

群馬県訪問看護ステーション連絡協議会だより

平成24年10月31日

第16号

発行 群馬県訪問看護ステーション
連絡協議会
群馬県医師会内
住所 〒371-0022
前橋市千代田町一丁目7-4
TEL 027-231-5311
FAX 027-231-7667
<http://www.gunma.med.or.jp/houmon/>
責任者 鶴谷嘉武

たいよう



ALS と共に生きる

うしくぼ ゆうき
牛久保 結紀

体験

平成16年にALSを発症し平成20年から在宅療養となりました。在宅療養前は鶴谷会 鶴谷病院の訪問看護ステーションつるがやで訪問看護師として勤務を始め、退職時は同病院併設の訪問看護ステーション桑原の管理者として働かせていただいていた。ALSと診断を受けた時はさして不自由な事はありませんでしたが、少しずつ症状は進行しました。そんな状態の中、職場の方々に支えられ、励まされ、そして見守って頂き自分の納得がいく所まで仕事を続ける事ができました。そして在宅療養に入り、今まで自分でしてきた仕事の中で理解できていなかった事が理解でき、在宅看護の重要性をこの身に体験しています。

気づき

私にとってALS患者さんの課題はたくさんありましたが、特に呼吸苦への対応は難しいものでした。自分にNPPVが導入され安定するまで

の間、器機の管理や設定の変更のタイミングなど苦痛緩和に欠かせない事も体験して「楽になる」という事は、ああこういう事だったんだ。」と感心もしました。ほんの些細な事でも見逃さない観察力であったり、たわいない話は癒しになったり、前を向くきっかけになったりと、とても意味のある会話である事など、よりよいコミュニケーションがとれる事で行き違いやトラブルの発生防止に繋がるという事も再認識させられました。

もうひとつ、大切な事にも気付きました。患者は支援してくれている人を見ていろいろな事を感じているという事です。今日は誰が来るのかな。何を話そうか、この人だったらこう話そうか、来た時の感じで決めよう、またこの人はチェックを忘れがちだなあなど察知されていたのかもしれませんが。そして、患者も看護してくれる側も人であるということです。互いに感情があり、患者は自分の想いを通したいという気持

ちと看護してくれる人に質の高いものを求め、看護する側は患者に対して、マンネリ化したケア提供だったり、患者・家族に不満をいだき、理想をもとめたりすることもあります。

決められた事をしているだけ、また理想だけでは患者の満足は得られないと思うのです。決められたプログラムを行えばいいのであればロボットでもできるかもしれません。理想だけを追ったのでは患者はついてゆけないと思います。だから、考える力や感じる五感をもっている豊かな人が求められるのかもしれません。看護をしていた時と看護を受けている今を比較し、療養している人の葛藤がどれ程のものか心の動きを実感でき、療養者が支援者に望む事はなんであるのか考え、実際に経験する事でわかっていると思っていた事がそうではなかったのではないかと気づき、自分は患者さんときちんと向き合った接し方ができていたのだろうか、仕事をしていた時の事が頭を過ったりしています。

自問自答

ALS のケアでは進行に沿った情報提供や検討が不可欠で、延命を望むか緩和を望むか自身で選択ができ、方向性の決定内容によりその人の生きかたや家族の環境に長期にわたり影響を与えするという特徴があります。そして、私の中でも今後気管切開をして生きるべきか今のままで踏ん張り続けるべきか、どちらを選択すべきかが大きな課題になっています。じっくり夫や子供たちと向き合い話し合う勇気もなく、ただどれだけの負担になるのだろう。果たして自分は自分に負けない力があるのだろうか。嫁いでからずっと同居している姑が気がかりでもあり、嫁としての立場も胸に重くのしかかり、どうしたものかと巡りめぐっています。

毎日、同じ生活を繰り返しているはずなのに、少しずつ出来なくなっている事に気づき、体の

重さを感じ、何気なくしている呼吸も気になりだし苦痛さえも感じるようになり、自問自答の日々が流れます。傍らで見ている家族、実際に生活のお手伝いをしてくれる夫の想いはいかなるものか、と察すると自分が重荷になったりします。しかし、暖かい支えは大きな安心になり、こころのこもった見守りはたくさんの力になっています。そして、たくさんの方の支えがあって自分があり、自分があるからたくさんの方の支えをいただける。そう思えます。

