

こころのケアセンターふよう での入院治療

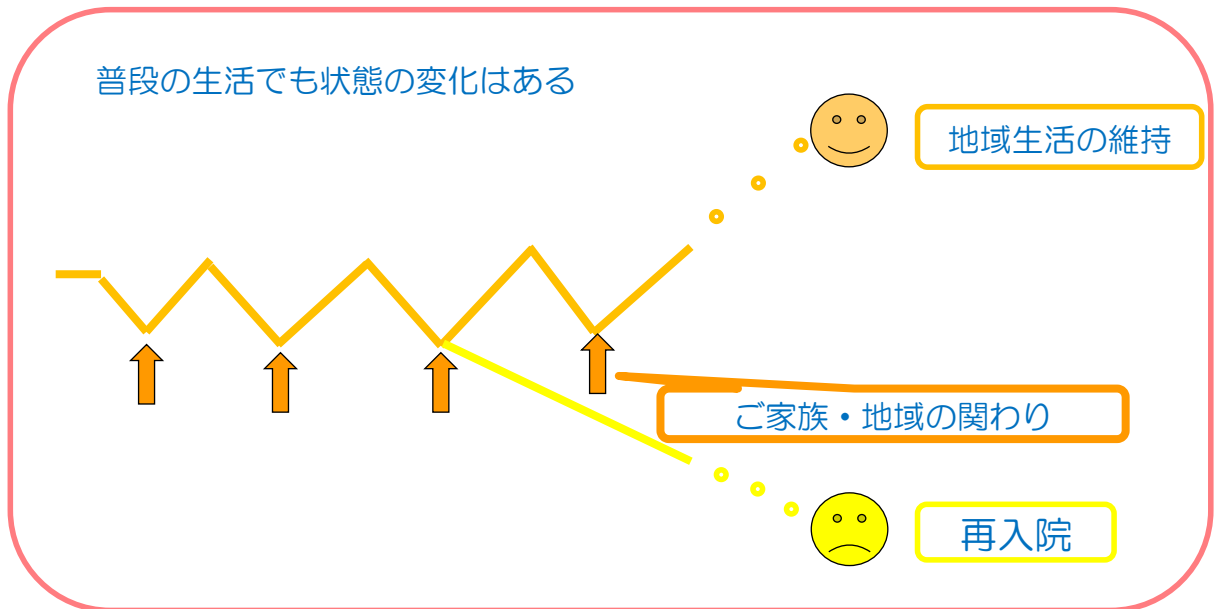


【はじめに】

患者さんが退院した後、生活の安定や再発防止に向けて、ご家族にご理解いただきたい知識や情報を伝える機会を設けました。すでにご存じの部分もあるかと思いますが、ご本人の生活の安定はご家族の生活の安定にも大きく影響します。

今回の機会を通して、入院中、退院後の生活のヒントにして頂ければ幸いです。

退院後のイメージ図



入院患者さんにはさまざまな治療がなされ、その多くは退院後の地域生活を維持し、その人らしく生活を送ることを目的に行われます。

しかし、退院後の生活の中で病状が悪化し、再入院となってしまう方もいます。

その一方で、状態の悪化時に適切な介入をすることで、再入院を防ぎ、地域生活の維持につながる方もいます。

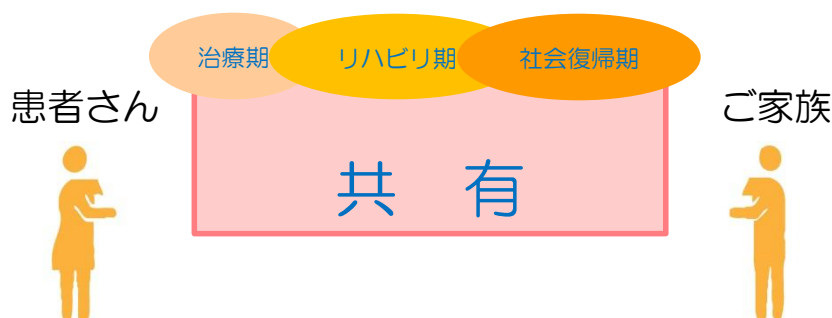
- 退院後の生活には状態の波があります。
- ご家族の関わりで防げる再入院もあります。

