

まらり 看護学生

2018年 **8** **9** 月号

6月2日に行われた兵庫民医連看護
奨学生交流会の様子です。くわしくは
4・5ページをご覧ください。



02・03 | 看護の現場より — 岸本 京子さん(神戸協同病院)

04・05 | 特集:「みなさんに伝えたい民医連看護」

06 | ナースの休日 — 深水 友紀さん(東神戸病院)

07 | ほっとStation

08 | 知っておきたい言葉
「SDH(健康の社会的決定要因)」

看護の現場より

看護学生 みなさんに、私たちが日々看護を
実践している現場での奮闘ぶりや、看護に
対する熱い思いをシリーズで紹介します。

透析人生を支える看護

神戸協同病院
透析室師長 岸本 京子さん



私は、看護師を始めて19年目です。透析室に配属になり1年が経ちました。それまでは病棟で働いていたので、透析看護に関してはまだまだ新米ですが、“日々学ばせてもらってるな”と実感しながら透析看護をさせてもらっています。

■ 透析って？

透析とは、簡単に言うと体の中の腎臓の代わりにする治療のことです。腎臓は、体内に蓄積した毒を尿として排泄したり、骨や血液を作ったりという働きがあります。そのため、その働きが保てない患者さんのために透析を行い、薬や食事療法でコントロールを行います。そこで重要になってくるのが、ダイアライザーという血液を濾過する装置です。この濾過装置に血液を通し、老廃物や余分な水分を取り除きます。その後、体内に血液を戻します。この治療を1週間に3回、1回の透析時間は3～4時間かかります。1回の透析治療で、1～3kgほど水分を取り除きます。人にもよりますが、

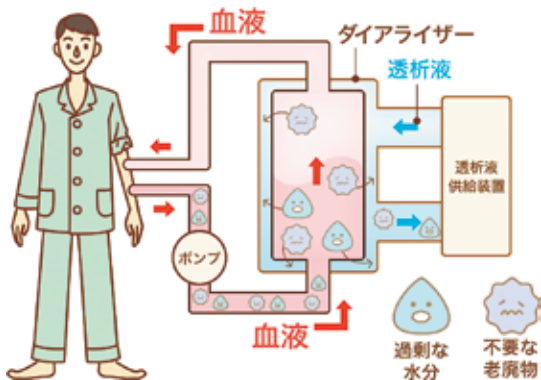
ダイエットで考えても数時間で3kgやせると思うと、とても大変なことですよ…！それだけ体への負担も大きく、苦痛が伴うこともあるのが透析治療です。

みなさん、3～4時間ずっとベッドに横になって寝返りもあまりせず、腕は点滴をしてるように伸ばしたまままでいてみてください。とても苦痛です。手や腰が寝ているだけで痛くなります。この姿勢を毎週3回。患者さんは、本当によく頑張って透析を受けているなと思います。それだけに、この3～4時間が少しでも苦痛のないように過ごすことができないか考え、日々援助できたらと思っています。

■ 患者さんへのケア

日々の透析治療中に行っていることは、背部マッサージや必要時は軟膏の塗布をしたり、足の爪の管理が自分でできない患者さんのフットチェックを行ったり、爪を切ったり薬を塗ったりしています。お薬の自己管理ができない患者さんには、薬の管理のお手伝いをしています。

災害時のことも考え、患者さんに災害時どう対応するかの説明を行ったり、患者カードを作成し、持ち歩いても



ホームページ「看護roo!人工透析のしくみ」より抜粋



災害時訓練の様子





▲透析室

らうよう指導したりしています。時には、家族の方とも連携をはかり、スムーズに透析が受けられるように、連絡ノートを活用しています。

透析治療を行うための、週3回の行き帰りも大変です。そこで、帰りだけですが病院から送迎の車＝賢ちゃん号が毎回患者さんの送迎で大活躍してもらっています。透析に来る患者さんの中には、有料の介護タクシーを利用している方もいます。透析の時間だけでなく、行き帰りもできるだけ苦痛のないようにしてもらい、次回も透析室で元気にお会いできることを願って送り出しています。

■ 患者さんに寄り添う実践

—— 涙の“記念日カード”

そして、患者さんに喜ばれているのは、透析導入日を記念日とし、記念日カードを作成しています。それぞれの患者さんの記念日に、看護師全員で患者さんのところに行き、これまで受けてこられた透析治療を労い、これからも一緒に頑張っていきましょうと話します。時には今までの透析生活を振り返られ、涙される方もおられたり、帰って家族にも話をしてくださったりしているようです。その患者さんの気持ちが、日々の私たちが行っている看護への心のよりどころとなっています。

