

なんこう

こころの健康講座

発行
岩手県立南光病院
地域連携広報
R06年度第2号
令和6年10月2日

「こころの健康のために知っておきたい大切なこと」 主査公認心理師 小岩健祐



当院では、外部からの研修依頼に対して、「こころの健康講座」として各職種で出前講座を行っています。先日は公認心理師への依頼をいただきましたので、その様子をご報告させていただきます。

今回の依頼は、一関市の「こころの健康づくり講演会」として、花泉地域保健推進委員協議会の研修を兼ねて企画され、「こころの健康の

ために知っておきたい大切なこと」と題して7月18日に花泉総合福祉センターにて開催されました。当初想定は20名程と聞いておりましたが、FMアスモや市広報紙などを活用した市健康づくり課の熱心な働きかけもあり、当日は一般市民の方も合わせて約60名の参加があり、こころの健康に対する強い関心が窺えました。私は普段、面接室にて1対1でお話しをお聞きすることが多いので、研修室というよりは広々としたホールの壇上からお話しさせていただくことに少々気後れするところはありましたが、参加者の皆様の強い関心と熱意にお応えするつもりでお話しさせていただきました。

内容は、そもそも「こころの健康」とはなんだろうか、単に精神疾患の有無に留まらないより広範囲のものであること、したがって生活の中でのちょっとした工夫や周囲の関わりが大切なこと、など地域において共有していきたいことから始めました。続けて、医療の立場からもうつ病や希死念慮がある場合の理解と対応について触れ、ストレスに対する認知的アプローチの他、漸進的筋弛緩法などの身体からのアプローチについては実践も交えながら行いました。最後に、ケアする自分もケアすることの大切さについてお伝えし、まとめさせていただきました。私事ですが、この原稿を書いている今、流行の病から回復してきたばかりですので心も身体も自身を労ることの大切さについて、つくづく実感しているところです。

事前の準備に際しては、外部からの研修を多く行っている認定看護師の方々にもお話しを伺い、参考に見せていただいたスライドの一部は著作権請求もせずに使用の許可をいただき、心より感謝致します。そのスライドは、南光病院の建物を上からみると「夢」という漢字になっていることを表現したものです。以前、ある患者さんは「この病院は上からみると夢という字になるらしいけど、現実とは触れない夢の国だな、わははっ」と話していました。良い意味にも悪い意味にも聞こえますが、そこで働く身としては夢の中の世界で完結せずに、現実にも触れながら夢や希望を描ける場にしていきたいものです。

先に、気後れする気分で壇上に上がったと書いてしまいましたが、このような機会を通じて「こころの健康」についての理解者が一人でも増えていくことは、あらゆる人が過しやすい地域作りにつながる良い機会になりますし、そこに関わることで私達自身にとっても刺激をもらえる貴重な体験となるように思います。まずは、病院には色々な職種の人がいて、色々な話が聞けるとしてもらえるところから始めるのも良いかもしれません。病院ホームページでも、各職種で対応可能なテーマ一覧など詳細が掲載されていますので、ご参照下さい。

「入退院支援加算について」 主任看護師 幅上優子



いつも入退院支援にご協力いただきありがとうございます。

今般、令和6年度診療報酬の改定により、精神科入退院支援加算が新設されました。南光病院でも、令和6年7月1日より入退院支援チームを設置し、精神科入退院支援加算取得のためより一層入退院支援に取り組んでおります。精神科入退院支援加算は、入退院支援部門の設置・入院早期からの退院支援(計画、会議)： 1 退院後の生活を見据えた支援、 2 関係機関との日常的な連携を推進することを評価するものです。以下、算定要件・施設基準の概要を再度掲載しておきますので、参照して頂きたいと思います。

[算定要件] (概要)

- (1) 原則として**入院後7日以内**に患者の状況を把握するとともに**退院困難な要因を有している患者を抽出**する。
- (2) 退院困難な要因を有する患者について、原則として**7日以内**に**患者及び家族と病状や退院後の生活も含めた話し合い**を行うとともに、関係職種と連携し、**入院後7日以内**に**退院支援計画の作成に着手**する。
- (3) 退院支援計画の作成に当たっては、**入院後7日以内**に病棟の看護師及び病棟に専任の入退院支援職員並びに入退院支援部門の看護師及び精神保健福祉士等が共同して**カンファレンスを実施**する。
- (4) 当該患者について、**概ね3月に1回の頻度でカンファレンスを実施**し、支援計画の見直しを適宜行う。なお、医療保護入院の者について、精神保健福祉法第33条第6項第2号に規定する委員会の開催をもって、当該カンファレンスの開催とみなすことができる。

[施設基準] (概要)

- (1) 当該保険医療機関内に入退院支援部門が設置されていること。
- (2) 当該入退院支援部門に**専従の看護師及び専任の精神保健福祉士又は専従の精神保健福祉士及び専任の看護師**が配置されていること。
- (3) 入退院支援及び地域連携業務に専従する看護師又は精神保健福祉士が、各病棟に専

任で配置されていること。

(4) 次のア又はイを満たすこと。

ア以下の(イ)から(ホ)に掲げる、転院又は退院体制等についてあらかじめ協議を行い**連携する機関の数の合計が10以上**であること。ただし、(イ)から(ホ)までのうち**少なくとも3つ以上との連携**を有していること。

