

# 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161号

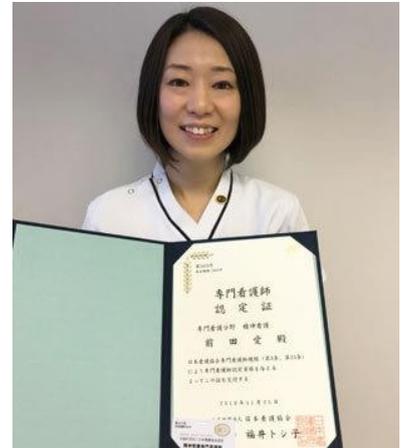
[2020年12月31日発]

## 精神看護専門看護師

前田 愛

いつも楽しみにしていた「あおぞら」にこのような形でご紹介いただけますこと、とても光栄に思っています。

わたしは2019年に精神看護専門看護師（Certified Nurse Specialist を意味してCNSとも呼ばれています）の認定を受けました。あまり聞きなれない方もいらっしゃると思いますので、簡単にご説明いたします。専門看護師（CNS）は日本看護協会が認定する資格で、全国に2733名、そのうち精神科領域は364名が登録されています。その役割は全部で6つあり、①実践：個人、家族及び集団に対して卓越した看護を実践する。②相談：看護者を含むケア提供者に対しコンサルテーションを行う。③調整：必要なケアが円滑に行われるために、保健医療福祉に携わる人々間のコーディネーションを行う。④倫理調整：個人、家族及び集団の権利を守るために、倫理的な問題や葛藤の解決を図る。⑤教育：看護者に対しケアを向上させるため教育的役割を果たす。⑥研究：専門知識及び技術の向上並びに開発を図るために実践の場における研究活動を行うとされています。



わたしの専門領域は「暴力」に関することで、入院中の患者さんや病院で働くスタッフが安心して安全に過ごせる環境を作ることが大きな目標です。そのため、烏山病院では現任教育や看護研究、スタッフのメンタルヘルス支援面接を行っています。また、院外の活動では、包括的暴力防止プログラムという暴力への対処方法を開発・運用する学会で能力開発委員をご拝命いただき、こころの安全に関する研修会や学会の開催をお手伝いさせていただいています。

今年度はコロナ禍の影響もあり、研修会や学会をwebで開催するという新たな取り組みに挑戦しましたが、移動の簡便さや費用の削減などさまざまなメリットがあると感じられました。ただわたし個人としては、現場で働くスタッフの方々のお顔や反応を拝見しながら、一緒に研修のテーマに取り組むという空気感・緊張感から多くの学びをいただいていることもあって、一日も早いコロナウイルス感染症の終息を願うばかりです。

最後になりますが、このような活動を続けられるのも、一緒に働くスタッフやご理解をいただける管理者・関係者のみなさまのおかげだと、この一年を通して実感しています。今年はCNS2年目で半人前にも満たない未熟さや不行き届きな点も多くありますが、大学院での学びや財産ともいえる人とのつながりを大切に、患者さんやスタッフのみなさまに還元できるよう精一杯活動してまいります。

# 東京都ギャンブル依存症対策推進計画策定委員

精神医学教室 講師 常岡 俊昭

ギャンブル依存症(ギャンブル障害)という言葉が皆さんが聞くことも増えてきたのではないかと思います。IR 法案がらみで一気に社会的認知が広がった疾患名ですが、その内容はまだまだ啓発が必要です。ギャンブル障害は病気である事、好き嫌いやだらしがないなど生活習慣の延長にあるものではない事、などは名前ほどには徹底されていない気がします。気になり調べてみると「ギャンブル障害になったのは本人の生活の問題であって」などの公文書があり、悲しい気持ちになります。

ギャンブルの中には競馬や競輪だけでなく、株やFX,ゲームのガチャなどが含まれ、パチンコやパチスロなど医学上はギャンブルに入りますが、法律上は遊戯としてギャンブルにはならない事、などはまだまだ知らない人も多いと思います。

東京都ではギャンブル等依存症対策を推進するため、「東京都ギャンブル等依存症対策推進計画」の内容に関する検討を行うことを目的として、東京都ギャンブル等依存症対策推進計画策定委員会を設置され、当院の岩波病院長が委員長に就任されました。第一回が令和2年11月27日、第二回が令和3年2月26日に開催され、第二回では当院が第2・4金曜日の午後を実施している行動嗜癖(ギャンブルやゲーム・買い物など行動の依存)治療プログラムや外来診療で自助グループ・回復施設との連携についての報告をしました。

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shougai\\_shisaku/gambletou\\_iinkai.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shougai_shisaku/gambletou_iinkai.html)

ギャンブル障害の治療法確立はまだ始まったばかりです。今までの精神科医療機関が他の疾患で養ってきたノウハウとGA(gamblers anonymous:ギャンブルを止めたいと思っている人の集まり、自助グループ)が積み上げてきた経験値を共有しながら、少しでもギャンブルを止めたい人が止められるような手助けができたらと思っています。

ギャンブル障害は日本で300万人以上いるとも言われています。中学校の同窓会があったらその中に一人はいる計算です。ぜひ、周囲でギャンブルを止められずに苦しんでいる人がいたら「病院に行くと楽になるかもよ」と声をかけてあげてください。

