

看護しずおか[🌿]

特集

羽ばたけ!酉年生まれ P6・7

お仕事拝見

健診結果から生活習慣病予防につなげる P4・5

先人に聞く 忘れられない看護

行政保健師のあるべき姿を求めて(第2回) P3

シリーズ 活躍する認定看護師

認知症看護認定看護師 P8

平成28年度

VOL.5



島田市大代地区ジャンボ干支

会員数 20,204名 (平成28年11月7日 現在)

●保健師…546名 ●看護師…17,960名
●助産師…771名 ●准看護師…927名



公益社団法人 静岡県看護協会

静岡県看護協会

検索

<http://www.shizuoka-na.jp>

[静岡県看護協会]
お気軽にご利用下さい。



看護のちからは地域のちから・わがまちのちから(その2) ～地域の人材としての看護職～

会長 望月 律子

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様、日頃からご支援を賜っております多くの皆様のご理解とご協力で、本会事業が順調に進んでおります。ここから感謝申し上げます。

人口減少と超高齢社会に備える政策推進に向け、協会事業も地域で活躍できる人材育成と、看看連携を基盤に多職種とのネットワーク構築に重点をおいてきました。

昨年は、職能委員会と地区支部が、それぞれの特性を活かした事業に着手し、活動拠点が地域に向いて充実してきたことを実感できる年になりました。

特に、日看協の地域包括ケア推進モデル事業を、保健師職能委員会と中東遠地区支部が受託し、市民や行政、多職種と連携し事業が進められていることは大きな成果です。

二次医療圏ごとに開催される医療、介護等の委員会には看護協会員が委員に就任し、看護の視点を持って参加しています。

今号のテーマを「看護のちからは地域のちから・わがまちのちから(その2)」にした理由は、まさに実感する機会が多かったことと、昨年も同テーマであったのですが、サブテーマは「つなぎ・動き・見える看看連携」から「地域の人材としての看護職」に進化させたかったのです。役員・委員の皆様、会員の皆様からは、災害支援も含め「私達にはまだやりたいこと、やらなければならないことがある」という声を聴きます。心強いです。

地域のニーズに応える看護職として、専門職ならではの「行き届いたやさしさと暖かさ」を実感でき、看護職の社会的な役割と重要性を理解していただけるように、本年も皆様と共に歩んでいきます。昨年に引き続きよろしくお願いいたします。



平成28年度 第4回定時理事会報告

開催日時 平成28年12月20日(火) 14:00～16:00

会場 静岡県看護協会第1会議室

出席理事 20名、欠席理事2名 定款第38条に基づき、定足数11名を満たしていることを確認

1.協議事項(すべての事項について承認される)

- ①平成29年度 静岡県看護協会事業計画 重点事項(案)について
- ②平成29年度 教育計画(案)について
- ③平成29年度日本看護協会名誉会員候補者の推薦について
- ④公益社団法人静岡県看護協会育児・介護休業等に関する規程の改正(案)について

2.報告事項

- ①会員入会の申請状況
- ②平成29年度日本看護協会会長表彰候補者の推薦について
- ③平成29年度秋の叙勲・褒章候補者の推薦について
- ④平成28年度自民党県連・厚生問題対策連絡協議会への要望事項
- ⑤教育研修部報告
- ⑥平成29年度行事計画

看護の流れを 肌で感じてみよう

平成30年度日本看護協会代議員及び 予備代議員募集

代議員10名と予備代議員21名を募集します。平成30年度日本看護協会総会の開催日程及び会場は未定ですが、全日程への参加ができる会員の方に限ります。看護協会の事業に参画するチャンスです。積極的に応募してください。

応募期間 平成29年2月1日(水)～平成29年2月13日(月)

応募要領 往復はがきに下記事項を記入し、静岡県看護協会へ送ってください。

記載事項 ①代議員か予備代議員の別
②氏名 ③年齢 ④職種 ⑤勤務先
⑥連絡先住所(自宅または勤務先)

