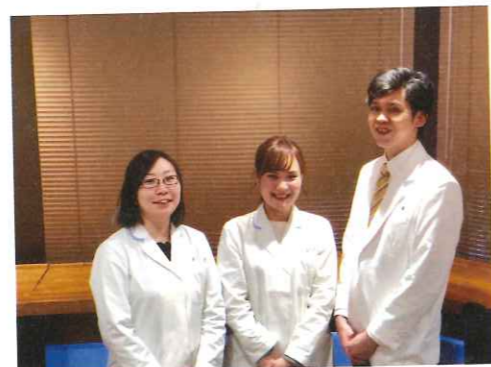


知りたい!
伝えたい!

さまざまな看護の場 Our Field, Our Nursing

睡眠外来・メンタルヘルスを 中心としたクリニックでの 保健師の活動

長田梨那
ながた・りな
ベスリクリニック
保健師・看護師・助産師



写真中央が著者

施設 DATA

施設名：ベスリクリニック (URL：http://besli.jp/)
所在地：東京都千代田区神田鍛冶町 3-2 神田サンミビル 8F
診療科：心療内科・内科・神経内科
医療スタッフ：
常勤医師 1 名、臨床心理士 3 名、保健師 2 名
(非常勤スタッフ) 医師 7 名、カウンセラー 15 名
スタッフの年齢構成：20～50 歳代
勤務体系：日勤のみ 11:00～20:30

睡眠・生活習慣を改善して 「よりよく生きる」をサポート

ベスリクリニックは心療内科・内科・神経内科を標榜する無床のクリニックです。クリニックの名前の由来は、Better Sleep (BES) Better Life (LI) からきており、その意図するビジョンは、「よりよく生きる」を支えることです。

私たちの生活や考え方に無理が生じると、身体や精神の不調が起こります。例えば、眠れない、寝起きが悪い、ぐっすり寝た感じがしないなどの睡眠障害は、昼間の生活に悪影響が出てくる前に現れる「これまでの生活や考え方を換えよ」という、身体からの大切なサインでもあります。ベスリクリニックは、生活や考え方を考えるための方法を一緒に考え、支援していく、新しい形のクリニックです。

その治療法はシンプルで、単に病気を治す、症状をなくすことではなく「患者さん自身がどうなりたいか?」という目標を大切に、目標実現に向けた

方法を一緒に考えます。薬は対症療法に過ぎず、治療の真のターゲットは患者さん自身の家庭や職場、人間関係への対応能力を向上させることです。

具体的には、生活習慣の改善や患者さん自身の思考の変化を起こし、症状や段階に応じて個別性に合った支援をしています。一時的に心と身体を休める必要がある方に対しては休職の判断を行い、その間、復職を目標として取り組むリワークプログラムも実施しています。患者さんを取り巻く人的・物理的環境を変えるのではなく、患者さん自身の変化を促す治療・介入を行います。

こうしたさまざまな治療を通して、患者さん自身が健康をセルフケアできるようになったときは、ベスリクリニックを「卒業」します。卒業するには、なぜ病気になったのか根本的な原因を理解するとともに、治療を経て対処方法を習得することで健康のセルフケアができるようになることが必要です。加えて、生活や職場の環境が変わっても自分自身で対処でき、再発を予防できている状態のことです。私は、

このようなビジョンのクリニックで、保健師・助産師・看護師の資格を活かして仕事をしています。

看護師・保健師・助産師として得た 知識と経験をフル活用

当院では、チームで身体の健康と心の健康へのアプローチを実施しています。保健師である私は、睡眠や食事・運動などを含めた身体の健康を整える役割を担っています。初診の患者さんと一緒に今後の目標を考え、症状や治療の一般的な経過をお伝えすることもあります。女性のホルモンに関するトラブルでは助産師として学んだこと、各種疾患に関する相談では、看護師として培った知識も駆使し、「ひと」に全人的にかかわる仕事をしています。

また、医師や臨床心理士など他の職種と密に相談し合い、現状はどうか、患者さんの目標に向けてどのような治療が効果的かなどを考えながら、保健師の立場から意見を伝えています。

チームの一員として さまざまな看護を実践

クリニックでの外来業務というと診療補助のイメージが強いと思いますが、私の場合は睡眠外来や禁煙外来でのカウンセリングが主な役割です。例えば睡眠外来では、個人の睡眠データに基づき、どうすれば本来もっている「眠る力」を呼び戻すことができるかを具体的に支援しています。カウンセリングでは傾聴だけでなく、改善目標をアウトカムとして設定し進めていきます。

また、企業の社員の健康診断の結果をもとに健康相談を行い、新入社員から中高年まで幅広い年齢層への生活指導やメンタルケアも行っています。個人カウンセリング以外にも、リワークプログラムでの集団指導もしています。元の職場に戻ったときに同じ症状を繰り返さないために、疾患理解のサポートやリラックス方法の提案などを行い、自己の対処能力を高める支援をしています。

