

あれみゅう

2021 春
VOL.

61

季刊誌あれみゅう
マスコットキャラクター
「みゅう」



p11 いのちと向き合う現場より①
～精神科病院のケアワーカーとは～

p4 【コラム】
・うつ病の薬物治療
・地域生活をめざすライフミーティング

p6 あれみゅうレシピ!
「ゴリンジャーステーキ」

表紙イラスト：うらつかりょうま

あれみゅう 2021 年 春 VOL.61

発行／医療法人社団五風会 さっぽろ香雪病院 〒004-0839 札幌市清田区真栄 319 TEL.011-884-6878 (代表) FAX.011-884-6731 <http://www.sapporo-kohsetsu.or.jp>



医療法人五風会
さっぽろ香雪病院
精神科・内科・心療内科・歯科

基本理念

わたしたちは深い愛と思いやりの心で潤いのある医療を大切にします。

わたしたちはチーム医療を実践し、より専門性を究め良質で適正な医療を提供します。
わたしたちは社会の平和を願い奉仕の精神で地域社会に開かれた病院づくりをめざします。

基本方針

さっぽろ香雪病院は、患者さまの人権を尊重するとともに、ご家族、並びに地域の皆様に安心してご利用いただける医療サービスを提供し、高度な知識と技術の習得に努め、良質な医療の実践をめざします。



〒004-0839 札幌市清田区真栄319番地
TEL.011-884-6878 FAX.011-884-6731
[URL]<http://www.sapporo-kohsetsu.or.jp>



〈アクセス〉 ■ 地下鉄東豊線「福住」駅下車
福住バスターミナルより 中央バス(福87)「香雪病院前」下車
■ 地下鉄東西線「大谷地」駅下車 車で約20分
大谷地バスターミナルより 中央バス(大88)「真栄3条2丁目」下車乗換
中央バス(福87)「香雪病院前」下車
■ 駐車場 120台

送迎バス

地下鉄大谷地駅、福住駅から無料送迎バスがあります。
詳しくはホームページをご覧ください。
(<http://www.sapporo-kohsetsu.or.jp/>)

関連事業所

- 1 福住メンタルクリニック・デイケアクルール
〒062-0051 札幌市豊平区月寒東1条15丁目1-20 メーブル福住ビル3階
TEL.011-853-1889 FAX.011-856-2030
- 2 訪問看護ステーション ラパン
〒004-0839 札幌市清田区真栄328
TEL.011-375-7515 FAX.011-375-7525
- 3 札幌市障がい者相談支援事業所 相談室きよサポ
〒003-0022 札幌市白石区南郷通14丁目南4-8 キャッスル大木戸1階
TEL.011-860-1750 FAX.011-860-1760
- 4 ケアプランセンター
〒004-0839 札幌市清田区真栄323
・相談支援事業所 相談室りっか
TEL.011-802-6880 FAX.011-802-6881
・居宅介護支援事業所 セラヴィ
TEL.011-887-6355 FAX.011-887-6356
- 5 ワークサポート・プティバ
〒004-0873 札幌市清田区平岡3条1丁目2-5
TEL.011-887-5111 FAX.011-887-5112
- 6 グループホーム イエール福住
〒062-0035 札幌市豊平区西岡5条1丁目2-8 セントラルステート福住 内
TEL.011-827-7532 FAX.011-827-7531

- 7 ケアホーム イエール真栄
〒004-0836 札幌市清田区真栄6条1丁目1-1
TEL.011-885-6400 FAX.011-885-4000
- 8 サポート住宅 パティオ真栄(関連会社運営)
〒004-0836 札幌市清田区真栄6条1丁目1-1
TEL.011-885-0100 FAX.011-885-1800
- 9 高齢者支援複合施設 美しが丘テラス
〒004-0813 札幌市清田区美しが丘3条8丁目2-1
TEL.011-887-6311 FAX.011-887-6340
・サービス付き高齢者向け住宅
TEL.011-887-6311 FAX.011-887-6340
・訪問介護ステーション 美しが丘テラス
TEL.011-887-6830 FAX.011-887-6340
・デイサービスセンター 美しが丘テラス
TEL.011-887-6876 FAX.011-887-6340
・小規模多機能ホーム 美しが丘テラス
TEL.011-887-6781 FAX.011-887-6340

