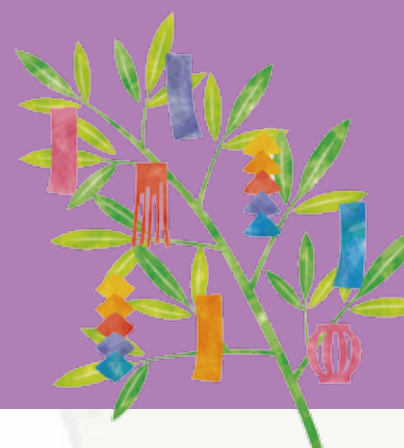


きらり 看護学生

2019年 **6** **7** 月号

新卒ナースが各病院に入職して2か月がたちました。写真は4月の研修の様子です。



02・03 看護の現場より — 岡田 知佳さん(訪看こすもす)

04 特集:新卒ナース 元気に研修スタート!!

05 知っておきたい言葉 — SDH 健康の社会的決定要因

06 ナースのおすすめ — 浦本 慶子さん(共立病院)

07 学費や奨学金制度に関する調査のお願い

08 夏のナーシングセミナー『看護体験実習』

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。

住み慣れたこの町で 暮らせるように ～多職種でサポート～

神戸健康共和会・訪問看護ステーションこすもす
看護師 岡田 知佳さん



■ 訪問看護ってなんだ、 「こすもす」ってどんなところ？

みなさん、はじめまして。私は今年看護師になって5年目になります。東神戸病院での3年間の病棟勤務を経て、昨年6月に部署異動で「訪問看護ステーションこすもす」にやってきました。

訪問看護は、住み慣れた地域で安心・安全で心地よい生活が送れるように、医療、看護の知識に基づいて、利用者さまとご家族をサポートすることを目的に活動しています。

訪問看護ステーションこすもすでは事業所の名前にちなんで「**こ**ころの**こ**もった **看**護**サ**ー**ビ**ス**を** **モ**ットーに **住**み慣れたこの町で暮らせるようにお手伝い致します」をスローガンに、主治医の指示のもと、看護師、理学療法士、作業療法士などの専門職が、定期的にご自宅を訪問して病状観察や一人ひとりに必要なケアを行っています。

■ 利用者さまとご家族に合わせた 看護のあり方

今回、利用者さまとご家族に合わせた看護のあり方を考えるきっかけになったお話をさせていただきます。

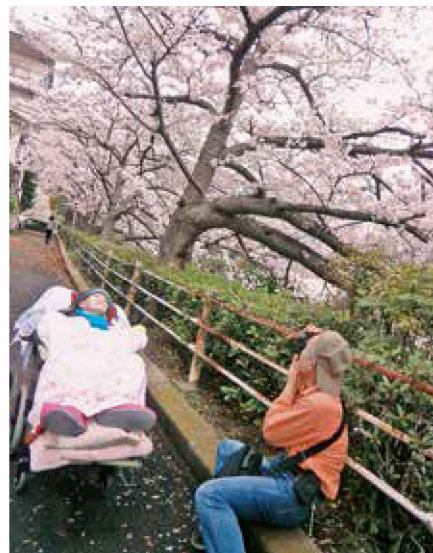
〈事例紹介〉

A氏(70代女性)

病名:50代後半～多系統委縮症※、脊髄小脳変性症

寝たきりで、言葉を発することも自分で手足を動かすこともできません。食事、排泄等生活動作全てに介助を必要としている状況です。

夫婦二人暮らしで主介護者は夫。子ども2人は遠方に住んでいます。導入されているサービスは訪問看護週3回、訪問リハビリ週1回、訪問入浴週3回、ヘルパー週5回、診療所からの往診を利用されています。サービスが入らない時間は夫が介護をされています。夫も70代後半であり高齢になってきていますが、「妻が少しでも快適に過ごせるように介護することが僕の生きがいなん



です」と老体にムチを打ちながら日々介護の仕方を工夫されています。頑張りすぎてしまう傾向にあり、倒れないように、夫の体調も介入時に看護師は看ています。



関わっていく中でA氏の痰量が増えて、夜間に30分～1時間の吸引が必要になったことがありました。夫はその対応に追われ十分睡眠がとれず、訪問中も疲弊している様子が伺えました。この状況が続くと、夫が倒れA氏の自宅での生活は難しくなることが予測されました。そのため今後の夫婦の生活を見据えて、多職種を交え何度も在宅患者カンファレンスで話し合いました。