病院に行くと楽  
になるかもよ



## 部署紹介(リネン他)

フランスベッド株式会社 阿川 千鶴子

寝具類やリネン、スタッフの皆様の白衣のお取り扱いをフランスベッドのスタッフ2名で担当させていただいております。

毎日、使用済みシーツ等を回収し、各病棟にあるリネン庫にクリーニング済の物を補充しています。又、当直室のベッドメイク、白衣の各部署への配布なども行っています。

世間でコロナ感染が拡大して以降、烏山の皆様も敏感になられたのか、以前よりも寝具類の交換量が増え、洗濯物が激増しているのを実感しています。

直接肌に触れる物を取り扱っていますので、手指消毒は勿論の事、入院棟一階にあるリネン室の棚や床の清掃と消毒にも十分に気を配り、皆様に安心してご使用頂けるよう、日々努めております。



## 部署紹介(入院セットレンタル他)

株式会社 柴橋商会 S・Aさん

柴橋商会では、患者様の入院生活を快適に過ごして頂くお手伝いとして、入院セット（オムツ・病衣・タオル）レンタル・患者様の私物衣類のお洗濯代行を行っております。お洗濯は全て専用工場にて高温消毒洗濯を行いますので、ご家庭での洗濯機では落としきれない汚れも除去します。いつでも清潔・安心・安全の商品をご利用いただけます。

また、ご自宅に汚れ物を持ち帰らないため、二次感染も予防でき、近年、指摘されている衣類・タオル類からの感染症の予防にも有効です。

業務中はマスク・ゴーグルの装着、配達時は手指消毒の実施。回収時はプラスチックグローブ及びエプロンを装着して作業する事を徹底しております。

コロナ渦において、自社独自の体調管理チェックシートを作成・記入実施、医療関連サービスを担う者として業務時間外であっても、3密になりやすい空間・飛沫の発生が伴う施設の利用を控える等心掛け、これからも尽力してまいります。



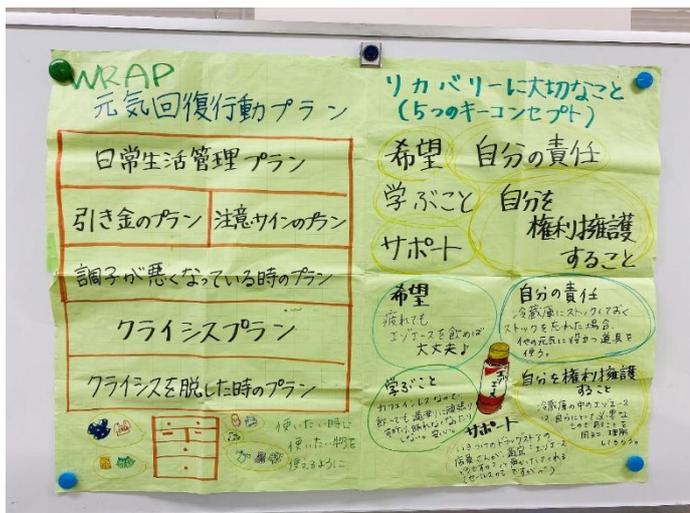
左：入院セットのご案内  
中：私物お洗濯代行受付  
右：使用済みタオル回収

# デイケア活動 WRAP プログラムの紹介

M・Tさん

皆さんは、隔週金曜日デイケア内で行われている「WRAP」というプログラムをご存じですか？WRAP（ラップ）とは、ウェルネス・リカバリー・アクション・プランの略で、日本語で「元気回復行動プラン」といいます。精神的な困難を持つ方達によってアメリカで作られたものです。毎回「いい感じの自分」を意識して出しながら、テーマに沿ってワークを進め、発表しながら皆で共有し学びあっていくことができます。自分が元

気を保つために必要な「元気に役立つ道具」を考えたり、調子の悪いサインがでているときや調子の悪くなっているときに「元気に役立つ道具」を考えたりすることで、自己理解を深めてストレス対処を学ぶことに繋がります。たとえば、私の元気に役立つ道具は「柄物の服を着ること」と「デイケアでスタッフさんやメンバーさんと話をすること」です。他のメンバーさん達の意見を聞くのも参考になり、良い刺激・学びになります。是非皆さんもWRAPに参加してみてください。



## 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

《11月》 入院(前月) 外来(前月)

◆延患者数 7,570 (7,712) 5,674 (6,306)

◇一日平均患者数 252.3 (248.8) 246.7 (233.6)

◆診療実日数 30 (31) 23 (27)

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](mailto:k-kouhou@ofc.showa-u.ac.jp) となります。



## 【編集後記】

病院の花壇に水をあげていると、空気が容赦なく肌に冷たく、冷え込みが厳しさを増す今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？今年も年明け早々、コロナが世界を騒がせ、“新しい生活様式”が広まり、マスクがいつのまにか、通常装備となっていましたね。Stay home で暮らしに目を向ける機会も多くなった半面、自粛生活で本来やりたかったことができず、気持ちが疲れてしまった方もいらしたのではないのでしょうか。そんな皆様は、どうぞ一年を歩んだ御自分に、「本当にお疲れ様！」と声を大にしてお声掛けくださいね。

「密」が今年の漢字とのこと、人との関係が以前よりも違った形で「密」になった方もいらしたのではないのでしょうか。皆様、一年本当にお疲れ様でした！ゆっくりと、エネルギーをチャージして、自分らしい年の瀬をお過ごしください。

広報委員 武藤