

とする行動をとる方もいます。看護師は、患者の無気力感や喪失感に対

して、本来持つ健康的な側面や強みを引き出したり、社会的役割やつな

がりを持てるように環境を整えたりするケアを行う必要があります。

急性心不全患者の心理的問題の理解

これまでに示した心理的問題から、急性心不全患者は、多くの精神的ストレスを抱えていることが理解できます。患者に心理的支援を行うにあたり、まずは、この「精神的ストレス」についての基本的な考えを述べたいと思います。

ストレスのメカニズム

心理学では、一般的に「ストレス」といわれているものを2つに分けて用いています。1つは、人間の身体やところに負荷をかける外部からの有害な刺激や出来事である「ストレスラー」です。そして、もう1つは、それによってところや身体に起こる反応である「ストレス反応」です。

同じストレスラーに直面しても、強いストレス反応を示す方もいれば、あまりストレス反応を示さずに解決してしまう方もいます。これは、ストレスラーの受け取り方が個人によって異なるからです。ストレスラーの「受け取り方」の結果によって、不安が喚起されたり、意欲が喚起されたりと感情的反応も左右されます（図1）。

ストレスが急性心不全に及ぼす悪影響

ストレス反応が出現していると

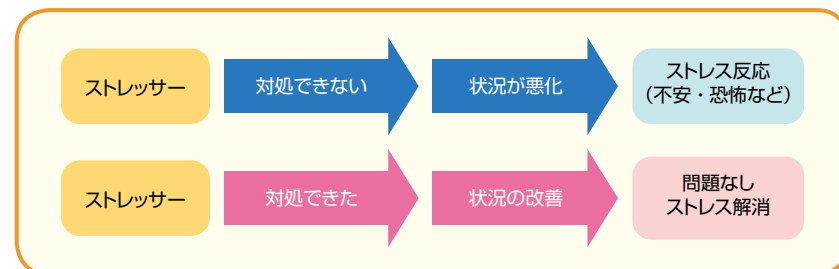


図1 ストレスラーとストレス反応の関係

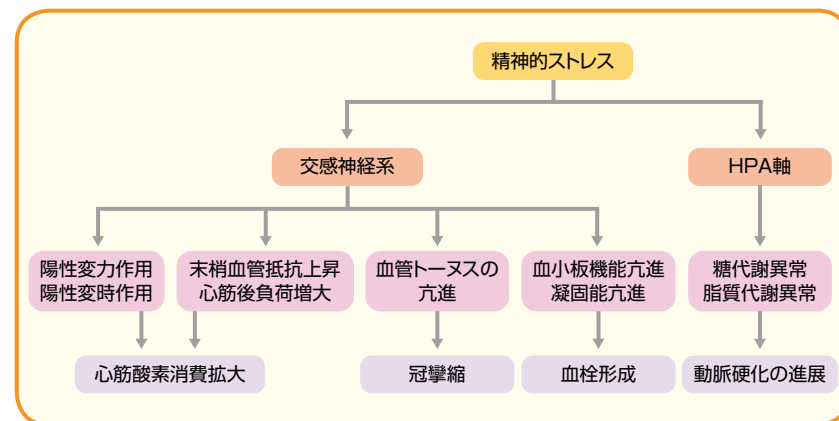


図2 精神的ストレスが循環器疾患に影響を及ぼすメカニズム

きに身体のなかで主に働くのが、HPA 軸と自律神経系です（図2）。ストレス状態下では、交感神経系活性化により副腎髄質からアドレナリン、ノルアドレナリンが大量に放出され、心臓に対する陽性変力作用、陽性変時作用によって、心拍出量が増加します。また、皮膚や消化管粘膜の末梢血管に分布するα受容体刺激により血管収縮が生じ、血液分布は脳、心臓などの重要臓器にシフトします。交感神経活性化により、血管トーンスの亢進、血小板の活性化、

陽性変力作用・陽性変時作用による心筋酸素消費量の増加、副腎皮質ホルモンの産生増加による脂質代謝異常・糖代謝異常が生じ、これが心血管病の増悪に関与している可能性が指摘されています¹⁾。

このように、精神的ストレスは急性心不全患者の心身に悪影響を及ぼします。ただし、ストレスは生きているかぎり生じるものです。したがって重要なことは、「ストレスをなくす」のではなく、ストレスについて理解し、適切な対処法を実践して