A氏の夜間の状態の情報共有となぜ痰量が増えるのか、どうしたらご夫婦とも夜間に眠ることができるようになるのかということについて、何度も何度も多職種で話し合いました。その結果、A氏の痰量が落ち着いて眠れるように薬の調整を行うことで、夜間の睡眠が確保できるようにしました。今までは夜間は夫一人で介護されている状況でしたが、A氏が利用できるサービスや制度で、介護軽減を図るために夜間のヘルパーの導入をしていくことになりました。

このように、私たち訪問看護師は利用者さまやそのご家族を含めた「自宅で過ごしたい」という思いから出発し、その思いを実現させるためにはどういうお手伝いができるのかを日々考えながら関わっています。少しでも長くご自宅で生活できるように、利用者さまとご家族の健康状態や生活環境、背景を含めた日々の情報共有は欠かすことができません。そして、A氏とご家族に関わる中で、「いろんなご縁がつながって、いろ

んな方に支えられてるから、私たちは一緒に過ごせているんです」という言葉を聞き、改めて多職種連携の大切さを実感することができました。いつまでも心に残る、多くの学びと笑顔をいただいたA氏とご家族に感謝しています。

■ 看護学生さんに向けて

訪問看護と聞くと、「1人で訪問するため判断力が必要、幅広い知識が必要だから敷居が高い!もう少し勉強してから…」と思う方も多いと思います。実際私もそうでした。時に判断に迷うこともありますが、周囲には気軽に相談できる先輩、診療所、多職種のみなさまがいてくれるので、すごく安心して勤務することができています。病棟で学んできた経験を活かしながら、少しずつのびのびと看護をさせていただいています。

機会があれば訪問看護の風を感じに来てくれると嬉しいです!

※ 多系統委縮症

大脳、小脳、脳幹、脊髄といった脳の様々な部位の神経細胞が障害を受け、細胞は変性と呼ばれる変化を受けて、最終的には神経細胞がなくなり脳が委縮していく病気。多系統の名前が示唆するとおり、脳神経のなかでもどの部位が障害を受けるかに応じてそれぞれ出現する症状は異なる。

「すべてがドキドキ…!」の4月★



新卒ナース、 元気に研修 スタート!!

神戸協同病院では、今年7名の新卒看護師を迎えました。

初めに、神戸医療生協全体でのオリエンテーションが4日間あり、同期入職の他職種と一緒に、法人の歴史や理念学習など組織全体のことを学ぶ機会がありました。その後5日間、看護部のオリエンテーションが行われました。

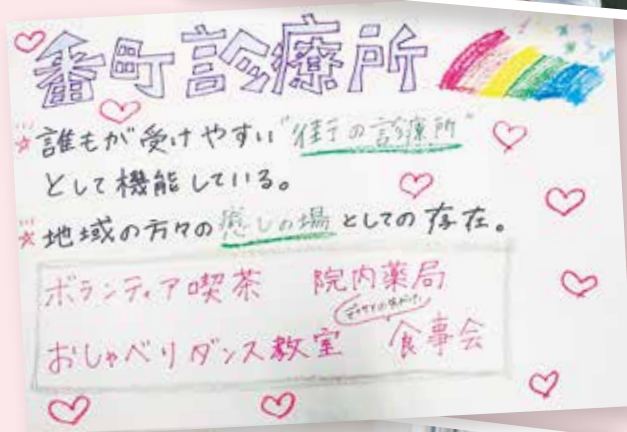
5日間の内容は、標準完全予防策、看護倫理、医療安全、初めて使う電子カルテなどの講義から、注射実技、ベッドメイキングや寝衣交換などの体験型の研修を行っています。みんな初めてのことも多く、最初は緊張気味でしたが、7名みんな和気あいあいと協力しながら一つひとつこなしていきま

した。今年もやはりみんなの印象に残ったのは注射実技でした。研修生同士で筋肉注射や採血を行い、初めてで手がふるえる中、「大丈夫大丈夫!」と周りから励ましをもらいながら注射をしたこと、そして成功した時の喜び…!「患者さんの気持ちもわかった。早く上手になって、患者さんに安心してもらえるようになりたい」「緊張したけど、優しく教えてもらったのでよかった」と、みんなの頑張ろう!!という気持ちが伝わってきました。