【入院治療について】

まずは入院してから社会復帰までの流れを確認しましょう。

社会復帰までの道のりは「治療期」「リハビリ期」「社会復帰期」に大別されます。それぞれの時期の長さは、人それぞれで異なりますし年齢や症状などによってもさまざまです。大切なのは今がどの時期で、何を行う必要があるかを考え、さらには、それらをご本人とご家族が共有をすることです。

ここでは、あくまでも一般的な流れをご説明します。



※ 治療期とはあくまでも治療を中心に行う時期であって、「治療」は社会復帰後も継続していきます。その治療の継続がとても大切になります。



● 他の人と比べる必要はありません

【治療期】

入院治療では以下のことが行われます

○ 薬物療法

薬物調整のために、生活の中での実感や気づき、ご本人の状態を把握していくことが大切となります。

自分ではうまくわからない、うまく伝えられない場合もあります。

ご家族から見て気になったことは病院スタッフに伝えて頂ければ幸いです。

○ 休養

自身の回復する力を強めるためにも、十分な休養が必要です。

休むことも立派な治療であることを理解しましょう。

○ 生活リズムの改善

気分の落ち込み、過活動、精神症状などにより生活リズムが乱れやすくなっています。また、生活リズムの乱れは体調を崩す原因になりやすく、再発防止のためにも規則正しい生活が必要になります。

