

昭和大学附属烏山病院だより

あおぞら

〔発行責任者〕 病 院 長 岩波 明
〔編集責任者〕 広報委員長 常岡 俊昭
〔住所〕 〒157-8577 東京都世田谷区北烏山6-11-11
〔電話〕 03-3300-5231(代表)

第 1 6 9 号

[2 0 2 1 年 9 月 3 0 日 発]

災害時用（備蓄）食品の入れ替えについて 栄養科一同

昨年はコロナ以外には、幸いにも大きな災害に見舞われることなく過ぎた1年でした。当院では、昨年の病院だよりでお知らせしましたように、消費期限間近の食品は順次患者献立に利用し、新たに患者用300人、職員用250人3日分の備蓄食品の準備が整いました。

食品の入れ替えに際して、従来の災害時用食品には、①1人1日当たりの水の提供量を500mlとしていた、②1日ごとに献立内容に変化がありバラエティーには富むものの、調理に手間がかかり緊急時には向かない、③食品の種類が多く、保管や消費期限間近の食品の運用管理が難しい、などの問題ありました。以上を踏まえ、昨年から事務課、栄養科で繰り返し調整を行って参りました。

その結果、①飲水は1日1人1000ml以上が必要と判断し、1日1人500mlのペットボトルの水を全ての患者さん、職員に、朝・夕食時に提供し、1日の中で自由に摂取出来るようにしました。②献立は横浜市北部病院の3日間毎日同一献立を参考にし、栄養量よりも確実に食事提供を行うことを優先しました。献立は、主食にアルファ米のご飯か粥、副食はシチューなど常温で喫食可能な個食タイプのレトルト食品1品の組み合わせで1食としました。アルファ米は1箱50人分に対し常温水8ℓを加えるだけで出来上がります。粥も同様に10ℓの水で調理可能です。箱の中に人数分の食器が同封され、便利で簡単、安全に食事提供が可能です。1日のエネルギー供与量は常菜食1805kcal、軟菜食1154kcalです。常食は通常どおりの栄養量を提供できますが、軟菜食でも必要最低限のエネルギー量は確保できます。緊急時の食事であるため、栄養バランスは必ずしも良くはありませんが、非常時にはすべての患者さん、職員に公平に食事が行き渡ることが重要だと考えました。③昨年に比べ、水の量が2倍、職員用250人分が新たに追加され、総数550人分の大量の備蓄食品が先日納品されました。

コロナウイルスの終息と、大災害が発生しないことを祈りますが、昨年同様、「ご自身の生命を守る行動を第1に、食糧はしっかり確保してあります」ので、どうぞご安心ください。

B4 病棟 携帯電話について

精神医学教室 講師 常岡 俊昭

皆さん携帯電話はお持ちですか？ほとんどの方が「当然」と答えるのではないのでしょうか？この文章をスマホで読んでくれている人も多そうです。スマホは単なる通話のみでなくメールやライン・SNSなどの連絡や情報検索・地図・音楽・読書機能など便利ツールに加えて最近ではお財布や定期的な役割も果たしています。日本人の平均インターネット使用時間は247分（4時間越え！）という調査がありますが、その中でスマホが占めている割合も多いのではないのでしょうか。そんな生活の必需品となったスマホでしたが、今まで閉鎖病棟では持ち込みが全面禁止されていました。禁止理由は写真機能が付いている事によるプライバシーの問題や携帯電話がある事で夜まで起きてしまうなど生活が崩れたり、刺激のない安全な治療環境が提供できなかつたりといくつかの理由があります。もちろん急性期にはいわゆる「俗世と離れる」時間が有意義である事もあり、携帯電話を持たない事に治療的意義はあるはずですが、ただ、退院に向けて調整する段階では「スマホが無ければ規則正しい生活だけどスマホがあると昼夜逆転」では退院した途端に生活破綻なわけですが、スマホがあっても自分で制御して規則正しい生活を行う訓練が必要な時期もあると思います。

当院のB4（慢性期）病棟では、2021年2月にスマホからオンライン自助グループに入る人が多くなったことを契機に、写真機能は使えないようにシールを貼る、昼夜逆転しないように決まった時間になったら、自分で電源を切ってもらなどいくつかの約束を理解・守ってもらえる方々に携帯電話を自主管理してもらう試みを行っています（許可制自主管理）。2021年8月31日の時点で58人が入院している病棟で24名が携帯自主管理を行っていました。夜間の就寝後にも調べものをしてしまったり、スタッフから注意されるなどはありましたが、治療上やプライバシーでの大きな問題は起きていません。また、入院患者さんに行ったアンケートでは「最初から全員持てるべき」が11名、「スタッフと信頼関係ができてから」が29名、「入院中、携帯電話は持てない方が良い安心とする」が0名でした。「携帯自主管理が始まった病棟に自分が居る事も、良い事だと思う」が28名、「どちらでも良い」が12名で「嫌な人」は0名でした。