宛 先 〒422-8067
静岡市駿河区南町14番25号 エスパティオ3階
公益社団法人静岡県看護協会
選挙管理委員会 宛



県知事訪問

平成29年1月6日(金)に望月会長はじめ柏崎専務、齋藤常務、鈴木常務、岡本ナースセンター所長が年始の挨拶に県庁を訪れました。



先人に聞く 忘れられない看護

行政保健師のあるべき姿を求めて

平成28年度 Vol.4に引き続き平澤ヤヨイさんのインタビューをお届けします。

静岡県の保健婦として

昭和36年に、藤枝保健所に勤務し、藤枝市に住居を構えることになった。当時の仕事では、ポリオの生ワクチンが印象に残っている。(昭和35年に日本でポリオが大流行し、全国で6,500人の患者報告があった。そのため昭和36年にポリオ生ワクチンが緊急輸入され1,300万人の小児に一齐投与された)



平澤ヤヨイさん

昭和41年には榛原保健所(現在の中部保健所榛原分庁舎)に転勤し、精神障がい者の家族会や友の会を作った。その頃は、子どもも小さかったので、朝早く自転車に子どもを乗せ保育園まで行き、帰りのお迎えもいつも一番遅かった。自転車での保育園の送り迎え、電車やバスを使っの通勤はとても大変だった。

昭和46年に藤枝保健所に異動し、精神障がい者の家族会や友の会、結核予防の事業に従事した。当時の保健所長であった(故)肥田所長の働きかけで精神衛生センター(現在の精神保健福祉センター)の臨床心理士の協力を得て、県下では先駆的に乳幼児の精神発達指導(現在の療育教室の前身)を行った。昭和51年には、清水保健所で母子保健、結核予防、成人病対策、精神保健対策等地域を担当することで幅広い業務に取り組んだ。

保健婦の身分切り替え

昭和53年国の健康づくり対策が始まり、国保保健婦*が市町村保健婦へと移管された。翌昭和54年には、静岡県衛生部保健予防課に新設された保健指導係に勤務した。国保保健婦が市町村保健婦へと身分が切り替えになったばかりだったので、市町村保健婦の指導や保健所保健婦との役割分担、市町村保健婦会の事務局移管にも力を注いだ。保健所保健婦会と市町村保健婦会の合併に向けて動き始めていた頃であった。

*国保保健婦は、国民健康保険の保険者(市町村)に所属する保健婦で昭和13年に誕生した。疾病予防・健康増進施策と医療費削減を目的とする活動に取り組んでいた。

保健所保健婦8名で取り組む重点事業

昭和57年に老人保健法が成立し、市町村保健婦の採用が増え活動が充実していく中、保健所は公衆衛生の指導機関としてその役割を、どう果たしていくかが大きく問われていた。翌昭和58年に清水保健所に異動になり、保健婦室8人の内4人の交代があった。メンバー8人で頑張ろうと誓い合い、「重点事業を決めてやり遂げる」と「保健婦業務のまとめをする」ことを目標に事業に取り組んだ。重点事業は、「清水市におけるねたきり老人の実態把握」と「庵原3町における老人一般健康診査受診者の意識調査」であった。これらに取り組むために保健所の上司を始め、市町保健婦及びその上司である担当課長、医師会等関係機関等に理解と協力を求めた。ねたきり老人の実態調査での家庭訪問は、地区民生委員の同行が得られ、事業の輪の広がりにも勇気づけられ、保健婦同士も訪問後に熱っぽく語り合ったことが、翌日の仕事のエネルギーの糧となり、良い思い出となっている。

▶▶▶ 平成28年度 Vol.6 に続く

お仕事拝見

看護の知識や資格をいろいろな分野で生かしながら、
第一線で活躍している方々のお仕事をちょっと拝見してみます。

健診結果から 生活習慣病予防につなげる

保健師は、行政(県・市町)、企業、健診センター、病院、社会福祉施設など幅広く活躍しています。
今回は、浜松市内にあるJA静岡厚生連 遠州病院の健康管理センターで活躍している保健師主任杉本珠代さんにお話を聞きました。

interview



JA静岡厚生連 遠州病院
健康管理センター
保健師主任
杉本珠代さん

●一次予防をやってきてよかった

中学校の頃、母の祖父母が脳卒中で倒れて自宅介護が必要で、叔父や叔母が大変だったのを目の当たりにしていた。寝たきりだったので家で介護するのは大変という感じだった。家庭での介護に必要なアドバイスをしてくれる人、必要なところにつなげてくれる人がいるといいなと思って、短大の看護学科に入ったが、そういうことを地域で支えてくれるのが保健師だと知り、保健師になろうと思った。

