

# iTSUMO通信 Vol.5 (2026年3月号)

訪問看護ステーション iTSUMO

## 精神科看護とは👁️

安全と安定を守り、回復につなげる。  
また、症状の奥にいる人を支える専門看護です。  
言葉にならない「こころ」を見る。  
この、こころの回復を、そっと支えます。  
そして、こころの波とともに歩む看護です。

## 🍀 精神への訪問看護に特化したサポート

### 1. 精神科の強みを生かした訪問看護

◇当ステーションでは、患者様の要望や依頼を事前に丁寧にお伺いし、その人の価値観や生活背景を大切にしながら、できる限り意向に沿った看護を提供しています。また、必要に応じて診察同行や退院前カンファレンスを実施し、医療機関・関係職種との連携を図りながら、退院後も安心して生活を続けられるよう支援します。

症状が不安定な方や対応が難しいとされる困難ケースにも積極的に対応し、一人ひとりに合わせた柔軟な看護を行うことを強みとしています。

### 2. 完全私服での訪問

◇訪問時には完全私服訪問を導入しています。  
・外部から訪問看護と分かりにくい  
・利用者さまに与える恐怖心や緊張感を最小限に安心できる雰囲気づくりを大切に、自然な関わりを心がけています。

## 💡 今月の“いつも”解説 💡 妄想性障害 編

双極性障害 = 「気分のアクセルとブレーキが壊れやすい病気」

### 妄想性障害の方との接し方

#### 1 妄想は「内容」ではなく「感情」に共感する

✗悪い例

「それは妄想ですよ」  
「そんなことありません」

○良い例

「それは怖いですね」  
「不安になりますよね」

◇妄想の事実を認める必要はないが、感情は必ず受け止める。

▶妄想の根底には  
恐怖・被害感・孤立感があるため。

#### 2 “否定しない”より「検証モード」に誘導する

○「そう感じるんですね。  
一緒に状況を整理してみましようか？」

つまり・・・

真偽を争わない → 一緒に確認する姿勢

➡例「誰かに監視されている」

▶「どんなときにそう感じますか？」  
「いつからですか？」

👉これは、現実検討力を少しずつ戻す関わり方です。

#### 3 妄想の「議論」は絶対にしない

妄想は論理では崩れません

議論 ▶ 「否定された」 ▶ 被害妄想が共感

👉とにかく否定しない・議論しない関わり方が大切です

#### 4 “安全基地”の人になる

妄想性障害の方は信頼できる人が極端に少ない特徴がある

①どんな内容の話しても傾聴する ②否定しない ③約束を守る

▶これらを繰り返して、この人だけは安全という環境をつくる  
意図的に、可能な約束ごとを作るのも一つである。

## 💡 いつもチェックポイント 💡

季節の症状、「花粉症」が流行しています。  
いつもから皆さまへ予防対策を  
ご紹介させていただきます。

①花粉症の薬は「症状が出る前」に飲むと効きやすい  
花粉症の内服薬（抗ヒスタミン薬）は、症状が出てから飲むより、出る前から飲む方が効果が高いとされています。  
これは体内でアレルギー反応（ヒスタミン放出）が起こる前に受容体をブロックできるためです。花粉が多い時期は、毎日決まった時間に内服することが重要です。

②点鼻薬は「奥ではなく外側」に向ける  
鼻スプレーを使うときは、鼻の真ん中（鼻中隔）に向けないのがポイント。少し外側（耳の方向）へ向けて噴霧すると  
・薬が粘膜に広がりやすい  
・鼻血を防げると言われています。

③目薬は「1滴」で十分  
目薬はたくさん入れる必要はありません。結膜囊（まぶたの裏）に入る量は実は1滴だけです。2滴以上はあふれてしまい、効果はほとんど変わりません。

④ワセリンを目や鼻周りに塗布  
目や鼻周りにワセリンを塗ると、花粉がくっつくと言われています。

日々の小さな心がけが、感染予防につながります。  
ご自身やご家族を守るため、意識してみてください！



お問い合わせ先：管理者 平出



070-6967-7168



info@itsumo-kango.com



〒152-0002  
東京都目黒区目黒本町5-28-14  
シルバーヒルズ102