患者さんがよく言われます。「代わってみい」と。それほど、つらい思いをしているのだと思います。その患者さんになることはできないですが、少しでも患者さんに寄り添い、患者さんの気持ちを理解すること



で、より患者さんが必要とする援助に近づけるのではないかと考えています。

■ 看護学生のみなさんへ

最後に、どこの民医連も患者さんや家族・職員にとっても優しい組織だと思います。神戸協同病院でも同じです。実習や見学に来てくれた学生さんたちからもよく「職種関係なく仲がいい」と言われます。私は、来てくれた学生さんに少しでも看護師の仕事について伝え、看護師の道にすすめるよう手助けできたらと思っています。途中、挫折しそうになるかもしれませんが、その時は現場の先輩看護師に相談してくださいね。きっといい知恵がもらえるはず！一緒に患者さんと喜んだり悲しんだりできる看護師になりましょう。

みなさんに伝えたい 民医連看護

兵庫民医連では年1回、奨学生交流会を開催しています。今年は6月2日(土)、35名の看護奨学生が参加しました。企画として尼崎医療生協病院の富永容子さんが「みなさんに伝えたい民医連看護」をテーマに、患者さんに寄り添うとはどういうことか、SDH(健康の社会的決定要因)*、民医連の看護理念とその実践について講演しました。

※くわしくは8ページをご覧ください



尼崎医療生協病院
富永容子さん

助産師。尼崎医療生協病院総看護部長を経て、現在は感染管理認定看護師として医療の質・安全管理室に勤務。

事例

医療の現場から見えてくるもの

- 新生児訪問で「産んでない、あなたたちを知らない」と言い張る父親。実は分娩費が未払いだった。
- 未受診でいきなり分娩、生活保護の取得も断って河川敷に帰って行ったホームレスの母親。
- 健康保険料が払えず無保険になり、やっと受診したら末期がんが見つかる。
- 90代のおじいちゃんの年金が唯一の収入で「死んだら困る」と言う家族。

病院で向き合う患者さんは、様々な事情を抱えています。病態や看護介入の判断に「何故なのか」を考えることが求められる場面もありますが、どのような視点から考えればいいのでしょうか？



困ったなあ…でも、なんでこんなことに…



なぜ？

患者さんの困難の原因は？

- ➔ なぜ分娩費が払えなかったのか？ 家族の収入は？
- ➔ ホームレスに戻るのには、何か理由があるのでは？
- ➔ なぜ保険料が払えないんだろう？
- ➔ 家族はどんな暮らしをしているんだろう？

このように、「なぜ？」と考えることで根本的な原因に近づくことができ、それによって自分たちの看護も変わります。

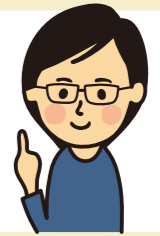


自己責任

自己責任論をかざしてみると…

- ➔ 分娩費を払っていない!許せない
- ➔ ホームレスの人が分娩!?赤ちゃんどうするの!
- ➔ 保険料を払わないから悪い。
- ➔ 家族が年金をあてにするなんて、許せない!

患者さんのおかれた状況を、患者さんのせいにしてしまいがち。これを**自己責任論**といいます。



学生時代に学んでほしいこと

- 社会のことをよく見よう。
- 自分の頭で考えてみよう。偉い人が言うことが正しいとは限らない。
- 患者さんに興味関心を持って、「なぜ?」という視点で考えよう。

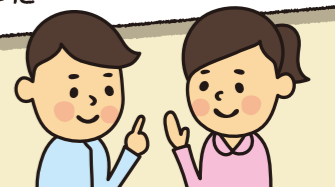
患者さんの置かれた状況を「自己責任」で片付けてしまうのは簡単ですが、そこからは何も生まれません。本来あるべき医療・介護と、現実との矛盾に気づき、目を向け、解決に向かって努力することが「患者さんに寄り添う」ということではないでしょうか。私たち民医連は、患者さんの困難に寄り添う看護を大切にしています。