いのちと向き合う現場より①

精神科病院のケアワーカーとは

昨今、エッセンシャルワーカーという言葉をよく耳にします。人々の生活になくしてはならない職業に就く人を指しますが、病院において、介護や日常生活の支援を担う「ケアワーカー」もそのひとつです。当院では約70名のケアワーカーが日々患者さんの命と向き合っており、今回はケアワーカーという仕事について、スタッフの声を交えてご紹介します。

ケアの基本は自立支援

当院の入院治療は、主治医（医師）・薬剤師・看護師・ケアワーカー・管理栄養士・作業療法士・公認心理師・精神保健福祉士・放射線技師・事務スタッフ等が、ひとりの患者さんに対し、各専門職の立場からチームで連携して治療にあたっています。そのなかでも、ケアワーカーは、入院中の患者さんにとって一番身近な存在であり、病棟のケアを根底から支えています。

ことです。

たとえば、身体介護において排泄介助が必要な場合は、尿意便意の有無や頻度、移動や立位の能力に応じて、ひとつひとつの動作を確認して介助を行い、極力トイレで自身の力でできるように目指します。オムツを使用している場合も、その方の状態に合わせたオムツの種類を随時検討します。入浴を拒否される場合もありますが、なぜ拒否するのかを本人の病状と併せて多方面から考えなければなりません。患者さんのその日の調子や気分に合わせて、感性をはたらかせてケアを行います。

代行、リハビリや行事の際のサポート、時に他の職種には言えないことを患者さんから相談されることもあるなど、その業務は多岐にわたります。

当院のケアワーカーは、患者さんがより主体的に治療と向き合えるように、患者さんの身の回り（食事・排泄・移動・入浴等）を整え、快適さ、アイデンティティに配慮し、入院生活の質を高めるケアを意識して行っています。日々の細やかな生活支援で、患者さんの生活意欲を支え、と共に、退院後スムーズに地域での生活に戻れるように繋がります。特に、精神疾患では、入院中に自分ができることを増やし、生活感覚や自信を取り戻すことが回復に大きく影響します。

精神療養病棟での患者さんの1日の過ごし方

6:00 起床・洗面	
7:30 朝食・服薬	
9:00 一般入浴（～12:00） ラジオ体操 9:20 作業療法 回診・面談・処置 9:30 集団療法 検温	
 病棟作業療法	 病棟作業療法
12:00 昼食・服薬	
13:00 作業療法 回診・面談・処置 集団療法 リハビリテーション 13:30 介助入浴	
～15:00	 浴室
15:00 おやつ（介助・見守りの必要な方）	
 おやつ	
18:00 夕食	
 食事例	
20:40 服薬	
21:00 病室消灯	

ケアワーカーの1日の業務

6:00 モーニングケア（着替え・洗面・排泄介助）	
7:00 食事準備 7:30 手洗い誘導 朝食の配膳・下膳・食事介助・ 口腔ケア・後片付け	
9:00 日勤帯スタッフへの引継ぎ・申し送り 9:20 ラジオ体操（放送や声掛け） 9:30 入浴介助（月・水・金）・作業療法誘導	
10:00 水分補給	
11:00 介助が必要な患者さんを デイルームへ誘導 食事準備・冷蔵庫の点検	
12:00 昼食の配膳・下膳・食事介助・ 口腔ケア・後片付け	
13:25 リズム体操（放送・声掛け） 13:30 カンファレンス	
14:00 入浴介助（月・水・金） 環境整備・病室清掃・オムツ整理（火・金） 備品注文	
15:00 介助が必要な患者さんをデイルームへ誘導・ 水分補給（おやつ）・後片付け	
16:00 オムツ交換、日誌入力 16:45 夜勤帯スタッフへの 引継ぎ・申し送り	 業務確認
18:00 夕食の配膳・下膳・食事介助・ 口腔ケア・後片付け	
19:00 ナイトケア（入眠準備）	 研修
夜間の業務 ・見回り巡回 ・患者さんの安全確認 ・床、トイレの清掃 ・衛生用品の消毒 ・デイルームの清掃 ・翌日の準備	