また、病院関連施設である診療所や訪問看護ステーションにも見学に行き、神戸協同病院と他事業所との大切な連携も学びました。

これから3年間、神戸協同病院の初期教育プログラムの中でさまざまな研修や学習会が続きます。最初は緊張したり失敗したりするものです。でも、周りには優しい先輩もたくさんいます。みんなの笑顔と優しさを患者さんに届けてくださいね。

(看護教育研修委員長 福島 真美)



SDH 健康の社会的 決定要因

Social Determinants of Health PART 3



一緒に
考えてね

社会的処方

これまで「健康の社会的決定要因」「ジェイソンくんはなぜ病院にいるの？」で様々な困難を抱える人を生活・社会的背景から見ていくことについて説明してきました。その上で今回は「社会的処方」についてお話しします。

正確な診断を行い、適切な薬を処方する。必要であれば入院治療を行い、患者さんの健康回復のために医療従事者は日々がんばっています。

だけど入院中に症状が改善して退院したものの、すぐに悪化して再入院なんてことがたびたびあります。入院中や外来受診時に栄養指導などを行っても、いっこうに改善が見られず医療従事者を悩ませる患者さんもおられます。そんな時、患者さんの生活環境をもう少し深く見て、生活そのものを支える方法を考えていく必要があります。2つのケースについて、一緒に考えてみましょう。

▶ ケース1

小児科患者のAくん。肥満体型で血液データにも異常があり、口の中も虫歯だらけ。甘い物ばかりじゃなくて、バランスのとれた食事にしようとかアドバイスしてもいっこうに改善されない。

Aくんは病院にはいつも一人で来るので事情を尋ねると、両親は離婚。父親は仕事が忙しく、Aくんに食事代を渡して出かけてしまうので食事はいつも独り。料理の仕方

も知らずコンビニ弁当とお菓子だったり、ハンバーガーだったり…。

Aくんの住む町に「子ども食堂」があると病院の職員から聞き、学校の先生にも相談。父親の了承も得た上で「子ども食堂」に通うことに。今では準備も手伝うことで料理も覚えて、父親が早く帰ってこられる日は二人で食事をしている。標準的な体型となり、症状も改善。

また、歯の治療も行い、歯科衛生士によるブラッシング指導と「子ども食堂」での食後すぐに歯磨きをするというルールによって、口腔の状態も改善。

▶ ケース2

糖尿病患者で年金生活のBさん。妻が健在だった頃は症状も安定していたが、妻が亡くなった後は症状悪化で入院を繰り返すように。

料理など家事全般もご近所づきあいも妻まかせの会社人間だったので、独りになってからはテレビを見て過ご

し、食事はコンビニ弁当を家で食べながら酒を飲む日々。

そこで、外来受診時に地域で開かれている「男の料理教室」をBさんに紹介。最初は渋っていたが職員に諭されて通うことに。料理教室の講師は病院に勤務していた元栄養士と調理師なので、Bさんの糖尿病に合わせて指導してくれている。また、教室に通う人に映画好きが多いことがわかり、妻が遺した映画DVDの鑑賞会を自宅で開き仲間もできた。飲酒量も減り、入院することも減った。

▶ 「社会的処方」とは？

健康状態を維持するためには、医療や公的な制度だけでなく、生活環境そのものを見直していくことが重要です。AくんもBさんも、料理を覚え、支えてくれる人たちと出会ったことで症状が改善し、生活の質も向上しています。

それぞれの地域に、住民による様々な支えあいのグループやサークルがあります。医療従事者としてこれらの情報を把握し、患者さんの状況に応じて紹介し、地域の中での居場所づくりを支えていくことが大事ではないでしょうか？これを「社会的処方」と言います。



ナースの おすすめ



共立病院・外来
浦本 慶子さん



私は毎年夏休みになると、一週間ほどお休みをいただいて家族や両親と山口県周防大島へ帰省しています。帰省と言っても、私は姫路生まれの姫路育ち。

周防大島は私の母の実家なのですが、子どもの頃から毎年夏休みに父母に連れられ帰省していたため、私にとっては周防大島が第二の故郷になっています。

母の実家といっても、現在はだれも住んでいません。なのでいつも大掃除から始まります。畳を敷いたり、冷蔵庫を掃除したり、床や畳を拭いたり庭の伸びた木を切ったりと、毎年ワイワイとみんなで掃除をするのも楽しいものです。大変ですがそれもまた帰省時の楽しみの一つでもあります。

