

# 三愛 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



## 「退院支援についてのとりくみ」

精神保健福祉士 佐藤 慎也

三船病院精神科救急病棟は2018年1月1日に開始となりました。私自身は、精神科救急病棟が開始される前の精神科急性期治療病棟(2012年10月開始)から、現在に至るまで病棟配属の精神保健福祉士(MHSW)として業務に従事しています。今回は「退院支援のとりくみ」とあわせて私自身の想いについて書きたいと思います。

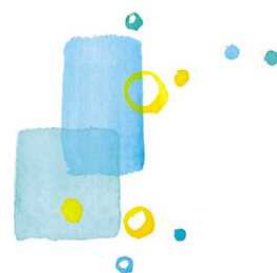
精神科救急病棟は多職種で連携を図り、原則3ヵ月以内の退院を目指している病棟です。精神保健福祉士は病棟に2名配属されており、主な役割の1つに「退院支援」があります。目の前の患者様の思いに寄り添い、患者様を取り巻く環境、家族、関係機関、地域との連絡・調整等を行っています。3ヵ月以内の退院を目指す病棟であるため、私が意識していることは、入院と同時に退院について考える、先を予測する支援です。病状が落ち着いてからの退院支援では間に合わない可能性があります。しかし状態が落ち着いていないのに退院支援はできません。先が予測できないからこそ患者様との信頼関係を築きつつ、様々な可能性を考える退院支援が必要であると思います。一言に「退院支援」と言っても毎回同じ支援の過程をふむことはありません。その方の性格、家族構成、育ってきた環境、物事の考え方1つとっても全く同じ人は存在しないからです。

だからこそ精神保健福祉士として大切なのは「かかわり」です。3ヵ月以内の退院という時間的な制限があっても、かかわりの質は落とさず、深く質の高いかかわりを持ち、多忙を言い訳にしないように心掛けています。患者様の中には上手く自分の思いを伝えられない、話せない方も多くいます。そんな時に側に寄り添いながら、患者様が「今何を考え、「これから先」どうしたいと思っているのか、利用できる社会資源に他はないのか、家族の思いにも寄り添えるか、関係機関との連携をスムーズに図れるか、地域社会に円滑に戻れるように配慮できるか等、多角的な視点から捉え、些細な疑問やわずかな可能性をも大切にしています。今できることを先延ばしにせずタイムリーなかかわりができないかと常に心掛けています。病棟に配属になっていることで患者様の病棟での様子をいち早く把握できることも強みです。

また入院してくる患者様の年齢層も10代から90代まで幅広く、患者様と関わる関係機関も多岐にわたるようになりました。地域精神医療をより担っていくためにはチーム医療の重要性を日々感じています。精神科救急病棟の様々な職種だけでなく、他機関及びインフォーマルな支援者も含め、患者様を支える様々な機関、人がかかわり退院支援を行う中では、異なる意見や価値観、支援方法もあると思いますが、それぞれの意見を1つの可能性として捉えていきたいと思っています。

世界規模で新型コロナウイルスが蔓延し、香川県でも未だに新規感染者が増えている状況に、三船病院でも感染防止の取り組みに力を入れています。そうした流れでは、退院支援のあり方においても「変化」せざるを得ない状況になっていると感じています。大切にしているかかわりにおいても、ソーシャルディスタンスだからと距離をとらなくてはいけない時代となり「葛藤」することも多くあります。この支援方法で良いのか、患者様の本当の思いとは何なのかと日々考え、答えは出ないかもしれませんが「葛藤することは常に何が最善なのか考え続けること」だと信じて、自分自身を振り返り、自己覚知を行っています。臨機応変な変化が求められる時代に、精神保健福祉士として芯のぶれない価値観を持ち続けながらも支援者主体の支援にならないように、あくまでも患者様主体の支援であるように意識しています。

一見ピンチとも思える変化をも自分や支援方法を見つめ直すチャンスであると前向きに考え、常に目の前の患者様に真摯に向き合うこと、支援にも自分自身にも限界をつくり諦めることなく様々な可能性を追求すること、地域で誰もが安心して暮らせる社会になることを願いながらこれからも「退院支援」に取り組んでいきたいと思っています。





## 「三船病院歯科の現状と課題」

歯科 医師 岩田 修一

歯科の現状と今後の展望について報告します。

歯科では、う蝕や歯周病等への一般的な治療に加えて、入院患者様への口腔ケアに力を入れております。誤嚥性肺炎の予防に口腔ケアは効果的であり、入院患者様の健康に寄与することができます。口の中がきれいになることで、患者様の生活の質が向上し、病棟内においても減少します。摂食嚥下リハビリテーション委員会にて、多職種が一丸となって少しでも患者様の摂食状況が改善するように検討しております。当院には摂食嚥下の専門職はおらず、医師、歯科医師、看護師、栄養士、作業療法士がそれぞれできることを行っています。歯科は、嚥下のスタートする部分を受け持つ科です。しっかりと噛める歯の治療、入れ歯の治療が大事だと考えています。飲み込むには舌の力も大事ですので、舌の力を測定する舌圧測定器を用意しております。多職種でできることを持ち寄り、当院に係わる患者様の食事に関する不具合を少しでも改善していけたらと考え、実践していきます。

