



## 看護師つれづれ日記⑦ 「困るのは、退院後」という現実



退院された後、患者さんは在宅でどのような生活をしているか想像がつかますか？病気が完治した方も、治療がお休み期間となり、在宅で過ごされる方も、在宅で生活するとはどういう事なのか？私の経験をお話しさせていただきます。

看護師になって20年以上経ち、病院と在宅の大きな違いに気づかされる毎日です。一番ショックだったのは「困るのは、退院後」という現実を目の当たりにした事です。治療期間が終わると、病院は退院に向けて準備を始めます。その時看護師が言う言葉「何か心配なことはありませんか？」「何かあったら連絡くださいね」恥ずかしいですが、私もその声をかけていた一人です。しかし、困るのは帰ってから！退院するとき不安なことなんてわからない。何が不安かも、何に困っているかさえも分からない状態で帰るんです。「何かあったら連絡ください」と言われても、特に大病院の場合、病棟につなげてもらうまで何回も同じ説明をして、何度も待たされ、やっとつながっても「診察に来てください」と言われる。困りますね。今、困って居るんですよ、病院に行くほどではない相談があっても、なかなか気軽に連絡はできないですよ。私は訪問看護を経験し、「困るのは退院してから」「生活していく中で、色々な不自由が生じ、不安が生じ、その時に対応してくれる身近な医療者が必要なんだ」と感じて

ています。

退院後の生活の場は病院ではなく、家です。自分にとって居心地の良い「家」で生活するのですから、自由にして欲しい。不安を最小限にして「家に帰ってきてよかった」と思えるような生活をしてもらいたいと感じています。

私がよく利用者様にお話しさせていただくことの一つに「病人にならないで」と声をかけさせていただいています。病人にならないとはどういう事か。「病人」という言葉も嫌

ですよね。理想は休日家で過ごすような生活をしてみたいのです。一日中パジャマを着てベッドに寝ている必要はない。調子が良ければ、朝替替えて、リビングで食事をし、散歩や買い物にも行き、ベッドから離れて過ごす。時短で仕事に行く方もいらつしやいます。家にいるんです。そこを強調させていただきません。朝、着替えるだけで気分が変わります。ベッドの上だけで生活していたら、病院と同じ。自ら「病人」になる必要ありません。「自由」でいいんです。自分らしく生活してください。その中で、不安なこと、困っていることがあれば、私たち訪問看護師は近くにあります。すぐに対応します。在宅で過ごすための身近な医療者と考えてください。慢性疾患や、癌。残念ながら全て完治させる事が出来ない状態の方もいらつしやいます。その時私は「癌は消えなかった。でも、癌をコントロールしながら、生活することはできます。癌と共存するんです。身体の中に癌があっても、それが悪さをしなければ、普通に生活できます」とお話しさせていただいています。在宅の医師、看護師はその為にいます。「そ

の人がその人らしく、楽しく家で生活する為に「自ら病人の道を進むことなく、前向きに好きなことに時間を費やすためのお手伝いをさせていただきませう。家に帰ってからの心配」「困るのは帰ってから」生活が安定するまで、退院後の生活に慣れるまでは様々な不安があることでしょう。在宅生活を選択された利用者様、ご家族が何を優先するか。痛みの緩和、家族のとの時間、趣味の時間、優先したいことを行えるように、その為に障害となるものは緩和していきます。

ナイチンゲールの著書に「自然治癒力を最大限に引き出すのは、太陽の光を浴び、きれいな空気を吸い、清潔な寝具で寝る」というものがあります。病気になる前に当たり前のようにしていた事です。生活環境を整えるだけで気持ちが変わります。退院したら、自由に過ごしてください。構える必要ありません。力を抜いて好きな服を着て、好きなものを食べて、楽しみを持って生活してください。不安、心配、苦痛、医療器具の使い方、処置の仕方、退院してから、生活してみても初めて生じる壁、それらに手が届く身近な存在でありたいと思いつつ、訪問看護の仕事をしています。24時間対応させていただいているので、何時に連絡をいただいても駆けつけます。看護師が来ることで、不安が軽減し、その夜はゆっくり眠れるのであれば行く。朝まで心配を持ち越す事はないですよ。24時間対応しているという、皆様驚かれますが、私たちの日常です。いつ呼ばれても対応できるように準備していますので、安心して過ごささいといつも思っています。在宅生活をお手伝いさせていただきます。