医師、看護師から「自分はどうしたいかだと思ふよ。」「胸はって生きればいいんだよ。」「気管切開をする、しないにこだわり過ぎなくてもいいんじゃない。無理せずに今の状態をいかに長くするかを考えていきましょう。」「家族ともちゃんと向き合って話さなくちゃだめだと思ふよ。」など、たくさんアドバイスをいただき心の整理をする材料となっています。

これから

医師や看護師、家族の言う事を守らない代表的な悪い患者の私に対して、親身になって考えてくれる医師、暖かく接してくれる看護師、こまめに動いてくれる介護士、気遣ってくれる薬剤師、気配りをしてくれるケアマネ、そうした地域医療が私たちの安心を守ってくれています。ありがとうございます。

まだ先の事なのに死を考え、呼吸が苦しくなると深い恐怖を感じながらも、なかなか出来ない経験をさせてもらっているようで、生きていくことが学び。そんな気がしています。どちらを選択したとしても怒ったり怒られたり、泣いたり笑ったりしながら、自分を生きぬけたらいいなあと思っています。

これからの地域連携がより充実し安心して在宅療養が継続できる事を望み、皆さまのご活躍にご期待申し上げます。

牛久保結紀さんというひと

● 出逢い ●

牛久保さんは1998年1月に、医療法人・鶴谷会訪問看護ステーションつるがやに入職となりました。当時の彼女の印象は、極々普通で上品で淑やかな女性に見えました。しかし、意外とおっちょこちょいで、方向音痴な人で、特に方向音痴は訪問に出ていくのには問題です。このエピソードは彼女の書いた『支えられて』にも書かれています。

そんな牛久保さんがALSと言う診断を受け、訪問看護ステーションの業務を続けながら病気と格闘していた時期は、仕事が終わるとつるがやの事務所に来て、遅くまでALSと言う病気について、訪問看護ステーションの今後について、彼女自身の今後について、二人で泣きながら過ごしたこともありました。ある晩いつまでも事務所の中で話していてもお腹がすくので、近くのファミレスに行き食事しながら話をし、さあ帰ろうと車に向かったら彼女と私の車は車上荒らしに会い、明け方まで警察で事情聴取なんてこともありました。時期を同じくして、今も時々リスクマネージャーの資格を取りませんか？という電話がよくかかって来ますが、彼女の事務所にもあり、ふと思ったのでしょうか『リスクマネージャーの勉強をして少しでも法人の役に立てるなら取ってみたい。』と。頑張り屋の彼女はその後ビジネスリスクマネージャーと、メディカルリスクマネージャーの資格を取ったのです。

● 葛 藤 ●

2007年後半、栄養の事や呼吸のことが進行し、移動も大変になってきて、そんな状況でも『訪問に出たいんです。スタッフに運転してもらって一緒に行きたい。』と強く望んでいました。しかし、『もう無理かもしれない、仕事には出られない』と彼女が言うまでさせてあげたい

訪問看護ステーションつるがや 榎谷 雅子

気持ちはあるけれど、訪問看護を利用していただいている利用者様にも、迷惑や心配はかけられない事から、「事務所の中で、事務処理や、電話の相談や連絡調整などしながら、スタッフ指導はできないだろうか？」と話したことがありました。納得のいく退職ができたらいいなと思いつつも同年12月10日付けで退職となり、在宅療養に入りました。

● 前を向いて ●

決して納得のいく退職ではなかったと思います。当時は目標を失ったかのように見えたが、時々自宅を訪問しながら、「このままで良いのかな？まだ何か出来ることがあるんじゃない？あなたにしか出来ないことが……。これまで患者様に看護師として関わってきたあなたが、今、ALSと言う病気の療養者となって伝えられることが……。』『ダメダメ私なんか……。』」と語りかけておりましたが、帝人さんの計らいで講演会を開催することになり、たくさんの方に集まっていただきました。

あの講演会をかわきりに、積極的に集まりにも参加し、講演会にも呼ばれ、彼女なりの思いを伝えているようです。また、『何かを残したい』という思いから、2011年に「ヘルパーステーションきぼう」を立ち上げ、訪問介護サービスも始めました。なかなか利用者様が集まらず『辞めてしまおうか』なんて弱気な言葉を聞いたこともありましたが、1年経過してみても何とか事業所らしくなってきたという感じの様です。

