

透析スタッフが抱えるストレスとその対処

福西勇夫* 岡山ミサ子** 神山佳奈絵*

*東京都医学研究機構・東京都精神医学総合研究所リエゾン精神医学心身医学研究部門 ** 新生会第一病院教育訓練センター

はじめに

「透析スタッフが抱えるストレスとその対処」というテーマについては、透析医療にかかわらず、ほかの医療現場においても共通のテーマであり、昔から言及されてきたテーマでもある。ストレスを身体的なもの、と心理的なものに分けるとすれば、後者の心理的なストレスは休息をとったりほかの方法で発散したりしても、思うように処理できないことがしばしばである。特に腎不全患者に対する血液透析では、必然的に心理的交流がなされるが、その際に患者から受ける対人関係上のストレスが、最も透析スタッフが抱えるストレスに関連しているように思われる^{1,2)}。

一方、腎不全患者は腎機能喪失により透析を余儀なくされているが、透析の精神的な受容はそう簡単に達成できるものでない。健康なときの自己を捨て去り、透析を受けなければならない新しい自己を、一生かけても真に受け入れることは難しいように思われる。二次的に社会的、経済的、身体的、心理的ストレスが発生し、ますます情緒的には苦痛を感じる。その結果、ストレスのはけ口を様々な言動をもって、透析スタッフに対して向けることは了解可能なことである^{1,2)}。

1 アンケート調査とその結果

対象は名古屋市の透析施設に勤務するナース 166 人である。対象の平均年齢は 36.3 歳（標準偏差 9.3 歳）、ナースとしての平均勤務年数は 14.5 年（標準偏差 8.7 年）、透析ナースとしての平均勤務年数は 8.1 年（標準偏差 7.1 年）であった。

血液透析医療に従事することで感じるストレスを自由記述方式にて回答してもらった。そのなかでも「心理的問題を抱える患者と接したときに生じる感情、行動」に焦点をしばった。

Question. あなたは心理的問題を抱えた患者と関わる時、ストレスを感じますか？ その時のお気持ちを書いてください。

① 心理的問題を抱える患者と接して起こる「感情」〈不安・恐怖・緊張など〉

- ・どうやって話していけばいいかな…とかまえてしまう。
- ・どうしようというあせりと不安を感じる。
- ・緊張しながら言葉を選んで会話しているが、今度は何にと言われるのかドキドキする。

〈無力感〉

- ・自分にはなににもしてあげられない無力感を感じる。

Stress and coping in dialysis staff

Dept. of Liaison Psychiatry and Psychosomatics, Tokyo Institute of Psychiatry

Isao Fukunishi

Shinseikai Daiichi

Misako Okayama

Dept. of Liaison Psychiatry and Psychosomatics, Tokyo Institute of Psychiatry

Kanae Koyama

- ・話を聞くことしかできないので、なにもできな
いと感じる。

〈イライラや怒り〉

- ・言われるがままで「こっちも感情がある」と言
いたい気持ちになる。
- ・なぜわかってもらえないのか、自分の思いが伝
わらないのかと考えると腹が立つしイライラする。
- ・拒否されたような気になる。
- ・どうしてこんな事をいわれなくてはならないんだ
らうと思う。
- ・冷静に対処しようと試みるが、ついつい頭にきた
りする。
- ・解決できないことをぶつけられるとイライラした
気持ちになる。

〈気分の落ち込み〉

- ・血液透析の開始やその日受持ちメンバーとな
ったとき、気持ちがブルーになる。
- ・気がめいり、早くその場を切り抜きたいなと思
う。
- ・精神的に疲れる。
- ・イライラやストレスをぶつけられると、自分自身
悲しい気分になる。
- ・顔を見合わせるのがゆううつになる。
- ・気持ちが重く感じる。

〈不快感や嫌悪感〉

- ・仕事なのでごく一般的な対応をしているが、怒鳴
られたり、しかられたりすると、嫌な気持ちにな
る。
- ・患者の攻撃先が向けられていた場合は、その患者
に会うことも嫌になる。
- ・会話が少なくなり、仕事自体も嫌になる。
- ・不快に感じる。