保健師学校時代に二次予防より、一次予防が大事だといわれ始めたことや家庭にいる人達を支援したいという思いもあり、当時健診もやっていたが内科で訪問看護をやっていた現在の遠州病院に就職した。

病院の健康管理センターは二次予防が主で、週に4日くらいは検診車に乗って検診に出ているので、思い描いていた仕事とはちょっと違うなと思っていた。しかし、時代の流れが一次予防にシフトし、求められる仕事をする中で、生活改善や健診結果の改善を受診者と一緒に喜び、生活習慣病の予防につながれたと感じる体験を30年続けてきてよかったと思える。改めて、一次予防の大切さとそこに携われる仕事を続けてきてよかったと思っている。

●病院の健康管理センターの強み

健康管理センターは遠州病院の3階にあり、約35人の職員が勤務している。職種は、医師、管理栄養士、事務職のほか、看護職は保健師10人、看護師8人、看護助手6人がいる。JA厚生連なので農協の組合員や職員を対象にすること

が多く、県内関連病院が4か所(浜松、静岡、清水、中伊豆)あり、それぞれの地区を分担している。浜松は、東は旧浜岡から西は湖西までを担当している。健康管理センター内での健診、検診車で地区にでる健診で合わせて年間約20,000件、人間ドックは1日と1泊、脳ドックを合わせて年間約8,000件の受診者がある。

保健師は、健診時における問診や各種検査を担当、健診や人間ドック後の保健指導、農協等に出向いての保健講習会、ファーマーズマーケットや農協祭での健康相談、農協が実施しているミニデイサービスでの健康チェックや保健講話(認知症予防、廃用性症候群予防、インフルエンザ予防など)、農協の広報紙に健康情報掲載などを行っている。

未受診者対応では、必要に応じて外来と連絡を取り受診確認をし、未受診者に連絡をすることで確実な受診につながっている。便潜血陽性で精密検査を勧めても「痔があるから」と受診を躊躇していた人に、大腸がんでないことを確認することが大切であると説明し、検査を受けてもらったところ、早期の大腸がんが見つかった。幸い早期だったため内視鏡での切除だけですみ、翌年も今迄通りドックに来てくれた。「保健師さんに言われたから精密検査を受けたが、早く見つかったので、本当に良かった」と言ってもらえ、精密検査を勧めた本当に良かったと思う。

健康相談でも、分からないことや判断に苦慮する時は、病院内の専門の職種につなげるなど、より適切なアドバイスができるよう配慮している。これらは、健康管理センターが病院と繋がっている強みだと感じている。

相談者の相談内容に対して保健師が全部解決するというより、誰がそのことについて一番きちんと解決してくれるかを見極めて繋げていくことも大事にしている。

● 問診は保健指導の場

保健師は健診活動では問診に関わるが、問診も保健指導の場だと大事にしている。受診者が去年の健診結果をどう受け止めているか、健診結果を生活に生かしているか、生活改善につながったか、治療が必要な人は治療につながっているかなど、生活を振り返ってもらいながら確認し必要なことを伝えていく。血圧を測りながら、話を聞きながら問診の場が唯一面接できる場であることをすごく意識している。

生活習慣の改善があって予防でき、健康増進活動につながっていれば、結果的に血液データの改善が見込まれる人たちがたくさんいる。だから健診での問診の場も保健指導の場として大切にしている。

● 受診者と一緒に考える

健診で得られた情報が受診者の健康管理の入口となり生活習慣改善のきっかけになるように、健診から予防につなげられるように働きかけていきたいと思っている。

健診結果の数値を読みこなし、経年的な検査データの変化や身体の中で起こっていることを生活との関連で受診者と一緒に振り返る。そうすると、受診者が思いあたることがあったり気づいたり、自分の身体の中で起こっていることを理解できると、自ら「これだけはやめてみるか」と言ってくれる。それが促せたと思った時は良かったと思う。検査データや結果で少しでもいい状態を維持できるように支援したいと思う。

保健師が「こうした方がいい」というよりは、受診者が自分の普段の生活を振り返って、具体的な目標を挙げてもらう。生活の中で一番できそうなことを一つ選んでもらい行動に移す約束をする。約束は一つでも結果的にそれ以外の「出来そうもない」と言っていたことにも取り組んできてくれる人もいます。

