

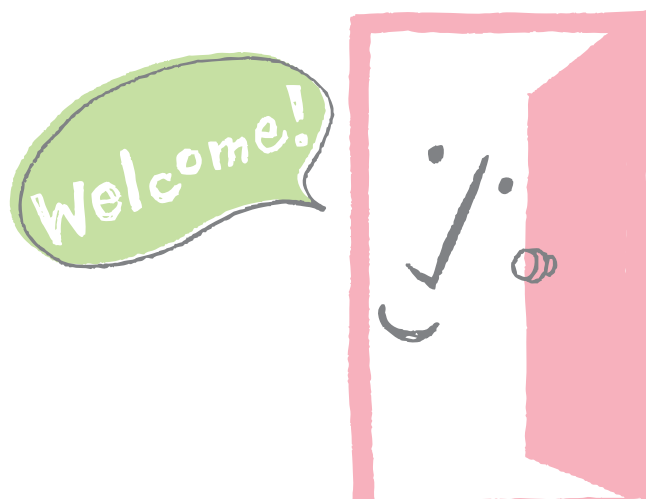
精神科看護

THE JAPANESE JOURNAL OF PSYCHIATRIC NURSING

『精神科看護』編集委員会 編



vol.43 通巻285号



精神科看護へ ようこそ

— 夜勤に臨む新人さんへのメッセージ —



〔クローズアップ〕 秦野病院

〔好評連載〕 WRAP®をはじめ!

精神看護出版

新人さんに向けた 夜勤時の6つの心得

はじめに

新人看護師の方々は夜勤デビューを前にして、みなさんドキドキしていることと思います。病棟看護師として夜勤は必須。しかし、夜勤帯はスタッフの人数も少なくなるし、先輩看護師さんは他の業務で忙しそうで、相談したいけれど躊躇して気を遣ってしまいがち。自分の夜勤時にもし患者さんが急変したら果たして適切に対応できるだろうか……。精神科特有の患者—看護師関係が夜勤にも影響するとしたら……。みなさん多くの不安があると思います。

しかし、夜勤の時間はそうした気の重くなることばかりではありません。夜勤では、何かと業務に追われる日勤帯と違い、患者さんとじっくりかかわることができ、そのかわりのなから患者さんの意外な一面を知ることできます。また、夜勤のパートナーとなった先輩看護師さんの意外な一面も垣間見ることができでしょう。そうです、夜勤には前向きになれる要素も少なくないのです。

今回、私たちが夜勤のなかで得た経験をもとに、6つの心得をあげました。これから夜勤業務をはじめる新人看護師さんたちの不安を少しでも解消できればと思います。



国保野上厚生総合病院(和歌山県紀美野町)
精神科病棟副看護師長／精神科認定看護師

桎葉雅人 かしば まさと



同 看護主任

松本幾久子 まつもと いくこ

心得その1

「夜間の病棟の雰囲気にも慣れる！」

夜間の病棟は昼間とは一変。なんとも言えない静けさ。静けさのなかに患者さんの訴えや物音が混じる。そんななかで、とにかく巡視は怖い。真夜中の寝静まった病棟の中を1人でライトをもってラウンドする。「何かとんでもないもの」が出てこないかと怯え、緊張するものです。実際には、病室に入って患者さんの状態を観察することになるわけですが、患者さんが寝入っておられる場合、「……あれ？ 呼吸してるよね……わからない！」。その結果、「……〇〇さん」とお休みのところを呼び起こしてしまったこともあります。このように、患者さんが寝入っておられ、呼吸の有無がわからない場合には、目視で布団や胸部の動きを見る、あるいは自分の耳で呼吸音を聞きとることがあげられます。布団をかぶり込むなどしてそれでもわからない場合には、胸部や背部の位置にそっと手を置き、呼吸の動きを手で感じとるような工夫もしています。あくまでも最後の手段ですが。

