

いず 出る月を待つべし。散る花を追うことなかれ。

今回ご紹介する先生は、浜田市長沢町の心療内科田中クリニック・田中 新一 先生です。

私の故郷は宮崎県の日向灘沿いに位置する川南町という人口1万8千人の小さな町です。主産業は農業と漁業。昔は養蚕業が盛んで、私の実家もその一つでした。当時の私は文学少年で、特に中学時代は俳句・短歌が大好きで、いい作品ができると中学コース(学習研究社)や中学時代(旺文社)という雑誌に投稿していました。時々文芸欄に掲載され、とてもうれしかったのを覚えています。

当院は平成16年4月に開業。そして、平成17年10月現在地に新築移転しました。民家風の作りなので、初めて当院を訪れた方は「これがクリニックか、普通の家かと思った」と驚かれます。

ところで、皆さんは「精神科」と「心療内科」の違いはご存じでしょうか？以前は、精神科は統合失調症や躁うつ病などの重症の精神疾患を診る科で、心療内科はストレスが原因で心身不調をきたした患者さんを診る科でした。ただ、現状はほぼ同じなのでどちらの科を受診しても大差ありません。他に、当院では心理カウンセラー3名を有し、いわゆる人生相談的な悩みも受け付けています。

当院の患者さんで一番多いのがうつ病・うつ状態。「やる気がでない」、「気分が落ち込む」、「眠れない」など訴えて受診されます。何か辛いことがあって一時的に落ち込んだだけなら無理に薬を使うことはありません。しかし、仕事のストレスや職場の人間関係からうつ症状が生じ、それが長期に続く場合、ただ休んでおけば治るというものではありません。慢性のストレスが脳神経細胞にダメージを与えているので自然回復は難しく、抗うつ薬で積極的に治療した方が早く確実です。

また、うつ患者さんは「あの時、ああしておけば良かった」というマイナス思考の反復がみられます。この考えたくないのに同じことを何度も考えてしまう癖に対してある有効な治療法があります。“マインドフルネス呼吸法”といい、瞑想しながらゆっくり呼吸を行い、頭の中に浮かんでくる雑念を意識的に捨て去るというものです。

表題は江戸時代に生きた中里東里という清貧の儒学者の言葉です。…すでに散ってしまった桜、つまり終わったことをいつまでも追い求めることはやめましょう。今日はきれいな月が見られるかもしれません。人生は短い。私たちが幸せに生きていくためには今日一日のことを考



えるだけで十分です。

心が疲れて前に進めなくなった方、ぜひ当院にお越しください。できうるであろう最善のことを一緒に考えましょう。

【お知らせ】

○4月22日(土)：休診

院長が東京の学会に参加するため。

○4月29日(土)：診療あり(午前のみ)

「昭和の日」ですが、4月22日の代替日として、通常通りの診療を行います。

インタビューを終えて……………

「患者さんから手作りの人形をいただくことがあります。いいスタッフに恵まれ、色んな方から支えてもらって大変感謝しています。」と語られた先生からは思慮深く温かな人柄が伝わってきました。



心療内科 田中クリニック

院長 田中 新一

〒697-0023
島根県浜田市長沢町3156
☎0855-24-1650 FAX0855-24-1651

診療科目/心療内科、精神科、神経科
診療時間/毎週 月、火、木、金…8:30~12:00、14:00~18:30
土…8:30~12:00

休診日/水・土曜日午後、日曜日、祝祭日

Nursing home Introduction

Vol.4

ニーズを汲み取り、地域で助け合う福祉を

続いてご紹介する施設は、浜田市長浜町の特別養護老人ホーム たんぽぽの里・理事長 水口 清子 さんです。

○施設について

平成13年5月に特別養護老人ホーム「たんぽぽの里」、[ケアプランたんぽぽ]を開設しました。老いていく過程をトータルで見たいという思いから、その2か月後に「デイサービスたんぽぽ」、「ショートステイたんぽぽ」を開設し、多機能にわたってサービスを提供できる体制をつくりました。そして平成14年4月に「訪問看護ステーションたんぽぽ」を開設し、今では全施設のスタッフ数は80人以上になります。

私は過去に父を自宅で看取った経験があります。当時、医師が夜間にもかかわらず何度も往診に来てくれたので、その経験から訪問看護は必ず開設したいという思いがありました。

○施設について

訪問看護ステーションたんぽぽは、社会福祉法人 愛心会 特別養護老人ホームたんぽぽの里に併設する訪問看護ステーションです。たんぽぽの里では「共に生きる」を基本理念としており、施設を利用される利用者様だけでなく、ご自宅で過ごされる利用者様、ご家族様との繋がりを大切に考え施設サービスだけでなく訪問看護のような在宅サービスも行っています。浜田圏域の訪問看護ステーションの中では規模の小さいステーションですが、利用者様から笑顔をたくさん頂くことを目標に、明るくアットホームなステーションを目指して頑張っています。

たんぽぽの里には、居宅介護支援事業所、デイサービス、ショートステイもあります。利用者様は介護保険サービスを組み合わせられて利用されていることが多く、たんぽぽの里の色々なサービスを使っていることも多いです。そうした利用者様に何か変化があった時には、訪問看護だけでなくたんぽぽの里の他の事業所の職員と連携しながら支援することができます。他の事業所と近いため、連携が早く行えることはたんぽぽの強みだと思います。

訪問看護ステーションたんぽぽには4名の訪問看護師が在籍しています。職員の中にはまだまだ珍しい男性の看護師がいます。男性の利点も活かしながら、色々な利用者様のご希望にこたえられるように工夫しながら訪問しています。どの施設も人材確保に苦慮していますが、当施設も例外ではありません。学生にインターンシップに来てもらったり、近隣の学校に行って「福祉のこころ」について講義をして呼びかけをしています。

訪問看護ステーションたんぽぽは、浜田圏域の訪問看護ステーションの中では西部よりにあるため、三隅町など西



部の地域へ訪問させていただくことが多いです。山間部にお住まいの方や、ご家族様と離れて暮らしておられる方も多く、不安が少しでも軽減するよう各医療機関の先生方にご指導いただきながら、また、ケアマネジャー様、介護保険他事業者の皆様にご協力いただきながら、より良い訪問看護が行えるように努力していきたくと思います。

理事長からのメッセージ

この記事を読んでくださった患者さんやそのご家族様に訪問看護というサービスがあることを知っていただく機会になればと思います。病氣と付き合いながらご自宅で過ごされる方やそのご家族様が少しでも楽になられるように、訪問看護をうまくご利用していただきたいです。高齢化率は今後更に増加し、老後の不安を抱える方も増えていくので地域一丸となって支援していくことが大切だと思います。

また、この記事を読んでくださった看護師の方が訪問看護に興味を持っていただければ幸いです。「訪問看護をやってみようかな」と少しでも思ってくださいる看護師さんが増えると嬉しいです。一緒に訪問看護をやってみませんか？



特別養護老人ホーム
たんぽぽの里

〒697-0063
島根県浜田市長浜町1900
☎0855-26-0002 FAX0855-26-0066

営業時間/訪問看護…月～金(12月30日～1月3日を除く) 8:30～17:30
デイサービス…月～金(祝日含む) 9:15～16:30
居宅介護支援事業…月～金 8:30～17:30