

精神科認定看護師実践報告

精神科認定看護師は全国のさまざまな施設で、質の高い看護実践に取り組んでいます。その現場での実践内容を紹介します。
*なお、倫理的配慮として個人が特定されないよう、事例には改変を加えています。

精神科認定看護師 JOURNAL

産後うつや精神疾患のある 妊産婦へ途切れない母子支援を

当ステーションは、近年の社会問題である「産後うつ」に着目し、沖縄県内初の精神・母子特化型訪問看護ステーションとして、2021年5月に開設しました。当ステーションには精神科認定看護師である私と助産師が多数在籍しており、双方の専門性を活かしたコラボレーションを強みとしています。

産後は新生児訪問・産後ケアがありますが、それぞれ回数が決まっており、必要な支援が途切れることがあります。継続した支援が必要なケースに関しては、行政からの連絡を受け、行政とともに途切れない母子支援を行っています。

父親への支援

母親への訪問時に母親から父親の育児状況を聴取し、疲労感やメンタルヘルスの不調を感じた場合には、家族支援として父親への介入を行っています。男性目線で父親への育児指導を行い、労をねぎらい、気持ちが出せるよう傾聴します。「産後うつ」は、全体の1割に「父親の産後うつ」があるといわれています。父親にもメンタルヘルス不調などが生じることがあります。母親には「ママ友」がありますが、父親には「パパ友」はないのが現状です。そのため父親は気持ちを表出する場がなく、悩みを抱えてしまうことが多くあり

ます。また、社会的に男性の育児休暇の取得が進んでいますが、実際は何をしたらいいかかわらず、子どもの世話をできない自分に対して悲観的になり、うつ傾向を生じることが多くあります。

そこで、精神科認定看護師として父親と面談する時には、「①できていることを認める」「②傾聴」「③共感」を大切にしています。面談後は、「聴いてもらってよかった」「自信が出てきました」などの声が聞かれ、家族支援としての成果を得ています。実際に精神科受診へつなげ、服薬などにより症状悪化に至らなかった事例もあります。

そのほか、母親がASDやADHDである場合、こだわりや感情のコントロールができず、イライラを生じることがあります。また、既往歴に精神疾患がある場合、妊娠や出産など、人生における大きなイベントで再燃や表出する場面が多くあります。そこで、父親に対し、疾病教育や母親へのかかわり方に関するアドバイス、内服薬の説明などを行っています。父親自身がストレスフルにならないよう、解消法やコーピング法のアドバイスなども行っています。

助産師との連携

母親あるいは父親にメンタルヘルス不調の徴候があるときや、対応が難しいときには、助産師とともに同行訪問を行います。そのときは、看護師は母親のメンタル

ルヘルスに関するアセスメントを行い、助産師は乳房マッサージや育児指導などの助産業務を行います。その後のミーティングで、母親への声かけや対応の仕方、うつ状態の判断、向精神薬の薬効、母親の症状の観察やアセスメントなどを指導しています。

精神科認定看護師として、さまざまな場面で助産師とコラボレーションした訪問看護で、その人がその人らしく地域で安全に楽しく子育てを継続していただけるよう支援することが、私の役割と考えます。



喜久山 敦(きくやま・あつし)
訪問看護ステーションeight 所長
精神科認定看護師(沖縄県) (2018年登録)

看護師になり20余年。自分の看護を振り返り、「より精神看護に対する深い知識と専門性がほしい」と思うようになっていました。それが精神科認定看護師をめざしたきっかけです。