抗うつ薬の種類

新規抗うつ薬	SSRI [選択的セロトニン] 再取り込み阻害薬]	脳の神経伝達物質の中でもセロトニンの再取り込みを阻害することで神経細胞と神経細胞の間のセロトニンの量を増やし、情報伝達を増強して抗うつ効果を発揮すると考えられています。
	SNRI [セロトニン・ノルアドレナリン] 再取り込み阻害薬]	脳の神経伝達物質のセロトニンとノルアドレナリンの両方について再取り込みを阻害することで神経細胞と神経細胞の間のセロトニンとノルアドレナリンの量を増やし、情報伝達を増強して抗うつ効果を発揮すると考えられています。
	NaSSA [ノルアドレナリン] 作動性・特異的 セロトニン作動性 抗うつ薬]	SSRIやSNRIとは異なる作用でセロトニンとノルアドレナリンの放出を促進させる比較的新しい抗うつ薬です。
三環系抗うつ薬 四環系抗うつ薬		古くから抗うつ薬として用いられてきた薬で、現在はSSRIやSNRIに反応しない重症例や効果不十分例に使用されます。セロトニンとノルアドレナリンの再取り込み阻害作用がありますが、それ以外の神経伝達物質が受容体と結合する働きも阻害してしまうため、抗コリン作用による口の渇きや便秘、抗ヒスタミン作用による眠気などの副作用が強い薬です。四環系は三環系に比べて副作用は少ないといわれています。

(表：すまいるナビゲーターより抜粋)
うつ病のお薬について (薬の種類や副作用の解説) | すまいるナビゲーター | 大塚製薬 (smilnavigator.jp)

うつ病の
薬物治療について

新 型コロナウイルス(COVID-19)の感染拡大が始まってから、自粛生活や労働環境の変化、コロナ感染対策によるストレス等が長く続き、コロナうつ、コロナブルーなどといった言葉をよく耳にするようになりました。

抑うつ気分は誰にでもあり、大抵は自然に改善されるものです。

憂うつな気分が毎日持続して生活に支障が出たり、症状が2週間以上続いて改善しない等、一定の基準を満たした場合にうつ病やうつ状態と診断されます。

うつ病治療において重要なのは、その原因となるストレスを排除し、休養することですが、時には薬の助けが必要な場合もあります。

抗うつ薬の種類

うつ病の薬は、うつ病患者の脳内で減少していると言われるセロトニンやノルアドレナリンの量を増やす働きをします。

最近では、セロトニン、ノルアドレナリンの他に、ドパミン、ヒスタミン、アセチルコリン、GABA、グルタミン酸を調節するとされる抗うつ薬も発売され、うつと不安の両方に効果が期待されています。

いずれの薬も飲みはじめのうちは吐き気や眠気などが出やすいので、殆どの薬は少しの量から始めて徐々に増やします。効果を感じるまで2〜3週間要することが多いので、効果が出ないからと言って自己判断で調整しないこと、効果を感じるようになってからも暫くは飲み続けることが大事です。また、長期服用後に突然中断すると、離脱症状が現れる場合があるので、中止する時は徐々に減量していきます。うつ病治療は長くかかることが多いので、焦らず治療に専念しましょう。気になることはいつでも医師や薬剤師にご相談ください。

私は精神療養病棟へ配属されたばかりなので、患者さんの性格や好み、ADL等を一人ずつ把握している最中です。認知症治療病棟と違い患者さんも若い方が多いので、生活上での細かい配慮やコミュニケーション等が大切になりますね。

3病棟Oさん

職員一言
メッセージ

様々な病棟を経験し、現在は認知症治療病棟で勤務しています。介助が必要な患者さんが多いので、身体介護も多くあります。特に朝のケアは起床の声掛けや介助、洗面、髭剃り、身だしなみを整え1日の始まりを実感してもらう大切なケアです。

2病棟Kさん

研修内容や種類も豊富です。病棟内でも様々な学習会が企画され、参加出来なかった場合でも伝達講習で教わる事が出来ます。介護技術は、無理な体勢で体を壊さないよう身体の使い方を覚えていけば、自然と出来るようになります。

8病棟Kさん

私は初めての介護職だったので、最初は自分に務まるのかとても不安でした。出来ないことも多かったのですが、周りの方のフォローや患者さんから「ありがとう」と言われると嬉しくてやりがいを感じました。今では出来ることも沢山増えて、気づけば2年が過ぎていました。

8病棟Nさん

ともに成長し合う
精神科介護

全8病棟ある中でも、認知症治療病棟、精神一般病棟、精神療養病棟とそれぞれ機能が別れ、患者さんの年齢や病態の傾向により病棟の雰囲気もかなり変わってきます。また、同じ病名でもその症状や困りごとは千差万別で、日によっても違い、マニュアル通りとはいきません。さらに、昼夜で患者さんの状態も変わり、昼間は穏やかでも夜間に不安・焦燥感が出る方がたびたびいらっしゃいます。その際は、スタッフが気持ちよく

