

iTSUMO通信 Vol.6 (2026年4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 不安障害 編

不安障害=止まらない心配のループ、危険センサーの過敏状態をいいます

不安障害の方との接し方

1 予期不安を先回りして扱う

例)「また発作が出たらどうしよう」

医療者のコソ
→ 未来ではなく「今」に戻す

「今この瞬間はどうですか？」
「今の体の状態に集中してみましょう」

→ マインドフルネス的介入がかなり効く

2 薬の説明は“効き方”まで言う

代表薬には①SSRI②ベンゾジアゼピンがある

医療者しかやらない説明
SSRI → 「2週間くらいで“じわっと効く”」
ベンゾ → 「即効性あるけど依存に注意」

3 「共感しすぎ」も実はリスク

「それは怖いですね」
これだけでは不安の正当化だけで終わる

医療者の黄金バランス↓

①共感②現実評価③次の一歩

例:「怖いですね (共感)
ただ身体的には問題ない状態です (評価)
次は5分だけ外に出てみませんか (行動)」

4 “沈黙”を怖がらない

不安が強い人は話し続けて安心を得ようとする
医療者はあえて...
①少し間を取る
②自分で感情処理する力を引き出す
ご本人に思考整理の時間を与える

いつもチェックポイント

季節の変わり目である4月は、自律神経とメンタルが崩れやすい月
いつもから皆さまへ予防対策をご紹介します。

① 寒暖差は想像以上にダメージ

気温差が7℃以上あると、自律神経に大きなストレスがかかります。
特に4月は寒暖差が激しく、不調が出やすい時期です。

<主な症状> 倦怠感・頭痛・めまい・食欲低下

<対策> 1枚羽織るなど、体温調整を意識することが重要です

② 腸と自律神経はつながっている

腸は「第二の脳」とも呼ばれ、自律神経と深く関係しています。

<主な症状> 下痢・便秘

<対策> 腸内環境を整えることで、自律神経の安定にもつながります

③ 夜のスマホは睡眠の質を下げる

寝る前のスマートフォン使用は、交感神経を優位にし、脳を興奮状態にします。

<主な症状> 寝つきが悪くなる・眠りが浅くなる

<対策> 寝る30分前はスマホを見ない習慣をつけましょう

自律神経を整えるためには、
「寒暖差対策」「腸内環境」「睡眠前の習慣」が大切です。



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