ただやっていることを褒めるだけでなく、データと本人の生活を関連させて、やっていることを認めていくように心がけている。

● 受診者自身が考え行動する手助け

例えば、中性脂肪が高く、その原因としておやつを食べすぎが考えられた場合も、最初から「おやつをやめましょう」というのではなく、自身の生活の中でいつ頃、何をどの位、どういうタイミングで購入し食べるのか、楽しみなのか、何気なく買っているのか、誰が買うのかなどを振り返り意識化しながら、中性脂肪との関連を一緒に考え、受診者自身におやつをどうするかを考えてもらっている。

メタボリックシンドロームの基準該当の人が「そんなに食べていない」と言っていたが、食生活を確認すると、おやつを大量に食べていて、「おやつをやめるとストレスになる」という

ので、一緒に考えた結果、まずは夜のおやつをやめることを目標にした。本人は「それだけ守っただけ」と言っていたが、体重が3か月位で4kg位減っていた。

今まで全く健診を受けていなかった人で、血液データが悪いことを知らず、治療が必要だった人が食事療法や運動療法で生活習慣改善をし、薬物療法までいかずに、重症化予防できたケースもある。

特定保健指導や人間ドックの結果、保健指導の対象で半年後や1年後に改善してきている人がいると良かったと思う。また、「保健師さんのおかげ…」と受診者から声をかけてもらえることが仕事の励みにもなっている。

● 働き続けるために

子どもが小さかったり家族の介護があったりすると24時間のなかで調整するのは大変だと思う。しかし、私たちの対象者もみんな生活している人で、子どもがいたり親がいたり、大変な状態になっている人もいます。生活者として共感し、できることを一緒に探すことを大事にしていきたい。

長く勤めていると受診者も「いつも居てくれる」と言ってくれ、生活習慣を見直し、「約束したからやってきた」と実践し継続してくれて。それで血液データが改善したり、病気が見つかったりでも治療に結びついたという経過を見せてもらえる。

以前は、保健指導に時間がかけられず1日のローテーションワークに追われることが多く、保健師もなかなか定着しなかった。私が働き続けられたのは、子どもの具合が悪い時には帰らせてもらったり、仕事を代わってもらったり、家庭では夫、子どもたち、実家の両親など、まわりの人達に支えてもらったからだ。今は支える番かなと思っている。できる限り仕事の融通をつけて、自分が今できることをそれぞれが一生懸命やるという状況を作っていけたらいいと思っている。後輩たちにもできるだけ仕事を続けてもらいたいと思っている。

「人間ドックを受けて良かった」「健診を受けて良かった」と言ってくれる人が増え、スタッフと共に関わってよかったと感じられればいいかなと思う。



健康管理センター スタッフの皆さん



特集年男年幼

羽ばたけ!酉年生まれ

平成29年は、酉年です。今回は酉年生まれの方々に、頑張りたいこと、行ってみたい所、私の宝物(大事にしていること、大切にしている言葉など)の3つのテーマから一つを選んでもらい、羽ばたきの声を寄せてもらいました。



共立蒲原総合病院
高井裕美

私は院内の防災委員を務めています。東北の震災へ行き、自身の無力さを実感し、防災について自分流ですが学習してきました。現在日本各地で大きな地震が発生しており、病院として防災システムの構築が急務であると感じています。

29年は院内マニュアルを整備し、職員への啓発活動を実施し、災害時に対応できる環境づくりに取り組んでいきます。



榎原総合病院
中村敬子

職場と家族の協力を得て夜勤専従をしています。仕事を理由に子育てと家事を疎かにしなくなかったからです。夜勤なら日中の子供行事に参加できる上、勤務以外の夜はゆとりがあり団楽を楽しむことができます。子供の成長と家族の笑顔が仕事の活力源です。今年は子供達が幼稚園・小学校に進みます。笑顔に満ちた年になるよう全力でサポートしたいと思います。



伊豆赤十字病院
鈴木陽子

今すぐにも頑張りたいことは部屋の片付けです。なかでも、自分の部屋は好きな本や洋服、小物であふれていて落ちつかないからです。

職場の5S効果で仕事効率が改善できたように、身の回りの整理・整頓を通して、すっきり気持ちよく生活できるようにしたいです。



浜松市リハビリテーション病院
住田裕代

それは退院支援です。病気になるし身体に障害が残ってしまうと、生活が一変し今までの生活が送れなくなる方が多くいます。そんな患者様、ご家族にどうしたら家に帰ることができるのか、家で過ごすことができるのかを考え、同じ目標、ゴールに向かって看護ができればと思います。