入院中は病室での休息と、病棟内のデイルームや作業療法室などでの活動参加により、休息と活動のバランスが取れるようにしています。

○ こころと頭のリハビリ

生活リズムをつくりながら、日常生活での動きや活動参加によって、少しずつこころとからだを慣らしていきます。

病気に対するとらえ方、考えを柔軟にするための疾患教育なども一緒に行っています。

○ 環境調整

入院前の生活を振り返り、退院後の生活を一緒に考えます。その上で必要なサービスの導入や相談を行いながら、退院後の生活環境を整えます。

生活のしづらさを抱えていても、環境を調整することで、ご本人の希望する生活につながるように、生活課題の解決や希望の生活の実現を手助けします。

- 服薬による治療が基本。
- 活動や休息も治療の一環。
- ご本人様が望む生活の実現をサポートします。



医療法人芙蓉会

こころのケアセンター ふうゆ

【リハビリ期】

治療により状態が落ち着いた後に、ご本人の希望する生活・社会復帰に向けてステップアップしていく時期です。

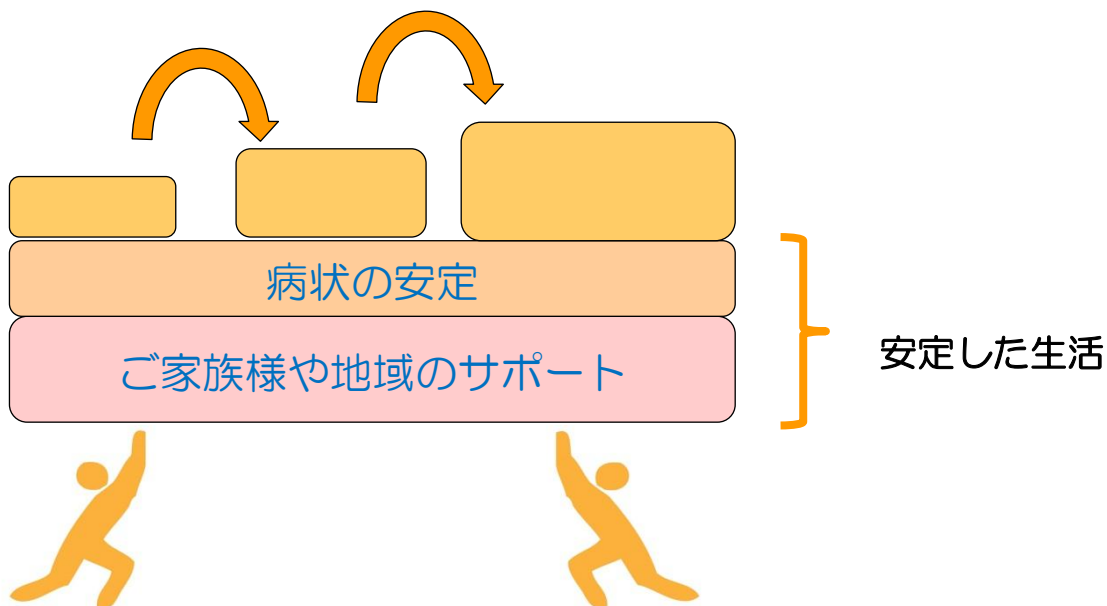
リハビリでのステップアップには、まず生活を安定させることが重要となります。

退院直後には、すぐに元の生活に戻れない場合や、普通のことができないこともあります。「退院したのだから」と言わずに、退院後の生活が安定するまでは見守りましょう。

ご家族のサポートだけでなく、外来通院、デイケア、デイサービス、訪問看護、訪問介護、就労支援、または保健師への相談など、ご本人の状態に応じてサポートを受けながら復学、復職、就労、家庭生活の安定などを目指す方も多くいます。