感想

実習で活かせるように、困難の根本原因を探れるようにがんばりたい。

自己責任論で片づけるのではなく、患者さんの生活・経済状況をよく知り、その人に合った支援をすることが大事だと感じた。





ナースの おすすめ



東神戸病院
地域包括ケア病棟
深水 友紀さん



出身は“徳之島”です

看護学生の皆さんこんにちは。日々の勉強や実習などお疲れさまです。

3年目看護師の深水友紀です。出身は鹿児島県大島郡の徳之島です。徳之島は自然豊かで海が綺麗で、ダイビングや船に乗り野生の鯨の鑑賞などできます。また、サトウキビ産業が盛んで黒砂糖が美味しいです。ぜひ一度遊びに来てください。

私はこの病棟で今年2年目になり、今症例に取り組んでいます。学生時代と違って、業務をしながら症例に取り組むことは大変ですが、患者さんに寄り添う看護を目指したいと思います。

甘い物でリフレッシュ

さて、皆さん実習などの疲れをリフレッシュできていますか？今回は、神戸市三宮の大丸の近くやさくら夙川にあります、「ヨーキーズランチ」という名前のカフェをご紹介します。

ヨーキーズランチはパンケーキが西日本一と有名で人気です。値段は少し高めではありますが、木材を使用し観葉植物が多い店内は雰囲気落ち着きます。

また、ランチメニューだとパンの食べ放題にパンケーキがついており、美味しくお得です。日々の疲れを甘い物でリフレッシュするのはどうですか？

症例発表会に向けての学習会





読者の声



解剖生理学は全てに繋がります。しっかり覚えて!

解剖生理学で覚えることが多くて大変ですががんばります。(看護学生・まーち)

私は今年受験生です。この夏はきっと、自分との闘いになると思います。看護師になる夢を叶えるために、まずは大学合格!一生懸命頑張ります!!(高校生・みゃあ)

夢への第一歩!!合格を勝ち取れ—

今現在、看護学生になるために必死に受験勉強をしています。夢に向かって全力で一日一日頑張ります。(高校生・まあり)

強い気持ちがあれば大丈夫ですよ!!

4回生になり、残す実習は在宅と統合。学生としての実習も終りを迎え、国試に向けて頑張ります!後悔だけはしないように!(看護学生・みお)

国試現役合格!応援しています。

ウンウン、未来の自分を想像する。夢を叶える効果的な方法ですよ。

2年生になり、勉強も難しくなり、ついていくのに必死ですが、看護師になった時の自分を想像すると毎日が楽しいです。7月末より実習が始まります。緊張するけどがんばります(看護学生・かなこ)

看護師になろうという思いを後押ししていただけてます!(高校生・Y.S)

3年になってだんだん受験も近づいてきて不安だけど、頑張る前に進んでいきたいです!(高校生・ぽてと)

自分を信じて頑張ろう!

受験勉強の方法、面接の時の返答がうまく返せなかったり、何をすれば良いかわからなくて悩んでいます。(高校生・マヨネーズ)

楽しめる時に楽しんで!

ウレシイお言葉いただきました。これからも役立つ情報をお届けしますね。

疲労回復には、とにかく、クエン酸を意識してとっています。

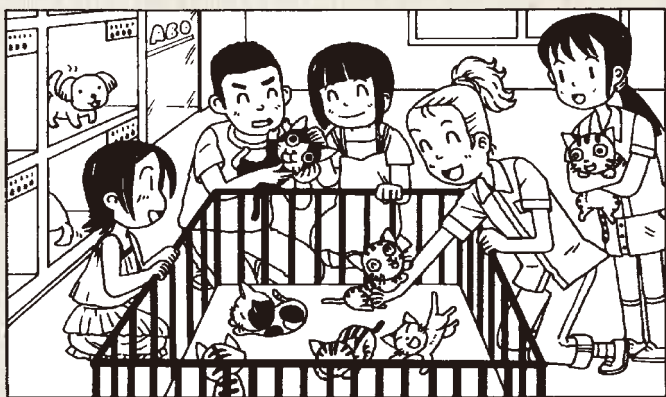
最近、疲れがたまっているどくて授業中に睡魔がおそってきます。梅雨のせいかもしれません…。おすすめの食べ物とかありませんか?(看護学生・のーん)

看護学生のみなさん、アドバイスをお願いします!