周防大島は海に囲まれた自然豊かな島で、遠くまで広がる海を眺めながらのドライブは本当に癒されます。

また、きれいな海での海水浴も楽しみの一つ。子どもの頃からいくら寒くても一日中海で遊んだものです。

それに、海で食べるバーベキューは本当に美味しい！きれいな景色と、家族と食べるお肉は最高ですよ。



結婚してからも、子どもたちを連れて、毎年夏休みになると帰省しているためか、子どもたちも周防大島が大好き。子どもの頃の私のように真っ黒になりながら、一日中海で遊んでいます。

昔に比べて、島の中もリゾート化してきています。サタデーフラ(土曜にフラダンスの催し)や道の駅、リゾートホテルなど昔にはなかったものが出来ています。海を眺めながらのドライブや、またドライブ中にあちらこちらに立ち寄りながら楽しむのも心癒されますよ。

みなさんも、山口県方面へお越しの際は、ぜひ一度立ち寄ってみてくださいね。

高等教育の学費や奨学金制度に関する制度改善に向けた実態調査協力をお願い

FREE

高等教育無償化プロジェクト
student advocacy group since 2018

全日本民主医療機関連合会は、学生アドボカシー・グループ「高等教育無償化プロジェクト」(通称は“FREE”)からの呼びかけに応え、看護学生のみなさんにアンケート調査のご協力をお願いしています。QRコードからホームページを開き、「THE PROJECT」から調査フォームにアクセスできます。



FREE 高等教育無償化プロジェクト 設立宣言より

私たちは、かけがえのない人生を豊かにする学びを、経済的事情に左右されず、あらゆる人が権利として享受できる、未来ある社会を実現するために、すべての人への高等教育の無償化を目指します。

私たちは次のことを求めます。

- 高等教育の無償化を目指し、大幅な学費値下げにふみ出す。
- 高等教育の授業料免除枠を大幅に拡大する。
- 奨学金制度を抜本的に改善する——給付制奨学金の抜本増。貸与奨学金の完全無利子化。返済中の奨学金の利子払いの免除。返済困難者への救済制度の拡充。

高補助

低授業料

① 低授業料・高補助

北欧諸国、ドイツ

② 高授業料・高補助

アメリカ、イギリス、オーストラリア、カナダ、オランダ、ニュージーランド

高授業料

④ 低授業料・低補助

オーストリア、フランス、イタリア、スペイン、チェコ、ポーランド、ポルトガル

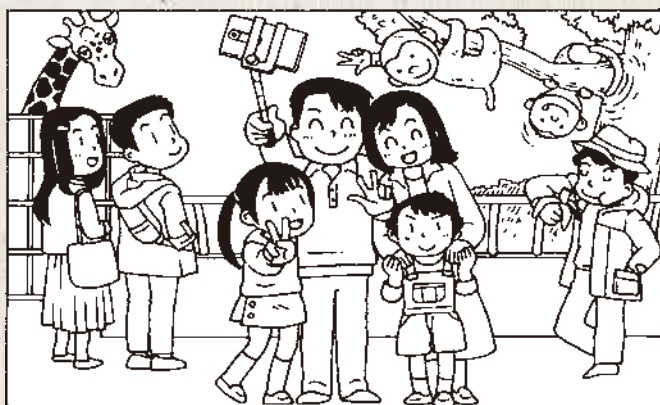
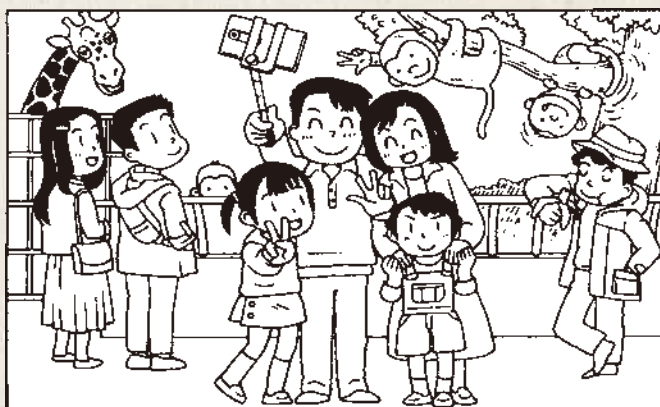
③ 高授業料・低補助