(イ) 他の保険医療機関

(ロ) 障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス等事業者

(ハ) 児童福祉支援法に基づく障害児相談支援事業所等

(ニ) 介護保険法に定める居宅サービス事業者、地域密着型サービス事業者、居宅介護支援事業者又は施設サービス事業者

(ホ) 精神保健福祉センター、保健所又は都道府県若しくは市区町村の障害福祉担当部署
イ**直近1年間に、地域移行支援**を利用し退院した患者又は**自立生活援助**若しくは**地域定着支援**の利用に係る申請手続きを入院中に行った患者の数の合計が**5人以上**であること。

重ねてになりますが、精神科入退院支援加算は、精神病棟に入院中の患者が、早期に退院するとともに、医療、障害福祉、介護その他のサービスを切れ目なく受けられるように、入院早期から包括的支援マネジメントに基づく入退院支援を実施することを評価するものです。

今後とも、各部署の方々とともに、精神科入退院支援加算取得の目的達成のために患者・家族等のより良い入退院支援に向けてご相談させていただきますのでご協力のほどよろしくお願いいたします。



烏兎ヶ森（うとがもり）（南光病院3階から）

活躍する看護師シリーズNo.10

看護師長補佐 千葉 美千恵



看護師としての経験を南光病院で25年積み、精神科認定看護師としては10年が経過しました。今年看護師長補佐を拝命し、訪問看護部門へ異動するという新たなステップを踏み出しました。日々の業務を通じて、多くの新しい気づきを得るとともに、フレッシュな気持ちで取り組んでおります。

訪問看護というフィールドは、私にとって新たな挑戦でもあり、学びの場でもあります。これまでのキャリアを通じて培ってきた知識や経験を基に、患者様一人ひとりに寄り添ったケアを提供することが求められます。特に精神科訪問看護では、患者様の生活環境や背景に合わせた柔軟な対応が必要であり、これまで以上にコミュニケーション能力や観察力が試されると感じています。

このような日々の業務の中、訪問看護スタッフの皆さんからの暖かいサポートが私の心の支えとなっており、感謝の気持ちを新たにしています。チームとして協力し合い、共に成長していく姿勢が、患者様に質の高いケアを提供するための礎となっています。

精神科訪問看護は、今後ますます社会的な重要性が高まる分野であり、地域社会との連携が不可欠です。患者様の社会復帰を支援し、安心して生活できる環境を整えるために、私たちが果たすべき役割は大きいと感じています。今後も新しい知見や情報を取り入れ、柔軟に対応しながら、よりよい看護を提供できることを目指してまいります。

新たな階段にさしかかった今、精神科看護に携わってきた経験と精神科認定看護師として培ってきた知識や技術を更に磨き上げ、次世代の看護師達に伝えていく責任も自覚しています。謙虚さを忘れず、関わる方々との信頼関係を大切にしながら、これからも一步一步着実に前進していく所存です。どうぞ今後の私の成長にもご期待いただけましたら幸いです。

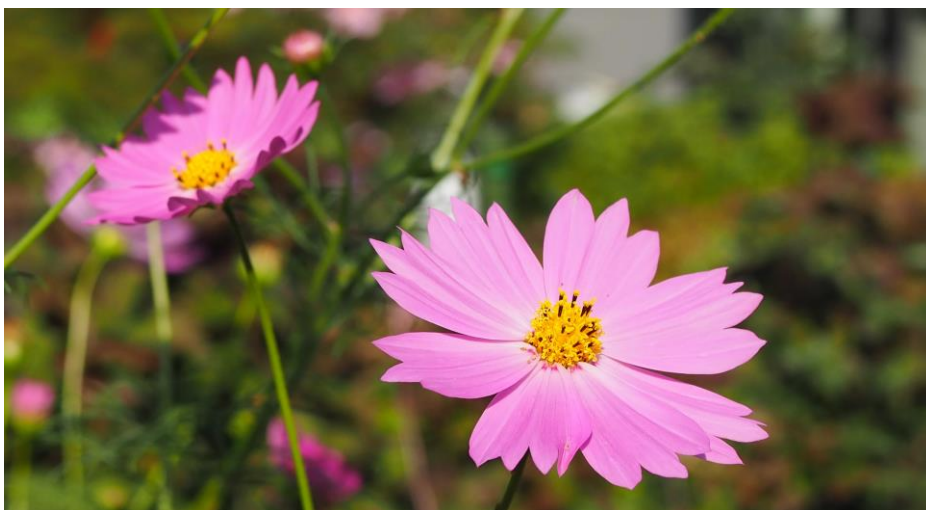


ヤマボウシの実

【編集後記】

振り返ると台風、大雨、猛暑の繰り返しだった夏。米不足、猛暑による野菜の高騰や円安による輸入品の高騰などなど毎年普段と違うことが起こり、対処に大変。いろんな出来事で秋に疲れが倍増してきそうだ。仕事での働き改革も大切だが、一般的に疲れた心身に何かが必要だ。今考えてもいい答えが見つからないが、身近にきつといいことのあるはずだ。そんな余裕がある気持ちが一番大切なかもしれない。

(広報委員会 Hiro)



- お車をご利用の場合 東北自動車道一関ICから約7 Km (約15分)
- JRをご利用の場合 東北本線、大船渡線及び東北新幹線一ノ関駅
下車、駅西口より「磐井南光病院行」直通バスあり (約12分)