最近歯科治療を行う中で感じていることは、歯の不具合に咬み合わせが大きく関わっているということです。TCH(tooth contacting habit 上下歯列接触癖)といいますが、強いくいしばりでなくとも、上下の歯を持続的に接触

させる癖があると、歯の不具合に大きく関わります。強いくいしばり、歯ぎしりでなく持続的な歯の接触という点がポイントです。軽い力で長時間歯が接触すると、歯がしみる、欠ける、詰め物が取れやすい、顎関節症など様々な歯の不具合の原因となります。治療に来られる患者様の原因を考えたときに、プラークが原因であることよりも、歯を当ててしまうことが不具合の原因であることが多いと感じています。診療の中でその旨をお伝えはするのですが、なかなか上手く伝わりません。一生懸命こちらが話すほど、患者様はピンとこないという感じです。歯の接触癖を日々暮らしの中で改善するのは、患者様自身しかできないことです。接触癖を改善することの重要性をいかに伝えられるかが今後の課題です。接触癖が改善すれば歯科的なQOLが大きく向上すると考えています。

従来からの診察室で行う歯科治療だけでなく、積極的に病棟にも出向いておりますので、お口に関して疑問なことがありましたら、お気軽にお尋ね下さい。

最後になりましたが、歯科スタッフ一同当院の患者様、また地域の方々の口腔衛生向上に寄与できるよう努力して参りますので、皆さまの暖かいご支援の程よろしくお願い致します。

## 「睡眠不足にご用心！」

医師 木曾 萌香

みなさんは普段、夜の睡眠をどのくらいとっていますか？日本人の平均睡眠時間はどれくらいかという点、約7.3時間です。一見すると、十分に睡眠をとっているように見えますが、欧米では1日あたり約8.5~8.8時間ほど、睡眠をとっており、これと比較すると日本は世界の中でも睡眠時間が少ない国になります。ちなみに香川県の睡眠時間は7時間41分と全国で28番目の睡眠時間の県であるそうです。

睡眠不足が続くと、日中の眠気、集中力や記憶力の低下、うつ状態になりやすいだけでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかりやすく、心や身体にさまざまな影響を与えます。

睡眠不足に悩まされないために、日頃から気をつけることには何があるのでしょうか？厚生労働省が推奨している「健康づくりのための睡眠指針」には、よい睡眠をとるために以下のような日々の生活習慣の工夫をする必要があります。

- ① 適度な運動と食事をする（寝酒は避ける、就寝前のカフェインの摂取や喫煙を控える）
- ② 日中の眠気で困らない程度の睡眠をとる
- ③ 眠くなってから床につく
- ④ 朝はできるだけ同じ時間に起きる
- ⑤ 睡眠の環境を整える（寝具、昼夜が分かる照明など）
- ⑥ 昼寝は15時前までの20~30分程度にする

特に夜の寝酒は生活習慣病のリスクをあげるだけでなく、寝酒を繰り返すことで眠るための飲酒量が増え、睡眠の質が下がるといった悪循環に陥るため、注意が必要です。睡眠中のいびき、足のむずむず感などで夜に眠れない場合は、睡眠不足の原因となる病気が隠れていることがあるため、病院への受診が勧められています。

「春眠暁を覚えず」という言葉のとおり、私もつい夜更かして寝過ごしてしまう季節ですが、睡眠をしっかりとって、健康的な生活を意識するようにしたいと思います。



## 皆さまへのお知らせ

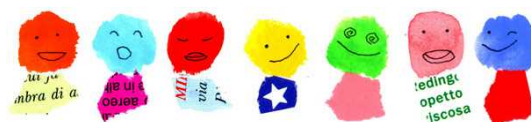
### 三船病院夏祭りの開催について



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い当院での各種行事を中止して3年目に入りました。県内の感染者数がまだまだ高止まりしている状況をうけて、今年の夏祭りも開催を中止することが決定しました。

三船病院の夏祭りは、恒例のバザーや花火などがあり地域の方々も毎年たくさん参加されます。今年こそは、という声もたくさんいただいていたこともありとても残念です。はやく感染拡大が収束し、夏祭りや5月フェスタ、季節の行事などが開催できることを職員一同心待ちにしております。