● ねがい ●

現在、訪問看護ステーションつるがやのサービスを利用し、利用者様と言うより、今も仲間として、つながっているような感じです。また、積極的に外出して、東京や千葉など講演活動もし、同じ疾患の方たちともつながりを持ち連絡なども取りあっているようです。

前向きに力強く生きてほしいと思っています。

研修会報告

平成24年7月28日開催

コーチングの渡辺照子先生による

「他職種から信頼される訪問看護師になるためのコーチング」

の講義に参加して

伊勢崎佐波医師会病院訪問看護ステーション 押尾 実千代

今回のコーチングというテーマについてとても興味がありました。講師の渡辺照子先生のお話しはユーモアがあり、2時間の研修が短く感じられ、先生の素敵な笑顔に触れ、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

“コーチング”とは相手の前進・成長・目標達成に向けて、相手の力を引き出し支援していくコミュニケーションの手法です。

研修会では、コーチングスキルを2人組みのペアとなり、実践的に学ぶことが出来ました。コーチングスキルの基本は、相手の話を聞き、相手を認めることが重要です。人と話しをするうえで、話しやすい環境づくりは重要であり、真正面に座ることは、威圧感を与えるため、お互い座る椅子をハの字にしたり、机を挟んで対角線に座るなどの工夫が必要です。また、話しをしても聴き手の反応が乏しいと、話し手が話しを続けたくないと感じてしまうため、

聴き手はうなずきや相づちをし、共感的な態度で聴くことが重要になってきます。この様なスキルを使うことにより、他者とも認め合い、信頼関係の構築につながるのだと思いました。

次に、問題が生じた時の効果的な解決方法として、ソリューション・フォーカスについて学びました。“ソリューション・フォーカス”とは、問題に焦点を当てず、解決に焦点を当てた会話を展開することで、肯定的かつ前向きな自分になることが出来、それイコール自己の目標達成の糸口にもなります。実際に、2人組ペアとなりお互いに問題志向型と解決型の質問方法を行い、その違いを実体験してみると、解決型の質問のほうが、心が「快」に思えるのだと感じました。

今後、利用者様の問題などの解決策を検討する際、他職種の方と関わる時、ぜひソリューション・フォーカスを実践していきたいと思いました。

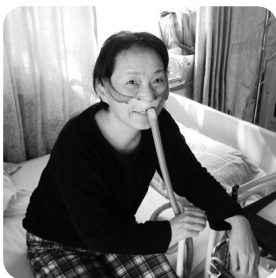
❖ お知らせ ❖

「国民健康保険高額療養費の支給に関して」

今まで高額医療費の請求は、一度支払いをしてからの申請でしたが、平成24年4月1日からは従来の入院に加え、高額な外来診療を受けたとき、病院などへの支払いが月単位で一定の限度額にとどめられ、多額の自己負担をする必要がなくなりました。

*訪問看護ステーションの利用も外来診療と同様の扱いになります。

この取扱いを受けるためには、70歳未満の方と70歳以上の非課税の方（70歳以上75歳未満で非課税世帯でない方は申請不要）は、市役所医療保険課国保係で「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請し交付を受け、これと被保険者証を共に医療機関に提示してください。



牛久保結記さんが「支えられて」ALS療養者になってーという本を出版しています。療養者になったの実直な言葉で書き綴った内容ですので、是非ご購読ください。

投稿を感謝しています。

今誌に掲載させていただきますが、今更ではありませんが、ALSの療養者となってもなお訪問看護師の心根を持った人だと思えました。私たちも頑張らなくてはと痛感しました。

編集後記

牛久保さんとは同じ地域の訪問看護師・管理者

として会議や研修会と一緒にしました。ALSと

診断されてからも仕事を続け、退職後も私たち訪問

看護師のために講演会などの活動を行っています。

今更ではありませんが、今誌に掲載させていただきます

が、ALSの療養者となってもなお訪問看護師の心

根を持った人だと思えました。私たちも頑張らなくてはと痛感

しました。私たちも頑張らなくてはと痛感しました。

投稿を感謝しています。

牛久保結記さんが「支えられて」ALS療

養者になってーという本を出版しています。療

養者になったの実直な言葉で書き綴った内容

ですので、是非ご購読ください。