

田村病院 ニュース

冬号 2020年1月発行

病院 HP ⇒ <https://www.tamura-hsp.or.jp>



私たちがめざすのは
患者さまとご家族の笑顔です。

🌈 クライシスプランについて

みなさんは、『クライシスプラン』を聞かれたことがありますか？

クライシスプランとは、『安定した状態の維持、また病状悪化の兆候がみられた際の自己対処と支援者の対応について、病状が安定している時に合意に基づき作成する計画』（野村照幸：訪問看護と介護、2017）と定義されています。簡単に説明すると、どのような状態が、安定している時なのか。悪くなるとどのような症状がでるのか、その時はどうすれば良いのかをあらかじめ決めておく計画書のことです。

精神科の病気は、症状に波が出るものです。「入院しないこと」を目標にするあまり、強制入院となり結果的に長い入院となってしまうことがあります。自分がしんどくなる時はどんな時か、どんな症状がでるのか、その時はどうすれば良いのかを振りかえり、早期介入の目安や行動を考えていきます。また、しんどいからデイケアや作業所を休む、と考えてしまう患者さまも多いのですが、しんどいながらのデイケアや作業所での過ごし方を考えます（この視点を持たれていない方がとても多いです）。クライシスプランを作るだけで、自分の症状やしんどくなるきっかけが客観的に振り返られ、安定されることもあります。

また、クライシスプランはあらかじめ、家族や訪問看護などの支援者、デイケアや作業所など日中を過ごす場所のスタッフと共有しておくことが重要です。いざという時、周りにどう伝えれば良いのか分からなくなることも多いため、患者さんによっては、相手への伝え方、相手からどのような声かけをしてほしいのかなどもあらかじめ決めておきます。

クライシスプランは、病状や経過に踏まえて、常に見直しを行っていく必要があります。後述するグループホームに入居の際には、入院中からクライシスプランを作成し、デイケア・訪問看護師と連携を図っています。

〇〇さんのあんしん退院プラン（おぼん）
自分の状態を知りましょう。自分の変化を知りましょう。予防策を準備しましょう。介入の機会を知っておきましょう

	いつもの自分	早期の注意サイン	中期の注意サイン	介入が必要
睡眠	夜更し明けから起床まで眠れる。夢も覚めても寝るのペースもよい。	寝ても醒れない。朝の起床が、起床後30分以内。	眠れないに陥る頻度が増える。朝起きても寝てしまえる。	3日連続で眠れない。
食事	1日3食食べる	食欲が落ちたり「バナナの味が好き」などの嗜好品を食べる。	食事が食べないに慣れ、食がたない。	何も食べない。水分を摂らず。体重減少が著しい。
行動	自分の歩いていることが声になるが不快ではない。短時間の散歩がある。	短時間の散歩になる。	歩かなくなる。歩幅が狭くなる。	歩幅が狭くなる。
感情	怒りっぽくない。	・通りすがりの人に自分の事を責められるような言葉に敏感。すぐに反論して争論がはじまる。	・誰かから話を聞かれない。イライラしてしまふ。	・怒りや悲しさを表現してしまふ。感情が激しく。争論。他人を傷つける。被害妄想が頻りに出る。
関係	自然な笑顔	入浴や食事、着脱、トイレなどの動作がスムーズにできない。	多飲水・多尿	強い不機嫌。入浴しない。
予防策	いざという時のために準備しておく。	自分でする治療	他者の力を借りる治療	強制的な介入
予防策	・決められた通りの薬の服用・服薬の準備に促される	・睡眠薬（不眠時・不穏時など）の服用 ・制薬を飲んで、休息する	・自分の状態を察してもらう ・病院に相談	・強制入院 ・緊急入院（24時間常駐） ・緊急入院（24時間常駐）
と	・生活のリズムを整える	・誰かに話してすっきりする（家族に相談する）	・緊急受診が必要が判別する →必要があれば緊急受診	・緊急入院 ・緊急入院（24時間常駐） ・自分や他人を傷つけるおそれがある
介入	<気分転換の方法> 携帯電話のゲーム・DVDの視聴・カラオケ		・休養を確保した上入院を視野に入れる ・友人・生活圏に相談	

📌 グループホームについて

当院は、グループホームを2棟併設しており

(グループホームたいむ、たいむあるふぁ) 精神科へ通院されている患者さまが、地域で生活できる住居の提供、生活の支援を行っています。デイケアや作業所などの日中活動や、家事や清掃の頻度、金銭管理など、利用者さまの能力や治療ゴールにあわせて個別に設定し、グループホームスタッフが援助を行います。

グループホームの特色として、夕食は本院からの病院食を利用することができ、管理栄養士のバランスの取れた献立を保温された状態でお届けしています。(現在は、すべての入居者さまが利用されています！)

利用には原則、自立支援医療と福祉手帳の取得をお願いしています。

⇒入所等のご相談や費用等、詳細は、グループホーム(073-477-5454)もしくは、病院外来までご相談ください。



📌 デイケアの新プログラムのお知らせ

デイケアで、公認心理士の先生によるコミュニケーション講座が始まりました。

他人と上手く距離を取るにはどうすれば良いのか？もともと人気であったお困りごと相談

(SST：生活技能訓練)をもっと色々な利用者さまに参加していただけるよう、心理士の先生方が、わかりやすいスライドを使った講義にして、新しいプログラムを作ってくださいました！人間のストレスのうち9割は、対人関係によるものと言われています。他人の感情や言葉に振り回されず、自分自身の気持ちを大切に、生活できるようになっていきたいですね。

⇒水曜日午前の全8回のプログラムです。詳しくは、デイケアスタッフ、もしくは当院HPをご覧ください。

📌 編集後記：あけましておめでとうございます。みなさんは、2020年どのような年にしたいですか？

当院の病院の理念に「地域のニーズに答える」があります。和歌山にもIRが来るとか来ないとか…。ギャンブル依存症が地域のニーズになるかも？しれません。ギャンブルの他にも、アルコールや薬物など、外来を受診される依存症の患者さまが増えていると感じます。依存症治療には、依存行動に至った振り返りや、代替行動の取得などのリハビリテーションが重要なウエイトを占め、多職種によるチーム医療がとても大切になります。2020年は依存症の勉強に、病院全体として取り組みたいと思っています。今年も田村病院および病院ニュースをどうぞよろしく申し上げます。