

愛知県 精神医療センター ニュース

vol. 13

2022.3

愛知県精神医療
センター広報誌

特集 薬剤部・研究検査科

[シリーズ 教えて先生]

心地よい睡眠のために

[認定看護師+CERTIFIED NURSE]

認定看護管理者の役割

[INFORMATION]

地域の皆様へ



シリーズ 教えて先生!?

心地よい睡眠のために

必ずヒトは1日1回、睡眠をとります。しかし、この睡眠が思うようにとれずに悩んでいる方も多いと思います。不眠の原因はストレス、こころやからだの病気、薬の副作用などさまざまです。ここでは「寝られなくて困った」ときの対処方法・コツを取り上げます。

日中の眠気で困らなければ、とりあえず睡眠はそれで十分と考えてみましょう。必要な睡眠時間は人それぞれです。もともと睡眠時間の長い人、短い人もいます。また季節によっても変化します。歳を取ると必要な睡眠時間は短くなります。「〇時間寝よう」とこだわりすぎると、ますます焦って寝られなくなってしまうものです。

睡眠前の刺激物は避けてみましょう。眠るためにお酒を飲んでいる方もいると思いますが、お酒は睡眠を浅くするため、かえって熟睡感が得られません。またニコチンやカフェインには、覚醒作用があるため、就寝前の喫煙やコーヒー・紅茶等の摂取を避けるとよいです。軽い読書や音楽、ぬるめの入浴など刺激を避けてリラックスできる環境が大切です。

眠くなってから床に就いてみましょう。無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、目がさえてしまいます。寝床に就いても30分以上眠れない場合は、一旦寝床をでて



今号の先生

石川 新

[好きな食べ物]
カレーライス

[マイブーム]
サイクリング

気分転換をし、眠気がでてから再度寝床に就きましょう。

日中眠い時は適切に昼寝をしてみましょう。適切な昼寝は15分から30分の昼食後がよいです。午後2時ごろがもっとも日中で眠気が強い時間帯と言われています。昼寝前のカフェインも工夫次第では効果的です。カフェインは摂取から20分から30分で効果がでます。昼寝直前に摂取するとちょうど覚醒するタイミングにカフェインの効果がでてきて起きることができます。

最後にいつもと違う睡眠には要注意です。眠る前に体のむずむず感やほてり、睡眠中の激しいびきや呼吸停止、手足のびくつき、また日中の突然の眠気や居眠りがある場合は医師に一度相談することがよいでしょう。

睡眠のリズムが崩れたな、と感じたときにこれらの方法・コツを思い出していただき、少しでも皆様の良い睡眠、健康的な生活のお役に立つことができれば幸いです。

Information

地域の皆様へ

日頃は当センターの運営にご理解、ご協力を頂きまして誠にありがとうございます。

以前にもお知らせしましたが、敷地内禁煙及び病院周辺で喫煙している当センター利用者への対策を、スタッフ一丸となり継続して取り組んでいます。

毎日、スタッフが輪番で病院周辺の禁煙パトロールを行い、また、禁煙促進委員会を毎月開催して、センター全体で禁煙対策に取り組んでいます。

最近では景観美化活動として、毎月、有志のスタッフで病院周辺の清掃活動を始め、正門付近にはデイケア通所者が植えたお花のプランターを置きました。地域の皆様に少しでも楽しんでいただければと願っております。

今後も、地域社会に貢献できるよう、微力ながらもこうした活動を継続していきたいと思っています。



愛知県精神医療センター
Aichi Psychiatric Medical Center

〒464-0031 名古屋市千種区徳川山町 4-1-7
TEL 052-763-1511
<https://www.pref.aichi.jp/seishiniryo-center/>



薬剤部

「この薬剤師さんが

調剤した薬だから安心。」と

患者さんから思っていただけ、

見える薬剤部を目指します。

「正確な調剤」
は基本



近年、患者さんと医療スタッフが
双方向的な話し合いを行い、治
療方法を決めていくシェアード・
ディシジョン・メイキング（SDM）
の考え方が広がってきており、薬を
選択する時も患者さんのライフスタ
イルに合った薬を選ぶようになり
つつあります。

