

転倒予防対策チームの活動について



転倒予防対策委員会の風景

病院内における転倒・転落は、インシデントの中でも頻度が高く、全報告中約2割を占めています。入院期間中の転倒は、その程度によっては本来の疾病の治療が妨げられ、入院期間の延長や医療費の増加など、患者・家族にとっても相当な不利益が発生します。したがって病院内での転倒予防対策は、患者の生活の質を保持するという観点からも重要な課題と認識しています。

当院では2004年より転倒予防対策チームを立ち上げ活動を展開してきました。患者層や病院環境の変化に伴い、

リハビリテーション室 副室長 平井 寛



チームの活動もそれに応じて変容を重ねてきましたが、「組織横断・多職種協働そして患者参加」というキーワードに変わりはありません。

当院の調べでは入院後5日目までの転倒が目立ちます。これは病院施設環境・生活の不慣れ、また疾病による身体機能の急激な低下などが影響していると思われます。また、病状が軽快し活動制限が徐々に解除された時期、もしくは退院間近にもやや多い傾向が見られます。リハビリも進み、自らの判断で行動能力を試してしまうことも考えられます。

『年々歳々花相似たり 歳々年々人同じからず(初唐の詩人、劉廷芝「代悲白頭翁」)』これは、毎年その時期になると花は同じように咲くが、それを見る人の身は年と共に移り変わるもので同じではない、という意味です。

人は加齢に伴い筋力、バランス、柔軟

性などの運動機能が低下します。そこに「入院」という特別な状況があるとなおさらです。また、自分が「これはできる」と思っている動作と実際にできる動作の齟齬が生じ、結果として転倒・転落に至る例が非常に多く感じられます。

私たちが行っている“多職種が協働して転倒リスクを減少させていく”という姿勢はとても大事なことですが、それでも病院内で起こる転倒はゼロにはなりません。重要なのは患者・ご家族の協力もあってこそ成り立つものであると認識しています。

病院全体で取り組む姿勢、医療安全におけるチーム医療として、まず医療者が認識を一つにしておく必要と、患者・ご家族にも協力を呼びかけながら、より安心した入院生活を送っていただけるよう努力してまいります。



新入職員対象のメンタルヘルス研修の様子

職員のメンタルサポート

～新入職員へのメンタルヘルス研修を中心に～

臨床心理室 臨床心理士 本宮 サト子



平成27年より「ストレスチェック制度」が施行となり、当院でも2度目のストレスチェックが実施されました。日頃は、患者さん、ご家族の精神的ケアにも気を配っている医療者自身も自分のストレスについて意識する機会となりました。

当院における臨床心理士による職員へのメンタルサポートは、①メンタルヘルス研修、②個別相談、③コンサルテーションに大別されます。

新入職員は、学生生活から就業し、大きな環境の変化があること、仕事の特性上、深刻な場面に出会う経験も増えることなどから、予防的関わりとしてメンタルヘルス研修を行なっています。

研修は、講義、セルフチェック、事例検討の3つで構成しています。講義では、厚生労働省のメンタルヘルス指針に基づき、表1の項目を元に、院内外の取り組み、相談機関を紹介します。また、セルフケアに重点をおき、ストレスの仕組みや、職業ス

トレスモデルを学びます。セルフチェックでは、心理尺度を用いて、現在の自分のストレスやストレス耐性について気付くきっかけをつくります。事例検討では、メンタル不調の原因や対処法、資源の活用の仕方などをグループに分かれてディスカッションします。ストレスケアの方法や、自分や周囲のストレスに気づき、お互いがフォローできる視点を持てるような機会としています。

医療者は、元気になっていく方々との関わりの中で、深刻な状況にある方への関わりが長期化することも少なくあり

表1

- | | |
|---|--|
| ① | セルフケア(労働者によるストレスへの気づき、対処、自発的な相談) |
| ② | ラインによるケア(管理監督者による職場環境の改善、個別の相談対応) |
| ③ | 事業場内産業保健スタッフ等によるケア(産業医、衛生管理者による心の健康づくり対策の提言/推進、ラインによるケアへの支援) |
| ④ | 事業場外資源によるケア(事業場外の機関、専門家によるサービスの活用、支援) |

ません。自分自身を大切にできる時間を持つことは、自分だけでなく、職場、患者さんやご家族を大切にすることにも繋がります。

今後も、院内の各部署や医療機関・相談機関などと連携を図りながら、メンタルサポートに取り組んでいきたいと考えています。

出典：松山市・松山市自殺対策推進委員会

「こころの健康」チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

※ 2項目以上当てはまり、それが2週間以上続く場合はうつ病の可能性があります。

うつ病の方の約90%は不眠(寝つきが悪い、夜中に目が覚める。朝早く目が覚め、眠れない。)を訴えているといわれます。※不眠が2週間以上続く場合も相談しましょう。