※例 デイケア（退院後の生活の安定、就労へのステップアップなど）

訪問看護（ご家族だけでは対応に困ることの相談、対処法の検討など）

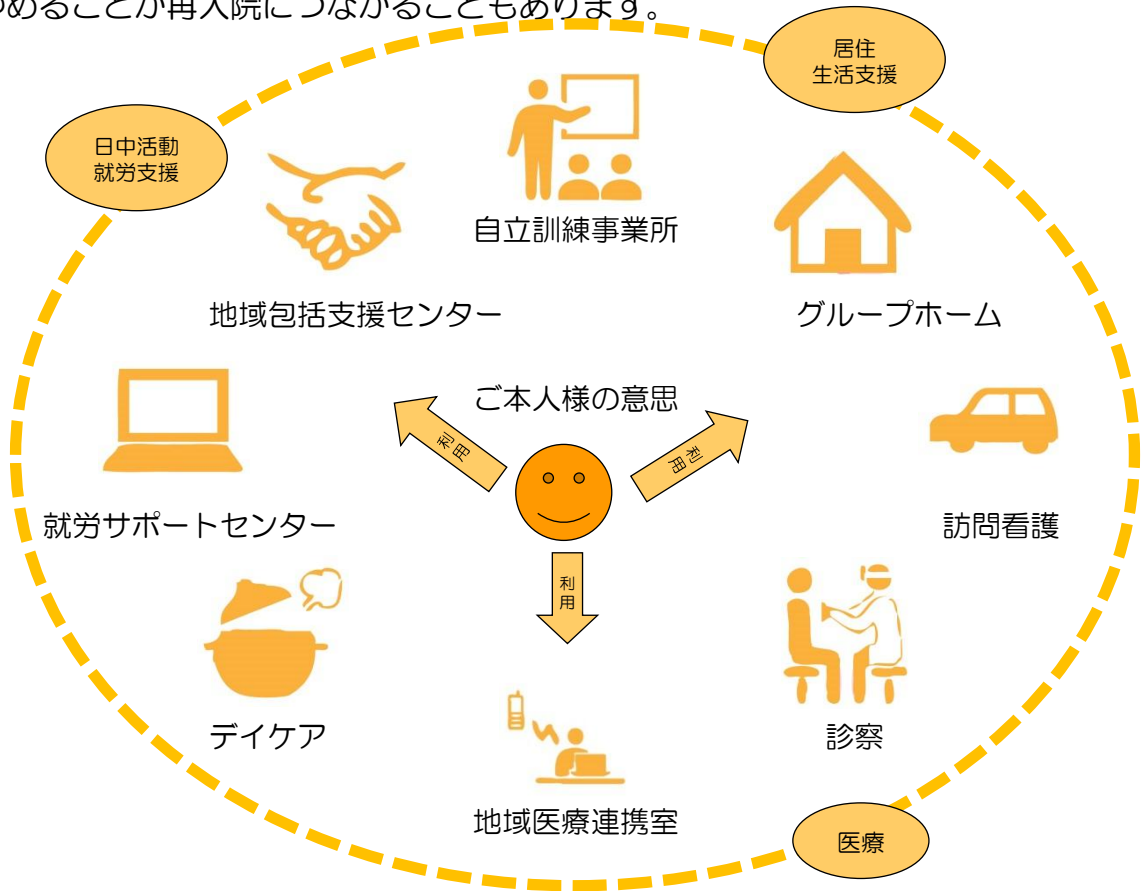


- リハビリをする基本は「安定した生活」
- ご本人様、ご家族様にとってのサポートが必要

【社会復帰期】

ご本人が病気と付き合いながら仕事、学校、自宅などさまざまな場所で安定した生活を送る時期です。ただし、復帰後にも必要に応じて月に1～2回程度の継続した通院が必要となることもあり、再発のリスクは伴います。

特に調子が良いときほど、ご本人は自分の変化に気づけないことが多くみられます。また、「調子が良いから」「（症状がでないので）治ったから」などの理由で服薬をやめることが再入院につながることもあります。



- 社会復帰していく場所は人それぞれ。
- 復帰後も通院治療は必要。
- 調子が良い時にも服薬する。

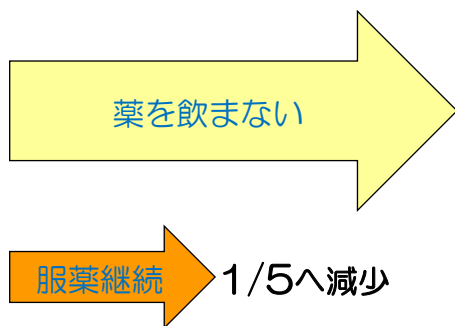
【薬について】

薬物療法は、崩れた脳の働きのバランスを整えるものです。また、病気による症状は、ご本人様の性格や今までの関わりなどではなく「脳」の問題として起こるものです。

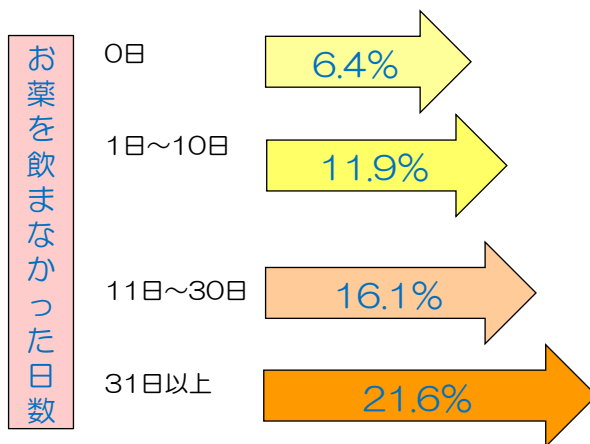
服薬することには、副作用のリスクが伴います。体重の増加、落ち着きのなさ、口の渇きなど、いろいろな副作用により患者様の多くは「薬をやめたい」と思ってしまいがちですが、再発の多くは「薬を飲まない」ことにより起こります。