心得その2

「相棒(先輩看護師さん)を頼りましょう」

夜勤のパートナーとなる先輩看護師さんとのコミュニケーションはしっかりとること。これは非常に重要。些細な会話から患者さんの情報が得られ、新たな看護援助を見出す機会にもなり、ミスを未然に防ぐことにもつながります。先輩看護師さんたちは、病棟全体の状況を必ず把握しています。そのため、夜勤前には、

特に注意が必要な情報や精神科特有の夜勤体制のことなどについて、事前に聞いておくといよいでしょう。先輩看護師さんたちは、それまでに培ってきた看護経験をもとに、夜勤中も看護を実践しています。その方法は十人十色。聞くもよし、見るもよし、新人さんにとって夜勤はまさに学びの宝庫です。

また、夜勤は日勤と違い1人で担当する患者さんの数が多く、あれもこれもと業務をこなしていきます。「あれ、おかしいな？」と思ったことは必ず先輩看護師さんに報告・相談するように習慣づけましょう。自分だけでは対処できないときには悩まず、先輩看護師さんを頼りましょう。先輩看護師さんでもできないことをきちんと伝えてくれれば、しっかりとフォローすることができます。先輩看護師さんは、報告や相談を待っています。

心得その3

「柔軟な対応が求められる！」

普段は消灯21時。しかし今夜は大晦日。患者さんも大晦日ということで「こんな日くらいホールで紅白歌合戦を観させてよ。紅白で年越しさせてよ」と看護師に要求することがあります。病院の規則と「例外」との兼ね合いをどう考えればよいのでしょうか。このことは、精神科病棟にとっては永遠のテーマかもしれません。しかし、必ずと言っていいほど、新人看護師さんにもこのジレンマを経験する 때가訪れます。病棟の規則も大切、でも患者さんの訴えもなんとかしないと……。どちらの対応が望ましいかではなく、病棟規則を守るにしても、例外を認めるにしても、「病棟チームとして意思

統一をはかった結果の対応」ということが肝要になってくると思います。

心得その4

「こんなところにも配慮が必要!？」

看護師が病棟内を歩く足音を聞いて、患者さんから「やっぱり夜勤は〇〇看護師さんでしたね。私、足音でわかるのよ。それと、もうちょっと静かにドアを閉めてちょうだい」と言われることがあります。患者さんは物音1つにしても、夜勤の看護師が誰なのかを把握しています。また日中から「今日の夜勤の看護師さんは誰なの? 誰かによっていろいろと段取りがあるの」と話す患者さん。きっといろいろな内情があるのでしょう。経験上、病棟内が穏やかな夜勤と荒れる夜勤があります。患者さんもきっと訴えを聴いてくれる看護師さんが夜勤をしていると話をしたくなるのでしょう。そういう意味で、患者さんにとって夜勤の看護師が誰なのかは重要なかもしれません。看護師以上に患者さんは夜勤での看護師のことを熟知しています。患者さんにとって、夜勤における看護師の存在は、夜間の療養生活に大きく影響するものなのです。

心得その5

「夜勤前にはしっかり仮眠を!」

患者さんによりよい看護を提供するには、看護師自身の健康管理も重要です。夜勤が始まると生活リズムが不規則になり、また不安と緊張からいつも以上に疲労が蓄積し、体調を崩しやすくなります。夜勤で体調を崩さないために、

夜勤前にはしっかり仮眠をとりましょう。緊張して仮眠がとれない場合も、音楽を聴いてみる、TVを観るなど、自分なりにリラックスできる方法を見つけ、体調を整えましょう。

ちなみに当院には、仮眠をとるにあたり、昼間の寝室を完全に暗闇にすることにこだわる看護師もいます。眠れなくても、横になり、身体を休めるだけでもずいぶん違います。しっかり仮眠をとる1つの工夫として、夜勤の前日にあまり睡眠をとりすぎないこともあげられます。個人差はあると思いますが、ちょうどよい仮眠をとれるように睡眠量を調整するのです。