日本、韓国、チリ

低補助

国立国会図書館 (2015) より

上図は国立国会図書館が、高等教育の授業料や公的補助に関して先進国約20カ国を分類したものです。日本は先進国の中で、教育への公的支出が最下位で、著しく高等教育費用の自己負担率が高い国となっています(OECD調べ)。他の先進国なみのことをするだけで、高い学費を下げることは十分可能です。



7つのまちがい

【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➡

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! 8月10日(土)必着。当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



編集後記

新人ナースを迎えて大賑わいの春が去ったと思えば、もう蒸し暑い夏日が続いています。こんな時こそ快適グッズ! 保冷剤や冷感タオル、ドラッグストアで売っているハッカ油もおススメです。アルコールで割れば虫除けにもなるし、爽やかにリフレッシュできますよ。ちょっとひと手間で憂鬱な梅雨を乗り切りたいものですね。(Y)



夏のナーシングセミナー 『看護体験実習』



尼崎医療生協病院

日程 8月13日(火)～30日(金) **申込期間** 7月22日(月)～31日(水)

※土日祝を除く

申込方法 メールでお申し込みください

尼崎医療生協病院では、「選べる4つのコース」を体験できます。
上記期間中の希望日で体験したいコースを選んでいただけます。
体験内容は個人対応いたしますので、担当者(中川)まで、お気軽にご相談ください。

※助産師コース・スペシャリストコースは、2年生以上の方対象です

ジェネラルコース

慢性期内科病棟、外科整形・内科病棟、急性期病棟、小児科病棟、外来などで基礎的な看護を体験できます。

助産師コース

助産師をめざしている方はもちろん、自分に向いているか迷っている方もぜひ、ご参加ください。当院では、母児同室制、カンガルーケア、退院後の母児フォローなどが特徴です。助産師外来も開設しました。

スペシャリストコース

緩和ケア病棟、手術室、ICUなどから選べます。専門的な分野での活躍を目指している方にオススメです。

地域医療コース

往診や訪問看護の同行、診療所外来、デイケア体験、患者さんとのふれあいなどを予定しています。

お問い合わせ 尼崎医療生協病院・管理室 中川まで TEL:06-6436-1701 E-mail:hp-kangobu@amagasaki.coop

東神戸病院

日程 8月13日(火)～30日(金) **申込期間** 7月22日(月)～29日(月)

緩和ケア病棟のみ8月19日(月)～23日(金)

※土日祝を除く

申込方法 「東神戸病院ナーシングセミナー」で検索
申込フォームからお申し込みください

東神戸病院では、緩和ケア病棟&ホスピスボランティア体験、急性期内科病棟看護、地域包括ケア病棟看護、回復期リハ病棟看護、緩和ケア病棟夜勤体験、外来看護体験、在宅ケア(訪問看護)など…
やりたいことを組み合わせて体験することができます。

学年を問わず参加できますので、気軽にご相談くださいね！ ※夜勤体験のみ2年生以上

お問い合わせ 東神戸病院・師長室 山本まで TEL:078-841-5731 E-mail:kangobu@k-kyowakai.or.jp

神戸協同病院

日程 8月19日(月)～9月13日(金) ※土日祝を除く

申込期間 8月参加:7月31日(水)まで 9月参加:8月17日(土)まで

申込方法 QRコードからお申し込みください

病棟看護の現場だけでなく、透析室や訪問看護、往診の同行も可能です。1人ひとりの希望に合わせてオリジナルメニューを用意していますよ。学校の実習とは一味違う体験が、あなたを待っています。



お問い合わせ 神戸協同病院・師長室 堀内まで TEL:078-641-6211 E-mail:medi-kan@kobe-iseikyo.or.jp

共立病院 随時開催

あなたのニーズに合わせて相談のうえ実施していきます。たとえば、病棟、外来、デイケア、デイサービス、訪問看護、訪問入浴など、楽しいスタッフがお待ちしております。

お問い合わせ 共立病院・師長室 清瀬まで TEL:079-285-3377