4月から育休が明け仕事復帰となるので、まずは早く仕事に慣れ育児との両立も頑張りたいと思います。



富士脳障害研究所附属病院
山本久美子

私が頑張りたいことは、今まで以上に患者さんの所へ足を運ぶ、ということです。8年前から今に至るまで、3人の子育てをしながら与薬係を任せ、やってきました。

主にデスクワークの為、日常的な看護業務や患者さんから遠ざかり、いつの間にか与薬業務以外の仕事をするのが怖くなっていました。そんな私を払拭すべく日々努力していきたいです。



市立島田市民病院
久保田真弓

二人目を出産後9か月で以前勤務していた救急外来へ復帰しました。子供は院内保育園にお願いし、土日祝日、夜間保育も利用することが出来ます。

主人も流動的な勤務で、保育園の存在は本当に有り難いと感じます。理解ある家族や職場スタッフ・保育園の先生達の協力の元、今こうして仕事と育児を両立出来ると実感しています。これからも仕事と育児の両立を目指していきたいです。





公立森町病院
青木ひろ恵



私は、長野県の北志賀高原の標高1,770メートルの急斜面に建てられたSORAテラスから雲が一面眼下に広がる雲海を見たいです。テレビで知ったのですがとても幻想的で素敵だったので「絶対に行きたい」と思い行きましたが、大自然が繰り出す風景なので条件が合わず雲海を見ることができなかったのでもう一度見たいと思います。

藤枝市立総合病院
山田智紀

旅好きな僕が以前から行ってみたいと思っていた所は、福島県にある大内宿です。ここは400年以上前に大名や旅人の宿場町として栄え、今もタイムスリップしたかのような美しい景観が残っています。そして僕が生まれた年の昭和56年に重要伝統的建造物群の指定を受けたそうです。2017年に自慢のカメラで絶景写真を撮ってきたいと思います。



私の宝物・大事にしていること



すずかけセントラル病院
稲垣みゆき

私の宝物は家族です。私に似て気の強い長女、天真爛漫な次女、女3人の間で上手く泳いでいる旦那。些細な事でも、一喜一憂する賑やかな家族です。家族の協力と理解があって、看護の仕事が続けられることに感謝です。

2017年は実が熟して、成果が得られる「丁酉」です。家族の絆をパワーに私らしく頑張ります。



中東遠総合医療センター
米谷里美

私の宝物は家族・友人です。仕事や育児など、嬉しいことや楽しいことがたくさんありますが、辛い時や大変な時もあります。そんな時、周りの人々が相談に乗り、私を助けてくれます。いつも支えてもらっているなあと実感しています。これからも感謝の気持ちを忘れず、「ありがとう」と言葉に出して伝えるようにしていきたいです。



浜松北病院
原田裕美



私の大切なものは家族です。変則勤務が続く中、家族のサポートがあるからこそ仕事が頑張れていると思っています。仕事上、いろいろな家族様のあり方を目の当たりにし、ふとした時に自分の家族のありがたみを痛感しています。いつもありがとう。病気になったり、年をとっても看病、介護は任せて下さい。



焼津市立総合病院
小林文子

4科の混合病棟は入退院が多く毎日いろんな汗、かきます！そんな毎日を楽しみ乗り越えられるのはやはり「チームの力」！多彩な看護が必要な病棟ですが、みんなで前進していこう！「看護力はチーム力」！声を出し合いみんなで「チーム力を高める」ことを目指したいと思います。最後の1年、感謝しながら取り組む1年にしたいと思います。



伊豆今井浜病院 野口友里江

仕事をする上でも、日常生活でも大切にしていることがあります。それは「何事にも手を抜かず、自分なりに一生懸命努力する」ということです。努力することには大変で、私はなぜ周りと同じようにできないだろうと考えることもありましたが、努力の結果に結びついた時の喜びはとても大きく感じます。

看護師という職業は常に勉強が必要であると思います。日々成長できるようにこれからも努力する事を大切にしたいです。



沼津市立病院 天野飛香

私の宝物は息子二人です。三年間の産休・育児休暇を取らせてもらい、平成28年7月より仕事復帰しました。仕事に行くようになったことで、子供たちには少し寂しい思いをさせていると感じますが、日々成長している子供たちを見て私も育児・仕事の両立をしていきたいと思っています。育児は正解がなく考え出すと悩んでしまいがちですが、職場の先輩方にアドバイスを頂いたりして、今の時間を大切に平成29年も仕事を頑張りたいと思います。