クリニックのチームの一員として、ストレス関連疾患の予防から治療、再発防止までの連続性のなか

で、さまざまな看護を実践しています。

患者さんが変わっていく過程を 目の当たりにして

仕事でプレッシャーを感じて夜眠れなくなり、吐き気や頭痛を薬で抑えながら働き続け、ある日、身体が思うように動かず会社へ行けなくなったと訴える患者さんが来院しました。診断の結果、休職を余儀なくされ、「もう一生働けないかもしれない」と将来への不安が強く、とても今後の目標を考えられる状態ではありませんでした。

そのため、まずは症状のない健康な生活を取り戻し、身体と心を整えていくことになりました。はじめに睡眠外来に通院することになり、私はそこでこの患者さんに出会いました。生活指導を行って生活習慣を整えたことで少しずつ良い睡眠がとれ、休職中で乱れていた生活も昼と夜のメリハリがつくようになり、薬を飲まなくても健康的な日常生活を送れるまでに回復しました。

生活リズムが安定してくると「なぜ体調を崩してしまったのか? どうしたら健康に仕事を続けられるか?」という先の目標を考えられるようになりました。そこで、仕事のプレッシャーへの対処方法や思考のトレーニングを受けてもらうことで、徐々に復職への自信がつくように促しました。

その後、無事に復職してスーツ姿で来院し「元気に働いています」という言葉を聞いたときはとてもうれしかったです。休職は人生の大きな転機だと思いますが、初めて来院したときと比べると表情も明



他職種とのコミュニケーションは欠かせない

るく、イキイキしている様子が話の端々から伝わってきました。回復までの過程においてチームの一員としてかかわることができたことは貴重であり、目標をもって頑張れば人は変われることを目の当たりにしたことがとても印象に残っています。

患者さんの生活に直接 かかわれることの魅力

良い睡眠をとりたいと希望して来院した方が「睡眠が改善したら次は仕事をもっと頑張りたい!」「以前やっていた趣味をもう一度やりたい!」、あるいは、身体が安定してくると生活や心も安定し「もっと色々なことにチャレンジしてみたい!」と楽しそうに話してくれることがあります。人生を豊かにするのは健康だと思いますし、自分自身が健康でなかったときを振り返ってもそう感じます。

私は以前、家にいても仕事のことを考えてしまい、夜はなかなか眠れず、それまで楽しかったことも楽しいと思えない時期がありました。その当時は、仕事は気力で頑張れるけれど、仕事以外では何が楽しいのか、どうなりたいかがわからず、人生の目標がなかったように思います。また、病院に勤務していたころは、患者さんが退院してしまえば会うことはできないうえに、その後の経過も知ることができず、どのような人生を送っているのかと気になることも多くありました。

しかし今は、患者さんの生活に直接かかわることができ、とてもやりがいを感じます。疾患や症状に着目して話すのではなく、患者さんの人生に着目してかかわることによっていろいろな考え方や感じ方を教えてもらい、患者さんの活力に元気をもらうこともあります。そして、元気になって人生を楽しむ患者さんを見て、私ももっと成長したいと思います。

また、医師や臨床心理士、カウンセラーなど他職種と相談し、自分にはない視点を知ることができ、あらゆる治療方法を実践できることも魅力的です。

クリニックで発見した 保健師の魅力とやりがい

保健師になるまでは、保健師は地味で目立たず、仕事の内容も何だか抽象的だと思っていました。しかし、実際に保健師になって思うことは、疾病の予防や健康の保持・推進のためにあらゆることに挑戦できる職種だということです。

看護師や助産師はケアの対象者が限られますが、保健師は傷病者も健康な人も全員が対象者です。助産師のころの対象者は、妊・産・褥婦のみでしたが、今は老若男女さまざまな方と話をし、それぞれの生活習慣や人生観を知ることができます。また、個別に目標とする姿になるための方法を提案したり、それを一緒に探したりすることが楽しいです。対象者が大切にしていることや大切にしていきたいことを知り、その人の人生にかかわることができるため、やりがいも大きいです。

患者さんと接するときには、健康とは人生を豊かにするものだというのを伝えることができればいいなと思っています。患者さんが元気になり、身をもって健康の大切さに気づいてもらえると喜びもひとしおです。

一般的に保健師は、看護師や助産師よりも認知度が低く、何をしているかわからないというイメージをもたれることが多く、もっと力になれるはずなのに相談されないことも多いと感じます。より多くの人に保健師の存在を知ってもらい、活動できる場所を広げ、健康でいることの喜びを知ってもらったり、人生を豊かにしたいと思えるきっかけになりたいです。

保健師はいろいろなことに挑戦することができ、得た知識や経験を患者さんに還元することができるすてきな職業だと思います。これを読んだ方が少しでも保健師に興味をもっていただけたら幸いです。