心得その6 「もう一度、看護技術や観察ポイントなどの学習を!」

新人さんにとっていちばん不安な出来事……。身体の変遷ですね。実際に起こったら、どうしよう、何をしたらよいのかと慌ててしまいますよね。夜勤に入る前に、救急カートや除細動器など、急変時に使用する物品の場所や使用方法を確認し、もしもの急変時にはどのように動いたらよいか、対応方法についてシュミレーションしておくとうれしいです。入職してから忙しい日々が続いていると思いますが、ここで看護学校で習得した技術が生かされます。もう一度、基礎看護技術や救命処置などを復習してみてください。ただし、経験のない処置や看護技術があるまま夜勤に入ってしまうこともあるでしょう。経験のないこと・自信のないことは事前に先輩看護師さんに伝えておくとうれしいです。必ずフォローしてくれます。

当院では、新人向けの卒後トレーニングとして、実際に使用している医療機器（血糖測定

器や輸液ポンプ、モニター心電図、除細動器など)を使用しての実践研修やBLS(一次救命処置)・ACLS(二次救命処置)などの身体急変時対応のデモンストレーションを行っています。また、新人看護師は、完全な夜勤デビューの前に先輩看護師からオリエンテーションを受け、夜勤を数回先輩看護師と一緒に体験します。これはまさに先輩看護師の「看護のワザ」を観察することのできる絶好のチャンスだと思います。どのように計画を立て、業務の優先順位や時間配分を行っているのか、どのようにナースコールや予定外の出来事に柔軟に対応しているのか、その「ワザ」を手に入れ、実際に役立ててみてください。

「ブッ○事件」

臨床現場では、カバーできないイレギュラーなことが必ず起こります。しかし、だからこそ看護は楽しいのです。最後に、夜勤帯で体験したエピソードを紹介します。50歳代、女性の統合失調症患者さんのお菓子里にまつわるエピソードです。

当院の精神科病棟では、おやつ時間は15時となっています。一部の患者さんは15時以外にはおやつを食べられず、患者さんに許可を得て倉庫で預らせてもらっています。ある日、準夜勤帯に患者さんから「おやつ庫にあるブッ○(某有名菓子メーカーの美味しい洋風お菓子)が食べたい! 食べなければ地獄に落ちる!」との訴えがありました。病棟の規則でおやつを食べることが可能な時間ではありません。その訴えは深夜勤に引き継がれてから、朝まで延々と続きました。訴えのたびに私(松本)

は「病棟の規則だからダメです」と説明しました。途中、「ここまで言うのなら『ブッ○』をおやつ庫から出して患者さんに食べてもらおうか」など、かなり悩みました。しかし「その対応によって今後このようなことが毎日続いたらと……」と考え、病棟規則を優先しました。朝になるにつれ患者さんの訴えは強まる一方。ドアを叩く、大声で暴言を言う、まさに興奮状態です。そんな様子を見て「私は一体何をしているのだろうか……」と考え込んでしまいました。限界を感じ、朝方、主治医に報告し、食べてもよいと許可をもらいました。

結果、患者さんは美味しそうにブッ○を1袋丸ごとペロリと平らげ、その後は何事もなかったかのように普段の療養生活に戻りました。またその後、夜間にお菓子の要求はありませんでした。お菓子を幸せそうに食べている患者さんを見て思ったのは、病棟の規則が存在するとはいえ、そのつど臨機応変に対応しなければ、患者さんの精神状態が悪化することがあるということです。病棟規則は、あくまで患者さんの安寧のために存在するべきものですが、それによって患者さんの症状が悪化してしまったのでは本末転倒です。この一件からしばらくブッ○という言葉に敏感になり、またこの日ほど、夜が長く感じられたことはありませんでした。

夜勤では、相談できる看護スタッフの人数も少なく、判断に困る場面も多々あると思います。しかし、24時間を通して病棟の流れや患者さんの状態を把握することは、看護の視野を広げるチャンスです! 新人のみなさん、夜勤は大変ですが、病院全体でみなさんをサポートしています。恐れず、がんばってください。