シリーズ 活躍する認定看護師 認知症看護認定看護師 編

静岡県には400人余りの認定看護師がいます。今回は認知症看護認定看護師のうち5人を紹介します。



三島総合病院

齊藤 路子

高齢化が進む中で急性期治療を受ける認知症の患者さんが多くなっている現状があります。治療を受ける認知症の患者さんに、どのように関われば安心して治療を受けることができるのか、認知症に対する知識を深めたいと思い認定看護師を目指しました。認定看護師となってからは、もの忘れ外来の開設、認知症サポートチームを立ち上げ入院患者さんだ

けでなく、地域で生活する認知症の方やそのご家族の支援になることができるよう活動をしています。また院内や地域において、認知症に対する理解を深めてもらえるよう勉強会を開催しています。入院し治療を受けている認知症の方やスタッフが笑顔でいることができるよう自己研鑽を継続しながら実践をしています。



浜松労災病院

伊藤 靖代

手術、治療を受け身体拘束をされている患者さんのお世話をしながら「私もおばあさんになって入院したら、こんな中で看護を受けるのかな…」とふと思いました。身体拘束をすることが患者さんに治療以外のストレスを与え、急性期の疾患が治癒しても認知機能低下が著しくなり、結果として自宅退院が困難になってしまうこともあります。

「認知症ケアについて正しく学びたい。」「現場を少しずつでも変えていきたい。」と考え、認知症看護の改善を意識するようになりました。教育課程の学習で、自分がいかに認知症に関して無知であったかを知り、短期滞在の急性期病院で認知症を持つ方々が輝けるよう仲間と共に取り組んでいます。



静岡市立清水病院

鈴木 美佳

入職時勤務していた整形外科病棟で、緊急入院から手術を受ける経過において、痛みに加え環境の変化により不安定な言動・術後せん妄の発症・認知症症状の悪化を来す高齢患者を多く経験しました。認知症患者は自分で安全を守れないことが多いです。認知症を理解・尊重しながら安全を守り、生活を支える看護を身に付け、皆に広めたいと思い

認定看護師を目指しました。資格を取得し活動する中で、正解がないことに悩む日も多いですが、認知症患者に対する周囲の理解も徐々に深められています。同じ思いの仲間と共に、認知症をもつ方が安心して生活でき、医療が受けられ、ご家族の負担を少しでも軽くできるよう、活動をしていきたいと思っています。



国立駿河療養所

金指 秀樹

私が認定看護師を目指した理由は、認知症の人への看護に興味があったことと、「そろそろステップアップしてもいいのではないか。認知症の認定看護師はこれから重要になる」という上司の勧めでした。とはいっても、私が経験してきた認知症の人達への看護は、失敗が多く、苦手意識を持っていました。

認知症看護の基本とは何なのか、その答えを知りたくて山梨県立大学を受験し、認知症看護認定看護師教育課程へ進みました。7ヶ月間の教育課程は厳しい道のりでしたが、同じ志を持った同期生と、お世話になった先生方に支えられ乗り切ることができました。これからは認知症の人、家族、関わるスタッフをサポートしていきたいと思っています。



市立湖西病院

高柳 容子

「エビデンスが欲しい」それが認定看護師を目指した理由です。地域密着型病院の当院では、高齢で認知症を持った患者さんが数多く入院されますが、他院同様安全の確保や治療の継続に苦労しています。そんな中で、認知症を持った患者さんができるだけ早く病院環境に慣れ、安心して治療を受けられるにはどんな関わりをしたらいいのかを模索し

てきました。しかし、認知症についての専門的知識が乏しく「本当にこれが正しいのか」という不安を常に抱えていました。また自分が行っているケアを他のスタッフに伝えるだけのしっかりとした根拠もありませんでした。知識を深め根拠に基づいた認知症ケアをしたいの思いから、認定看護師を目指しました。