「ストレスと上手に付き合っていく」ことなのです。図3にストレスラーとストレス反応との関係、およびストレスと上手に付き合うための方略を示しました。

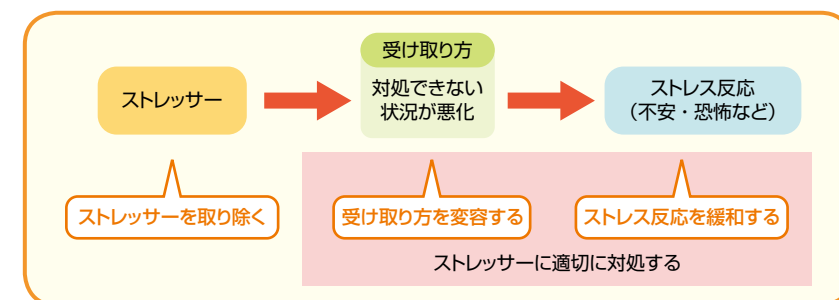


図3 「ストレスと上手に付き合う」ための方略

急性心不全患者の心理支援

ストレスと「上手に付き合う」ためには、①患者との信頼関係を構築する、②患者のストレスを整理する、③ストレスラーを取り除く、④ストレスラーに適切に対処する力を支える、⑤ソーシャルサポートを活用する、の5つの支援が必要です（図4）。

患者理解と信頼関係の構築

心理的支援を行う際には、まず基盤となる「患者と医療者の信頼関係」を築く必要があります。急性心不全患者のストレスの多くは、身体的苦痛、自分の病状や治療あるいは今後の見通しなど、医療にかかわる事柄に関連して生じます。これらのストレスを軽減させるためには、患者が抱える問題を医療者が理解し、可能な情報提供や具体的な対応方法の指導を行うことが必要です。そして、それには患者との信頼関係の構築が欠かせません。

患者との信頼関係を構築するポイントは、以下の3つです（MEMO1）。まず1つめは、患者の気持ちや訴えを、肯定的なものも否定的なものも同じように大事に受け止めること

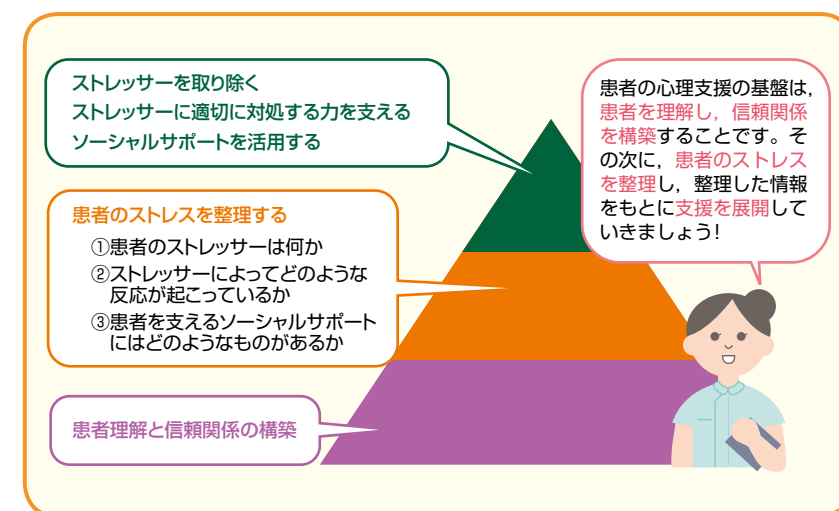


図4 急性心不全患者の心理的支援

です。

2つめは、患者が感じている気持ち、あたかも自分が感じている気持ちであるかのごとく感じとり、共感している姿勢を患者に伝えることです。このとき、「あたかも」を失わないこと、感情に飲み込まれないことが必要です。

3つめは、自分の気持ちや感情にも目を向けることです。看護師も人間ですから、感情に波があることは当然です。ただし、看護師のところが穏やかなときと、ストレスがたまっ

ているときとで心理的支援が異なると、患者は混乱してしまいます。患者のこのころの問題と向き合える心理状況かどうかを、自分自身で自覚することが重要です。

MEMO 1

●患者との信頼関係を構築するポイント●

- 1) 患者の気持ちや訴えを、肯定的なものも否定的なものも同じように大事に受け止める
- 2) 患者が感じている気持ちに共感する
- 3) 看護師自身の感情の波に気づく