暑い夏!おまつりや海へ行っておもいっき夏を楽しみたいです!(看護学生・おもち)

患者さんの入院期間のみのケアではなく、退院後の生活をも考えた寄り添う姿勢を感じ温かい気持ちになりました。(高校生・キャンディー)

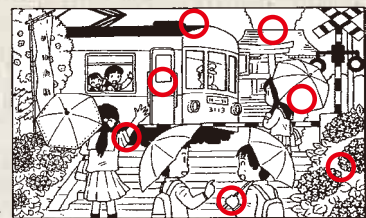
民医連の目指す看護に共感してもらえて、嬉しいです。



7つのまちがい

同封の返信ハガキに答えを書いて応募してください。応募いただいた正解者に抽選で図書カードをプレゼント! 10月10日(水)必着。当選の発表は賞品の発送をもってさせていただきます。

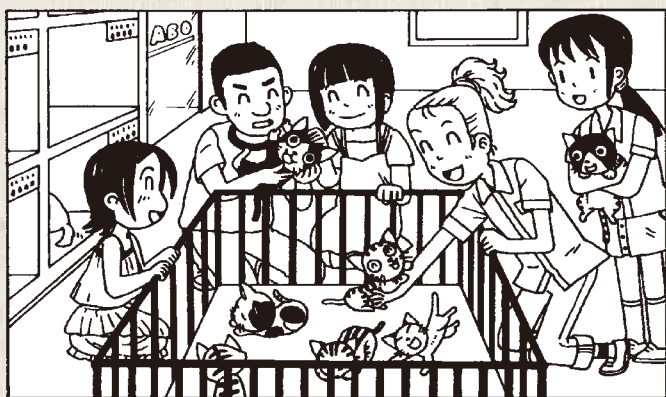
[問題] 上の絵と下の絵では7つのまちがいがあります!どこでしょう?(作・野上和彦)



前回のまちがいさがしの答え→

編集後記

今年の夏は地震、豪雨、記録的猛暑と、自然災害が続きました。兵庫民医連からも岡山や広島へ支援に行っています。みなさんも、気を緩めずに体調管理に努めましょう!(N)





知っておきたい言葉



看護者の倫理綱領前文(日本看護協会)には「人々は、人間としての尊厳を維持し、健康で幸福であることを願っています。看護は、このような人間の普遍的なニーズに応え、人々の健康な生活の実現に貢献することを使命としています。」と記されています。人々の健康な生活の実現に貢献するために、人をどのように見て関わっていくのか、知っておきたい言葉をシリーズで紹介します。

SDH 健康の社会的決定要因

PART 1

1 社会格差

どのような社会においても、社会的地位が低いと、平均寿命は短く、疾病が蔓延している。保健政策は、健康の社会的経済的決定要因に取り組むべきである。

「健康」な状態であるためには生物学的な要因に留まらず、個人を取り巻く社会的環境も大きな要因であるとして「SDH (Social

Determinants of Health)」が提唱され、「健康格差」を無くす取り組みが世界で進められています。WHO(世界保健機関)の欧州地域事務局は、1998年に「Solid Facts (確かな事実)」を公表し、健康の社会的決定要因として10項目が挙げられています。

私たち民医連は、病気の原因を「生活と労働」の場からとらえるSDHの視点で医療・介護を進めてきた歴史があります。看護をとおして、誰もが健康で文化的な生活を営める社会にしていいため、いっしょにSDHを学んでいきましょう。

2 ストレス

ストレスのある環境は、人々を不安と憂慮で満たし、ストレスにうまく対応すること(ストレス・コーピング)を難しくする。そして健康を害し、早世へつながる。

3 幼少期

人生のスタートでは、母親と幼児の支援が大切である。早期の発達と教育の健康への影響は、生涯続く。

4 社会的排除

生活の質が低いと、その人生は短くなる。苦痛、憤慨、貧困、社会的排除、差別は、命を犠牲にする。

5 労働

職場でのストレスは、疾病の相対危険度を高める。仕事を管理できる人々ほど、健康管理も良くできる。

6 失業

雇用の確保は、健康と快適な暮らし、働きがいをもたらす。失業割合が高いことは、疾病の蔓延と早世をもたらす。

7 社会的支援

家庭や職場、地域における友情、好ましい社会的関係、強力な支援ネットワークは、健康をもたらす。

8 薬物依存

人々は、アルコール飲料、麻薬、喫煙に走り、被害を受ける。しかし薬物依存は社会的状況により生じている。

9 食品

食品供給を管理しているのは世界経済であるため、健康的な食生活環境の整備は政治的課題である。

10 交通

健康的な交通環境とは、公共交通機関の充実により、自動車運転が少なく、ウォーキングやサイクリングの多い環境である。

(世界保健機関欧州地域事務局 2003年第2版)

次回は、「ジェysonくんはどうして病院にいるの?」という話をとりあげながら説明します★