「糖尿病重症化予防のための食事指導」

教育委員 竜崎 千明



末梢神経障害の観察方法を教授する森山先生（左前）

慢性疾患の重症化を予防していくと膨大化している医療費を軽減させることができます。現在、診療報酬等のデータを通して、保健行動の特徴が明らかになり、保険者や行政は様々な対策がなされています。日頃、私たち看護師は、現場でデータが悪化してくる患者を目の当たりにしています。

今回、データヘルス計画に基づいた糖尿病重症化予防の考え方を学び、重症化予防のアセスメント方法と人工透析への移行を防ぐための具体的な支援方法を学びました。

その中で、患者の生活や食事を詳しく聞き、それをデータに結び付け、患者が納得できるエビデンスに基づいた食事指導や療養支援を学ぶことができました。また、演習を通して、行動変容に結び付くように細かな対策や可能な対策から行う、段階的な目標設定を一緒に行っていく大切さを学びました。

研修で学んだことを実践に活かしていくことで、より指導の幅も広がってくるのではないかと思います。研修生は年齢層も様々でしたが、参加者の92%が今後に活用できる研修と高い評価でした。今後、糖尿病患者の重症化が少しでも予防できたらと研修生の活躍に期待しています。

「リーダー研修～問題解決技法～」

教育委員 原 弘子

問題解決技法(KJ法)を用い、組織の中での立場、役割における重点課題を抽出し解決策を導き、それを実践評価するという一連の過程を3日間かけて学びました。

受講者は施設や役割が共通する5つのグループに分かれ、講師の山浦先生（(有)情報工房）の指導の下、KJ法によりメンバーの情報を整理しました。“業務量が多い”“業務手順が不徹底”“コミュニケーション不足”“人材が育っていない”などの課題が抽出されました。その後、グループ毎に優先順位をつけ、優先度の高い課題の解決策を考えられました。

約2ヶ月間、課題解決のための具体策をそれぞれが実践し、実践したことを写真に収めて3回目の研修に望みました。“ミーティングの定期開催”“書類の整理”“会議や研修の時間管理”などの具体的実践が、課題解決にどのような意義や効果をもたらしているかをメンバー全員で検証しました。この検証を通して、写真を用いた実践の検証メンバーのユニークな実践(実践知)の共有と、組織の立場や看護職の専門性など全体を俯瞰した話し合いができ、受講者の充実感が伝わってきました。



ちょっとした取組みが変化につながる事が実証でき、参加者の実践を共有することで「知の共有」ができることに気づけた研修でした。

「看護職員実習指導者等講習会」を終えて

教育研修部 田中 悦子

看護教育における実習はカリキュラムの3分の1を占め、医療現場での理論と実践をつなぐ学習の習熟度や専門職としてのキャリア発達に大きく影響します。

平成28年度の本研修には、中堅として実践的に活躍している受講生87名が参加し、全員修了することができました。平均年齢は37歳で、男性が10名でした。

受講者は41日間の講義と演習(実習指導案作成)を通して、「実習科目を担当する教員であるという認識をもち、学校の目指す実習の目標を意図すること」「実習環境を整えるためスタッフや看護教員との調整役割を果たすこと」「学生のモデルとして生き生きとした看護者の姿を見せること」などの役割を心に刻み、大きく成長した自分を実感して、それぞれの現場に戻っていきましました。この研修で得た成果と更なる課題への挑戦により、“きらり”輝く看護職として活躍してほしいと願っています。

読者の 広場

～Vol.4の感想・意見～

表紙のQRコードに気づきました!早速アクセスしてみました。リアルタイムな情報を得られそうで楽しみです。

夫婦で看護職をしている方たちが頑張っている様子がとても素晴らしいと思いました。

災害支援の特集興味深く感じました。

在宅ケアの推進及び支援に関する事業 地域支援「シニアクラブ健康講座」の報告

訪問看護ステーション大東所長 増田 とみゐ



元気高齢者三井シニアクラブの皆様

当訪問看護ステーション大東は、毎年公益事業を行っていますが、平成28年度は5事業を予定しており老人会健康相談はその中の一つです。例年、地域の高齢者団体2～3か所から依頼を受けますが今年度は、高齢者団体「三井シニアクラブ」から「人生の最終章をどう生きたらよいかわかっておいた方がよい制度。施設のいろいろ。在宅療養とはどういう事か？」などを聞きたいという依頼でした。参加者の全員が願っていることは「これからも元気でいたい。人の世話になりにたくない」ということです。