例えば、1回の注射で効果が長期間
持続する持続性注射剤は、毎日の服
薬が月1〜2回の注射に変わるため、
患者さんの服薬の負担が少なくなり
ます。

新規抗精神病薬は従来の薬に比べ、
多くの受容体に対して働くため、幻
覚や幻聴といった症状だけでなく意
欲の低下や感情の乏しさにも効果が
あります。また、うつ病やADHD
の治療薬も少しずつですが新たなも
のが登場し、その選択肢が増えてき

粉薬や錠剤だけでなく、
患者さんが自分に合った
剤形が選べます。



カルテ記載から処方意図
を読み取り、くすりの用
法・用量確認や服薬指導
に活かしています。



ています。

薬剤部では多様化する薬を安全に
使っていただくため、正確な調剤をす
るだけでなく、用法、用量および薬
の飲み合わせの確認をしています。ま
た、副作用の早期発見のため、必要に
応じて血液検査結果を確認していま
す。さらに、薬に対する不安を取り除
き、安心して薬を飲んでいただくため、
服薬指導を行ったりソーシャルスキル
トレーニング（SST）へ参加したり
しています。

もう一つ、薬剤部の使命があります。
それは、医薬品の調達です。災害時や
昨今の医薬品供給不足下での病院事業
継続において、治療薬の確保は必須で
す。不測の事態に対応できるよう心が
けています。

縁の下の力持ち的役割の薬剤部で
すが、体制を整え、調剤主体の業
務からシフトして、チーム医療に
貢献し、災害に強い薬剤部を目指
します。

研究検査科

研究検査科は、臨床検査と
放射線検査を行っています。

Q 臨床検査って何？

病院で採血や検尿をしたことはありますか？
実はそれが臨床検査です。

臨床検査は、患者さんから採取した血液や尿、便、
細胞などを調べる「検体検査」と、心電図や脳波な
ど患者さんを直接調べる「生理機能検査」の2つに
大きく分けられます。※1の写真は「検体検査」用の
機械でこれらを用いて、患者さんの血液などを調べ
ています。

※2の写真は、最近新たな感染症として世間を騒
がしている新型コロナウイルス感染症に関する検査
などを行う機械です。その他、「生理機能検査」に
該当する心電図検査や脳波検査も行っております。



※1



※2

Q 放射線検査って何？

放射線検査は、文字通り放射線を使った検査で、
当センターではX線検査とCT検査を行っております。

X線検査は一方からX線をあてて、体の中を2次
元的に画像にしたもので、通称レントゲン検査とも
言われます。

CT検査は、体の周りから放射線をあてて、3次元
的に画像にするため、より詳細な情報が得られます。

研究検査科は、限られたスタッフですが、
日々の診療を支えています。



認定看護師

CERTIFIED NURSE

認定看護管理者の
役割



認定看護管理者
黒河 瑞江

「認定看護管理者」って
どんな人？何をする人？
と思われるのではないで
しょうか。

今回はその疑問について
お答えし、認定看護管理
者の役割について知って
いただきたいと思います。

認定看護管理者とは、
病院や施設などの管理者
として必要な知識を持
ち、患者や家族、地域住民
に対して質の高いサービ
スを提供できるよう組織
を改革し発展させること
ができる能力を持つと認

められた看護師のことです。
（日本看護協会より）
そのため、所属する病院
の課題を明らかにし、様々
な部署や人に働きかけて
病院全体のサービス向上
に取り組んでいきます。
その中で、地域との連携
や看護の質向上に努め
ていくことが役割とな
ります。

現在、私は感染症を対

どのよう認定される
のかというと、看護実務
経験が5年以上あり、看
護管理教育課程（465
時間）を終了するなどの
必要条件を満たしたの
ち、日本看護協会の認定
審査に合格することで認
定看護管理者として認定
されます。2020年の
認定看護管理者数は、
全国で4,554名なって
います。愛知県内には
266名が登録されてお
り、東京・大阪・北海道
について4番目に認定看
護管理者が多い県となっ
ています。つまり愛知県
内の病院や施設は、医療
や看護の質に関心を持ち
取り組んでいるといえる
のではないのでしょうか。
愛知県精神医療セン

たいと思います。