副作用で薬をやめてしまう前に、ぜひ主治医やスタッフに相談をしてください。

再発する人の割合



再入院した人の割合



- 薬は脳に効く。
- 薬には副作用もある。
- 薬を飲まないことが再入院のきっかけになることが多い。

飲み忘れにも注意

「飲み忘れた」と聞くと「薬を飲む意思はあるのだから」と油断してしまいがちです。しかし、飲み忘れが続くと「飲まなくても大丈夫だった」と、結果的に怠薬につながる危険性があります。

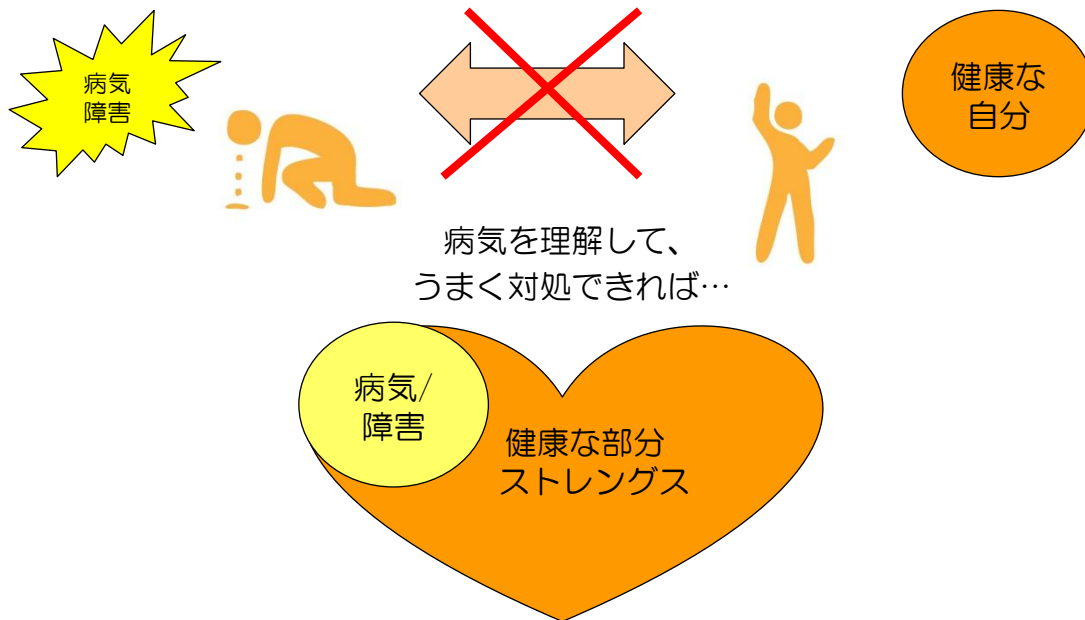
【ご家族へ】

※ 病気との上手な付き合い方

病気の治療は何のために行うのか。それは、症状の軽減はもちろん、最終的には「その人らしい生活をおくる」ためです。

病気や薬に対する正しい理解を深め、治療を通して、ご本人、そしてご家族の生活をより良いものにするために、みんなでその方法を考えましょう。

どんな病気でも早期治療、早期発見が望ましいと言われています。精神疾患においても、症状があらわれた時にうまく対処を行うことで、症状の悪化を最小限に抑えることができます。症状悪化のサイン、それに対する対処法をあらかじめご本人とご家族、主治医をはじめとする専門スタッフで共通認識を持っていることも大切です。