〈困惑〉

- ・どうかかわっていいのかわからないので困る。
- ・どう対処したら良いのか困惑する。
- ・困惑してしまいかわる前に色々なことを考える。
- ・患者の気持ちを察したとき、患者が求めるものを
返せない自分にストレスを感じ困惑する。

② 心理的問題を抱える患者と接し取る「行動」

〈回避〉

- ・わけがわからなくなり、強い口調を避ける。
- ・怒らせないような行動をとる。

- ・怒りやすい患者にはさわりのない言葉・会話で患
者を怒らせないようにする。

- ・ベッドサイドに行きたくない気持ちになる。

〈気遣い〉

- ・自分の言動・態度で患者が悪い方向に行くのでは
ないかと思うことがあり、言動などにとても神経
を使う。
- ・失敗しないよう相手を怒らせないように気を配る。

〈割り切り〉

- ・出来たらかかわりたくないが、かかわらなければ
ならないので、仕事として割り切るしかない。
- ・仕事と割り切って話を聴く。

③ 心理的問題を抱える患者と接し生じる「自己の感情」はどういうものか

〈患者の気持ちを理解できない〉

- ・患者の言動を理解できずに「なぜ、そのような態
度をとるのだろう」「わからない」と思う。
- ・責められたりするとストレスを感じ、相手を理解
できないと思い、心の距離が生じるように思う。

〈患者の気持ちを理解してあげたい〉

- ・自分自身落ち込みやすく少しのことでストレスを
感じるので、患者の気持ちはわかる。
- ・なんとかしてあげたいという気持ちになる。

〈心身状態によってかかわり方が変わる〉

- ・自分の体調にも影響する。気分のいいときは、そ
れ程ストレスを感じずかかわることができるが、
嫌なときは素直に接することができない。
- ・患者の抱えた心理的問題が、自分の経験したこと
や今までに聞いたことのある内容なら上手く話を
聞くことができるが、そうでない問題の場合、対
応がわからないのでできればかかわりたくないと思
うことがある。

〈自己分析〉

- ・不快に感じるときは、どうしてだろうと自分を分
析することもある。

心理的問題を抱えた患者と接して起こる「感情」、
心理的問題を抱えた患者と接し取る「行動」について
それぞれの頻度を表1に示した。

表1 心理的問題を抱えた患者と接して起こる「感情」および「行動」の頻度

心理的問題を抱えた患者と接して起こる「感情」	
怒り・イライラ	17%
困惑	17%
気分の落ち込み	15%
不快感・嫌悪感	11%
不安・恐怖・緊張	7%
無力感	7%
心理的問題を抱えた患者と接し取る「行動」	
回避	9%
気遣い	7%
割り切り	7%

2 考察

透析医療には心理的問題を抱える腎不全患者が少ないことは周知の事実である。本研究では、透析スタッフが心理的問題を抱える患者に接して生じる感情を調査した結果、①不安・恐怖・緊張など、②無力感、③イライラや怒り、④気分の落ち込み、⑤不快感や嫌悪感、⑥困惑など、が存在することが明確になった。これらの感情は、対人関係場面で相手がストレスになるような感情表現をしたときに生じやすい感情である。つまり、透析スタッフがこの種の感情を抱くという事実は、腎不全患者が透析医療を通じ、いかに大きなストレスを抱えて生活を送っているかを間接的に証明していることになる。しかも、腎不全患者の言動が抑圧されずに、透析スタッフに様々な言動でもって表現されていることも示している。アンケート調査結果を見ればわかるように、透析スタッフは少なからず透析医療において心理的な苦悩を抱えながら医療に従事している。