## 三船病院 委員会活動紹介



### 「教育委員会について」

三船病院 看護副部長 川田 知子

教育委員会は、三船病院の理念と目標を実現し、レベルの高い精神科医療を行うことを目的に、毎月第1水曜日に開催しています。

主な活動内容は、全職員を対象とした教育計画の立案と運営です。昨年度は、「医の理論」「精神保健福祉法」「医薬品安全管理」「褥瘡予防対策」や、医療安全として「転倒・転落予防」、感染予防として「新型コロナウイルス感染対策」や「手洗い」などをテーマに実施しました。

従来は対面の集合教育方式で行っていた研修ですが、新型コロナウイルス感染予防を徹底するために研修方法を工夫しています。たとえば、少人数制にして複数開催する、研修をビデオ撮影し、録画したD

VDで学ぶ、県外に出かけずWeb配信の研修を聴講するなどです。コロナ禍による制約により、興味のある研修に赴き講師から直接話を聞いたり、受講者同士で意見交換することができないのは残念です。しかし、Web研修という形であれば、遠方や勤務の都合でなかなか受講できない研修も容易に受講することができるメリットがあります。今後も、集合型とオンライン型のバランスをとり、どのような研修方法でも一定の効果を達成できるよう工夫していきたいと考えています。

そして、精神科での継続教育において、専門的知識・技術を中心とした学習ニーズを把握し、全職員の医療レベルの向上を目指して活動をしていきます。

#### 《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】

### 「“春季遠足“での外出」

支援相談員 安藤 由佳

新型コロナウイルスが流行して3年目となり、当施設でも感染対策として、行事での外出を自粛することが続いていました。

しかし、利用者の方からの外出希望が多くあり、職員も一緒に外出を楽しみたいとの意見があったことから、5月の行事「春季遠足」で近くの神社への散歩を試みることとなりました。

利用者の方も職員も楽しみに迎えた遠足当日は、生憎の雨…。当初は外出を中止し、施設内での行事に切り替える予定でしたが、職員よりドライブはどうか、との提案があり、急遽、送迎車の準備やルート選定などを話し合い、実施することとなりました。

今回は、丸亀城→丸亀市役所→土器川(鯉のぼり)→フジグラン→福寿荘のルートを送迎車で走りました。約3年ぶりの外出で車の中では「外に出られるなんて本当にうれしい」「昔とここは変わらんな」「市役所がすごくキレイになっている」「私はここの中学校に通ってたんで」など、弾んだ声で溢れていたようです。皆さんの喜ぶ顔を見て、本当にドライブに行けてよかったと職員も嬉しい気持ちになりました。

まだまだ、新型コロナウイルス感染症が落ち着かない中ではありますが、これからも外出できる機会を見つけ、皆さんの気分転換を図っていければ、と思いました。



## 【三愛会コミュニティケアセンター】

### 「就労移行支援・就労定着支援みなみの取り組みについて」

精神保健福祉士 森上 采香

就労移行支援事業みなみでは、障害のある方が一般企業への就職を目指して訓練しています。平成26年4月に開所し、今年で8年目を迎えました。現在は、定員15名で利用者15名です。これまでに53名が就職しました。みなみでは、就職に必要なスキルやマナーを学びます。訓練の内容として、SST・JST(質問されたときの伝え方、忙しい人に声をかける、上手な断り方など)、問題解決技能トレーニング(分からないことを質問できるようになりたい、うまく気分転換できるようになりたい、受け身ではなく発信できるようになりたいなど)、座学(自己理解、長所と短所、ストレス解消法など)があります。外部講師による専門的な話や契約企業での作業や見学会、職場体験を通して、安定した就労につながるよう本人の希望や課題、目標を整理しながら個別のプログラムに取り組んでいます。

就労定着支援事業みなみは、障害福祉サービス利用後に一般就労をした障害や病気のある方を対象に、職場定着を目的として現在21名の方が利用されています。主には職場訪問、来所や電話にて相談対応を行います。必要に応じて病院受診同行や家庭訪問も行っています。コロナウイルス感染拡大による影響で、しばらく訪問ができない企業もありました。その間は、電話対応で現状の報告や心身面のフォローを重点的に行い、長く働き続けるための支援を継続してきました。コロナ禍による就労支援が2年以上になり、雇止めや企業からの求人が減少するなど、社会情勢の影響を大きく受けている現状ですが、本人の希望する職業生活に近づけるよう関係機関と連携を図りながら取り組んでいきたいと思っております。

### 《編集後記》

桜の頃もあっという間に過ぎ、初夏を思わせる頃となりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの感染者数も県内では高止まりが続いており、まだまだ気の抜けない生活が続いています。そのような中、当院では大きな感染拡大もなくこれも一重にみなさまのご理解とご協力のたまものと感謝しております。今後も皆さまに安心・安全に必要な医療や支援をしっかりと提供できるよう尽力していきたいと思っておりますので、今後ともよろしく願いいたします。

(三船病院相談室 MHSW)