- 目標は「最善の生活」をおくること。
- リカバリーの考え方を生活に活かしましょう。

リカバリー

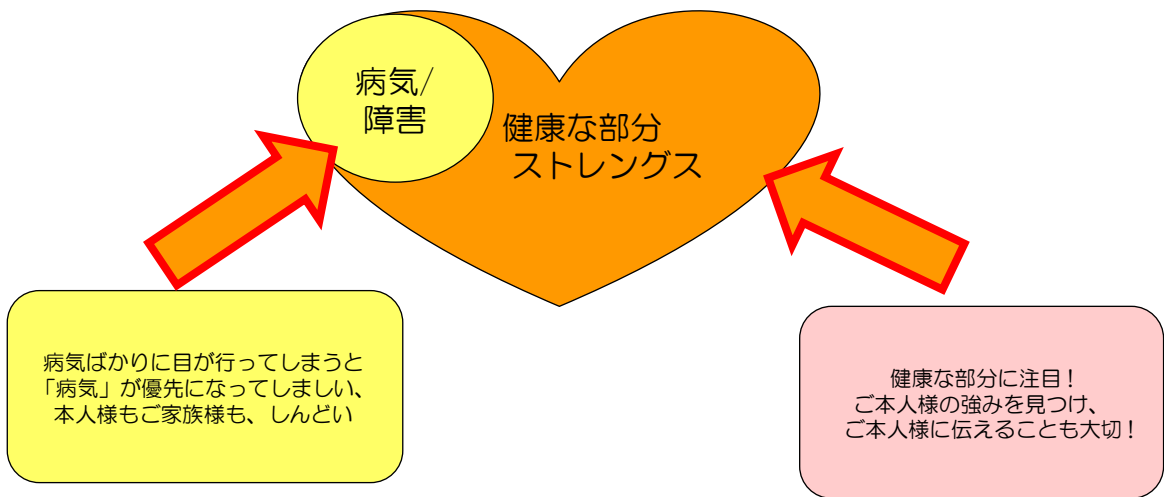
病気によりもたらされる制限が生活の中にあっても、満足感や希望のあるその人らしい生活をおくること。制限を持ちながらも、人生に新しい意味や目的を見出すことを意味します。病気の特徴を理解し、病気と上手に付き合いながら、その人らしい生活をおくることを目標にしましょう。

【ご家族へ】

※ 本人との距離感

ご家族は、ご本人にとって一番に近い存在であるからこそ、お互いに影響しやすいと言われています。ご家族の関わりがご本人の生活の安定につながることを理解し、ご本人とご家族にとってより良い関係（距離）を見つけることが大切です。

ご本人の病気の部分ばかりを見ずに、健康な部分、つまり、できることや強み（ストレングス）に注目し、ご本人を理解するとお互いにとってのプラスになることでしょう。



- ご本人と良い距離を！
- ご本人の強み（ストレングス）に注目！

感情表出（EE：Expressed Emotion）

ご本人に対する感情を尺度化したものです。さまざまな感情のうち、主に「批判的な態度を示す」「敵意を表す」「情緒的に巻き込まれる」の3つのうち、いずれかもしくはすべての感情がご本人に対して強く向けられていることを「高EE」と呼びます。逆に「低EE」は、感情が上手にコントロールできており、ご本人との距離が適切に保たれている状態を指します。

ご家族が「高EE」の場合、ご本人の再発率が高くなるという研究結果が出ています。

【ご家族へ】

※ ご家族も元気になってほしい

ご本人に近い存在であるご家族だからこそ、悩みを抱えることもたくさんあると思います。それを周りに打ち明けられずに抱え込んでしまうこともあると思います。大切なのは、ご本人だけではなくご家族自身もよりよい生活をおくるためにはどうしたらよいかを考えることです。

もちろんご家族だけですべては解決できません。専門のスタッフに相談することや、ご家族同士で悩みを共有することをお勧めします。誰かがあなたのことを救ってくれることもあれば、あなたが誰かを救うこともあるかもしれません。

ひとりでは悩まずに、悩みを共有しませんか？



- ご本人だけでなく、ご家族も「回復する」
- ひとりで悩まずに、悩みを共有する。

家族教室、家族会

当院でも、ご家族が主体となって、研修会の参加やお互いの悩み相談、学びの場となっている活動をしている「家族会」や、スタッフや医師が行っている家族教室があります、また、青森県の家族会や各自治体が主催している家族教室などもあります。知識や考え事を学ぶことはもちろん、悩みを解決するきっかけになるかもしれません。是非にご参加ください。



医療法人芙蓉会

こころのケアセンター ふう