に寄り添うようによく話を聞いていくと大抵は落ち着くことが多いようです。ただ目に見える状態はあくまでも枝葉であり、その幹になる部分を看護師等と協力して探求する姿勢が大切です。その方の背景(生活歴、家族関係、日頃の背景)から、身の回りの問題等をスタッフが把握しておくことは、患者さんを理解するためのヒントとなり、同時にスタッフ自身のこころあるべきという価値観が揺さぶられる瞬間もあります。

現在ケアワーカー業務に就いているスタッフの中には、異業種から転職された方が多くいます。介護経験の有無を問わず、入職してしばらくは、先輩職員から日常業務の中で細やかな指導を受けま

診療受付時間

【平日】 9:00~11:30
13:30~16:00
【土曜】 9:00~11:30
[土曜のみ、初めての方は]
9:00~11:00

【日・祝日】休診

予約優先制となっております。
なお、土曜日については予約のない患者さまは受け付けできない場合がありますので、必ずお電話にてお問い合わせください。

【専門外来】予約制

・思春期外来
・認知症専門外来
・心療内科外来

<http://www.sapporo-kohsetsu.or.jp>

取材・総合企画室

いつもの豚の生姜焼きがりんごソースでグレードアップ!

ゴリンジャーステーキ

角切りりんごのシャリっとした食感と
さっぱりとした後味が、
お肉の旨みをひき立てます。栄養価もUP ♪

みゅうちゃんオススメ!

あれみゅう レシピ!

材料 (2人分)

[ソース]

- ・生姜すりおろし 小さじ1
- ・りんご 1/4個
- A 醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・はちみつ 小さじ1
- ・豚ロース 100g 2枚
- ・塩コショウ 少々
- ・小麦粉 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1

作り方



1 ソースAを計量します



2 りんごを角切り1cmにします



3 1と2を混ぜてラップをかけ、電子レンジ500Wで3分間温めます



4 豚ロースを筋切りし塩コショウと小麦粉を両面にまぶします



5 温めたフライパンにサラダ油を入れ、強火で豚ロースを焼きます。焼き色がついたなら裏返して弱火で焼きます



6 両面に焼き色がついたらお皿に引き上げ、ソースをかけて完成

栄養

カロリー (1人分) 約392kcal

ワンポイントアドバイス

りんごをより感じたい方は
大きめの角切りにしてください。

レシピ提供

ワークサポート・
プティパ

札幌市清田区平岡3条1丁目2-5
TEL: 011-887-5111



あれみゅうコラム



地域生活をめざす ライフミーティング

精

精神科医療の発展に伴い、退院した後の患者さんを支える環境が整備され、心の病気で入院した患者さんのうち約7割が3ヶ月以内に退院し、また、全体の9割が1年以内に退院しています。一方で精神科病院には古くから入院されている患者さんも少なくありません。こうした患者さんの中には、病状は安定して

いても退院への意欲が減退していたり、そもそも地域で暮らすための生活スキルが身につけていないということが課題として挙げられていました。当院では入院期間が長期に渡っている患者さんに対し、退院後の生活をイメージしていただき、生活スキルを獲得することを目的として、2019年4月より「ライフミーティング」を開始しました。

「ライフミーティング」は、1年以上入院している患者さんを対象としたグループで、10名前後の患者さんが参加しています。精神保健福祉士、作業療法士、公認心理師等が担当し、各職種の専門性を活かしたグループワークを提供しています。月1回1時間のプログラムとして、ゴミの分別や金銭管理等をテーマとした勉強会、退院後の理想の生活像の共有、SST(ソーシャルスキルトレーニング)やCBT(認知行動療法)、区役所や地域事業所等への施設見学、茶話会などを行ってきました。法人内の在宅支援サービスと

も協働し、精神科デイケア、訪問看護ステーション、相談支援事業所、グループホーム、就労支援事業所のスタッフを講師とする学習会なども実施しています。

2020年4月からは、前年度の取り組みに加え、実際に病院を退院して地域で生活している「ライフミーティングの卒業生」から退院後の生活について話をしてもらう機会を作りました。メンバーからは、「自分も退院したいという意欲が湧いてきた」、「退院して自由に旅行や外出をしたい」、「勉強になった」という意見をいただきました。また「お金がないがどうしたらよいか」と新たな課題を見出す方もいらっしゃいました。今後は「ピアサポーター」との交流なども検討し、一人ひとりが地域生活に希望を持つきっかけとなるようなグループを展開していきたいと思っています。

※ピアサポーター
自らの経験を生かして同じような悩みや不安を分かち合える支援者