次に、心理的問題を抱える患者と接した際に、透析スタッフが取る行動の結果を見ると、回避的な行動を示すことが少なくないことが理解できる。確かに回避的行動を示せば、対人関係上のトラブルを避けることができるが、腎不全患者の心理的問題は未解決のままであり、そのまま持ち越される結果になるというマイナス面もみられるかもしれない。しかしながら、腎不全患者への気遣いの言動がみられており、これはプラスに作用するものと思われる。その一方で、「できたらかわりたくないが、かわらなければならないので、仕事として割り切るしかない」という割り切りの行動もみられている。

最後に、心理的問題を抱える患者と接し生じる「自己の感情」はどういうものかについてであるが、患者の気持ちを理解できないというものと、気持ちを理解したいという正反対の回答が得られた。特に前者に関しては、患者の言動を理解できずに「なぜ、そのような態度をとるのだろう」「わからない」と思うなどの回答にみられるように透析スタッフが医療を通じ、精神的葛藤を抱えながら医療に従事していることも明確になった。また、透析スタッフの心身状態によってかわり方が変わるという回答もみられた。

では、透析スタッフにいかなる対応が必要であるかを考えることが重要であるように思われる。

- ① 透析患者の精神心理面を理解する。
- ② 透析患者の示す言動に対して反応する自己の心理面を理解する。
- ③ いかなる対応が望ましいかを考える。
- ④ 各人に適した対応法を見出す。

患者の示す言動がなにを意味しているか、なにを求めているかを察知することが重要であることは言うまでもない。紙面の都合上、患者の呈する言動の理解についてはここで言及することはできないが、透析スタッフには最低限の精神医学および心理学の知識が必要のように思われる。

精神医学および心理学に関する知識の習得はひいては患者の言動の理解にとどまるのではなく、自己の精神状態を安定化することにも有益のように思われる。より重要な点は、心理的問題を抱える患者に接したときに、自己の内面に生じる感情を的確に把握することである。結果に示した透析スタッフの感情の善し悪しが問題になるのではなく、その種の感情が生じている自己の内面の状態を十分に知っておくことである。透析スタッフが抱えるストレスを明確にできれば、そのストレスをいかに処理すればいいかを考えることも可能である。

ここで注意しなければならない点は、自己の内面に好ましくない感情が生じたとしても、自己嫌悪感を抱いたり、自己を責めたりする必要性がないということであろう。むしろほかの透析スタッフも同様の陰性感情を抱いていると解釈すべきであり、それと同時に、腎不全患者の抱えるストレスがいかに大きく、患者自身で処理しきれないストレスを抱えているからこそ、そのはけ口になりやすい透析スタッフが陰性感情を抱

く結果に陥っていると考える必要があるように思われる。つまり、透析スタッフが感じる感情は、心理的問題を抱える腎不全患者に接することにより生じた、透析スタッフのストレスを映し出す「鏡」のようなものであり、透析スタッフがその鏡に映った見栄えのよくない像に驚愕し、それに悩む必要性はないのである。

最後に透析医療の特殊性について考える必要がある。透析医療では、週に3回、最低4時間も患者と接し、同じ空間で一度に多くの患者に接するために、ほかの医療とは形態がかなり異なる。言い換えれば、ほかの医療とは異なり、透析スタッフと腎不全患者との心理的距離は接近したものになっている。心理的問題を抱えた腎不全患者は、透析スタッフに極度の依存を示したり、怒りやイライラなどの陰性感情を呈した

りしやすい環境下に置かれているために、腎不全患者の抱えるストレスは容易に透析スタッフに伝播しやすいと言える。結果として、腎不全患者のストレスは、透析スタッフの心のなかまで侵入し、透析スタッフは精神的苦悩を抱えやすい状況になる。それゆえ、ほかの医療に比べ、ストレスを抱えやすい透析スタッフは、自己の内面を的確に洞察できる能力を習得する必要があるように思われる。

文 献

- 1) 福西勇夫：サイコネフロロジーマニュアル—腎不全患者の心理面へのアプローチ；南山堂，東京，page 1997.
- 2) 福西勇夫：やさしいサイコネフロロジー入門；東京医学社，東京，page 1994.