会(第2水曜日)
- ・褥瘡予防対策委員会(第2水曜日)
- ・患者サービス向上委員会(第2水曜日)
- ・病院機能評価委員会(水曜日)
- ・倫理委員会(年1回)
- ・医療ガス安全管理委員会(年1回)
- ・予算管理委員会(年1回)
- ・接遇管理委員会(年2回)
- ・診療情報提供委員会(随時)



## \*\* 介護老人保健施設 福寿荘 \*\*

### — 褥瘡の予防対策について —

介護福祉士 金丸 力人

福寿荘では、日中ほぼベッド上で過ごされる利用者の方が増加しています。中には自分自身で寝返りが打てない方や心身機能低下等により胃瘻で栄養摂取されている方もいらっしゃいます。

このような状態の方の場合、介護者がケアを怠ることは褥瘡発生リスクが高くなる一因となります。この褥瘡とは、いわゆる床ずれで、発生要因には内的要因と外的要因があります。内的要因には身体的要因・病的要因・栄養状態による要因等があり、外的要因には体圧的要因、皮膚接触部に生じる摩擦による要因等が挙げられます。

福寿荘では褥瘡防止委員会を発足し、褥瘡の予防・改善等に努めています。メンバーは医師・看護師・介護福祉士・管理栄養士・支援相談員といった多業種で構成され、定期的に会議を開催しています。日頃のケア(食事・入浴・排泄)時に皮膚状態の変化を観察し、変化時にはどのような対処をすべきかを検討しています。

褥瘡の好発部位としては、主に臀部・踵部が挙げられます。私は介護福祉士として体位交換等による皮膚の接触面の除圧や清潔に努めています。ただ左右に向きを変える体位交換では部位にかかる圧が一定で正しい除圧にはなりません。そこで体圧を分圧させるポジショニングが大切になります。方法として、腕・背・足すべての隙間を埋めるようクッション等を利用して圧の分散を心がけています。利用者の方への安楽にも繋がるため、様子を観察しながら行っています。

高齢化が進むことにより、寝たきりの方も増加しております。このため私たち一人ひとりが出来ることは無駄にせず、これからも日々勉強の精神を忘れずに利用者の方に優しいケアを提供していきたいです。



## \*\* 三愛会コミュニティケアセンター \*\*

### — 相談支援事業所はなぞの取り組みと今後の展望 —

相談支援事業所はなぞの 精神保健福祉士 山田 智子

皆様は「障がい者基本計画」「障がい福祉計画」「障がい児福祉計画」をご存知でしょうか。「基本計画」とは障害者基本法に基づいて市町村が6年毎に障害者政策の理念や方針、施策・事業を定める計画で、「福祉計画」は障害者総合支援法に基づいて市町村が3年毎に障害福祉サービスや地域生活支援事業の見込み量や提供体制を定める計画です。令和3年度は3つの計画が再スタートする年となるため、今年度は各市町村で計画内容の見直しが図られています。はなぞの相談員も丸亀市や多度津町の策定委員として参加しています。

丸亀市では計画作りの参考とするために、障がい手帳をお持ちの方などを対象に「障がい福祉に関するアンケート調査」が実施されました。その結果から精神障がいの方のニーズの傾向をみると、「現在や将来の生活で困っていることや不安なこと」は、お金、健康、親亡き後が上位3つ、「現在、どこに悩みや困りごとを相談しているか」は、家族親類、病院、友人知人が上位3つ、「今後地域で生活するためにどのような支援があればよいか」は、経済支援が一番で次いで相談対応の充実、「今後利用したい障害福祉サービス」は相談支援、ホームヘルプサービスが上位2つ、「暮らしやすいまちづくりのために希望すること」は、何でも相談できる窓口、障がいがある人の働く場の充実が上位2つとなっていました。

基本理念のように「住み慣れた地域で健やかに暮らせるまち」を目指すためには、より地域で相談しやすい体制づくりが求められています。はなぞのでもお一人お一人の相談対応に真摯に向き合うと共に、地域の支援体制づくりにも目を向けて一翼が担えるよう今後も活動して参ります。

### 《編集後記》

昨年は、新型コロナウイルスという未知なウィルスによって、生活様式さえ一変し、さまざまな場面において変化を求められた1年でした。三船病院でもさまざまな工夫や新しい取り組みをしながら感染予防に取り組んでまいりました。新しい年を迎え、皆さまのご健康とご多幸を願いつつ、安心して医療や福祉を提供していけますよう、全力を尽くしてまいりますので、今後ともよろしくお願い致します。  
(三船病院相談室PSW)