当初は患者さんたちが、他者が携帯電話を持っている事で自分達の安全が脅かされるのではと不安がるのではないかと、思っていたのですが今のところ杞憂に終わっています。スマホが理由で病状が悪化したり治療に悪影響があったりした事例も生じていません。入院を迷っていた患者さんで、しばらくしたら携帯電話が持てる（周囲との関係性が遮断されない）なら、と入院に踏み切った方もいました。携帯電話を一律持ち込ませないという対応は、転ばぬ先の杖、つまり余計なお節介で患者さんの可能性を奪ってしまっていたのかな、とも思い始めました。

精神科医療の一番の敵は無知から来る偏見や思い込みだと思っています。これからも自分たちが思い込みや自分たちの常識にとらわれずに、時代に合った医療を提供できるように安全性を確保しながら変化し続けていきたいと思っています。

2021 年度院内学会について

9月16日(木)、延期になっていた院内学会をやっと開催することが出来ました。こんなところにもコロナの影響があるんだと感じてしまいますが、時代に対応する力というものはすごいもので、当院でも ZOOM を活用した新しい形式で開催することが出来ました。

オンラインのメリットは、会場に居なくても参加できて、遠くからもアクセスすることが出来ることが挙げられます。しかし、やっぱり淋しさも感じました。淋しさが拭えなかった理由として、オンラインあるあるですが、手元に資料がないことも影響しているかと思いますが、質疑応答が淋しかったかなという印象が残っています。発表されていた演題はどれも興味深く、なるほどという内容のものばかりでしたので勿体なさも感じました。

しかし、原稿を書いている今日は東京都のコロナ感染者が一年ぶりに 200 人を下回るなど、感染状況の改善がみられています。次回開催日の感染状況は分かりませんが、オンライン、会場を用意して出席者を招く、両方のスタイルのいいとこどりをしながら開催が出来ればと思います。来年も多くの演題、及び参加者をお待ちしています。

A3 病棟 看護師 木川 聖

当院では 2017 年から対面による家族教室を開催していましたが、新型コロナウイルス感染症により集まることができなくなってしまいました。孤独感による症状の再燃を懸念する当事者の方からの後押しも受け、2020 年 5 月から Web 会議アプリを利用したオンラインでの家族教室を再開することができました。



プライバシーに配慮し匿名性・カメラオフで声だけの繋がりの中、開始当初は対面と同様のつながりや効果が得られるのかという懸念もありましたが、継続する中でご家族とのつながりや医療者の学びの場としての役割が見えてきたことがあり、この度院内学会にて発表をさせていただきました。家族教室ではご家族とスタッフの他、当事者として当院の患者様にもご協力いただき、様々な立場からの意見交換をすることができます。スタッフも、自身の家族関係の困難感を吐露することもあります。その結果、同じ苦難を乗り越える仲間という意識が芽生え、ピアサポートに類似した効果が生まれています。

発表について多くの方に関心を示していただきとても嬉しく思います。実践をまとめる中で、改めて家族教室がご家族や当事者、地域の支援者の方々、運営スタッフ全員の力で作り上げられたものであるということを感じることができました。今後も、より多くの方とのつながりを求め、継続していきたいと思っております。

毎月第4木曜日 18時～20時、オンラインでお待ちしています！

参加希望の申し込みは k-kouhou@ofc.shouwa-u.ac.jp まで。

A3 病棟 看護師 橘 聡子

認知行動療法に参加して

R.S さん

私は、毎週月曜日の午後に行われる認知行動療法に参加しています。認知のゆがみをキャラクター化して扱うことや、ストレンクスについて紙飛行機飛ばしやボッチャなどの軽いゲームを通して考えることを行っています。認知のゆがみとは、結論へと飛躍してしまうことや、物事を自分に関連付けてしまうことなどです。ストレンクスとは、人に自慢するほどのことではないことを含めた、自分のスキル・良い性格・環境などの強みです。

このプログラムを通して私が気付いたことは、以下の通りです。認知のゆがみについては、中高生のころの体育の授業で困難な課題を出されたときどうせ無理だという結論へと飛躍してしまったことと、両親の表情が険しいだけで自分が何か失礼をしてしまったと思ったことを思い出しました。ストレンクスについては、両親の精神的・経済的なサポートがあるおかげでデイケアに通えるということに気づきました。



総合サポートセンター

～受診・入院のご相談～

受付：月曜日～金曜日・8時30分～17時

土曜日 8時30分～13時

電話：月曜日～金曜日 03-3300-5329

土曜日 03-3300-5231

◎初診受付：月曜日～土曜日・8時30分～11時

◎休診日：日曜日・本学創立記念日・年末年始

《8月》 入院(前月) 外来(前月)

◆延患者数 8,849(8,845) 5,693(5,917)

◇一日平均患者数 285.5(285.3) 227.7(236.7)

◆診療実日数 31(31) 25(25)

【編集後記】

時間も感染も気にせず、狭い部屋で肩がぶつかる距離で人生や仕事について仲間と話せていたのはどれくらい前の話だったか？と思い返すと2年前は今のような世界はSFでした。

今ある幸せをかみしめて大切にしていきたいな～と思います。

(広報委員 常岡)

広報委員会では、皆様のご意見ご感想をお待ちしております。連絡先は k-kouhou@ofc.showa-u.ac.jp となります。