講座内容は、健康長寿について昨年10月にNHKスペシャルで放送された「あなたもなれる健康長寿 徹底説明 100歳の世界」を参考にしながら100歳を超えてもなお元気で歳を重ねている人たちの生き方を紹介し、長生

きするための条件の食事、運動、社会参加、さらに生きがいを持つことを持つことが大切。最近の研究で長寿には慢性炎症がないことが必要で、それを抑えるには心の持ち方が影響すること、それが遺伝子で証明されたこと、そして日常で得られる達成感や満足感など、精神的な活動が身体の炎症反応と関係していることを紹介しました。

「三井シニアクラブ」のシニアたちは、地域活動の他に、採れ立ての季節の野菜を直売所「ミナクル(皆来る)市」へ出荷販売し、お客様に喜んでもらっています。従業員やお客様との活気あふれる応対から喜びや満足感を得て、もっと良いものを作ろうと野菜作りへの意欲が高まってくるといいます。このような社会参加を通し、元気に自立した生活を続けているシニアたちです。

元気な長寿者になれる条件がそろっているという話をし、寿命を全うし最終章を迎え穏やかな最期を住み慣れた地域で迎えることができるよう、私ども訪問看護師と在宅医が支えていることを紹介しました。

今後、益々高齢化が進んでいきますが、何歳になっても元気に自立した高齢者であり、一人一人がスローガンを実現できるように頑張っ

〈三井シニアクラブの活動〉

三井シニアクラブのスローガン 1. 私たちは健康で長生きしましょう 2. 私たちは愛される年寄りにならしましょう 3. 私たちは社会の為に尽くしましょうの三つのもと、PPK(ピンピンコロリ)を願い、自立を維持できるように心身を磨き元気に高齢期を過ごすことを目指して活動をしています。

会員は、地域に居住している65歳以上の在宅で生活をしている人全員が対象。元気な人から寝たきり、高齢者までさまざまな健康段階にある人々です。行事に参加できるのは元気高齢者で、ほぼ80歳代です。地域活動として「ちんどん」「小学生の安全見守り」などを活発に行っています。中でも、「ちんどん」は施設や各種のイベントに参加し、地域では大変有名です。

静岡県からの受託研修 看護の質向上促進研修(賀茂、東部、中部、西部の4地区)を終えて

事業部 山田 愛子

この研修は、日頃研修の機会が少ない県内の医療施設、介護・福祉施設、診療所等に勤務する看護職に、最新の感染対策・医療安全・地域医療連携等に関わる知識や技術を習得する機会を設け、看護の質の向上を図るという目的で、賀茂、東部、中部、西部の4地区で開催し、今年で2年目です。9/5から12/10の間に4地区12回実施し、受講者は述べ515人でした。

感染対策では感染経路別の予防対策、集団感染の防止のための対応、感染症法に基づき保健所への届出が必要な感染症について、医療安全対策は医療安全の基本的な考え方と施設で起こりやすい事故として転倒、転落、誤薬などの事故防止策について講義や実習を行いました。地域医療連携における看護職の役割として、地域包括ケアシステムの考え方や今後の政策における看護職の重要性について学びました。

基本知識から最新知識まで学び、日々の自分の技術を確認し、看護職として根拠を持った説明や指導ができていのかを学習しました。また、施設内の他職種や地域内の看護職同士の連携の必要性を認識できた等前向きな姿勢が伺えました。

事業部では皆様に気軽に参加していただくために、4地区での研修を継続し、多くの会員の参加をお待ちしています。



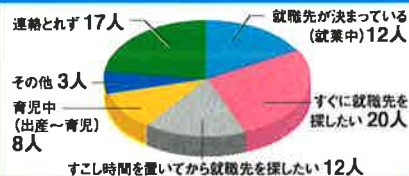
賀茂地区 グリッターバッグを使って感染対策演習

看護師等の離職時などの届け出状況

図1.とどけるんへの登録方法



図2.復職の意向(電話での確認)



看護師等の届出サイト とどけるん

看護職の離職時などにナースセンターへの届出制度が始まり2年目となりました。看護師等の届出サイト「とどけるん」に2016年10月から11月までの2か月間に届出登録された方は72人です(図1)。

ナースセンターでは登録した方に電話にて復職への意向を確認しています(図2)。「すぐに就職先を探したい」と回答した人に就業相談・支援を実施し、既に3人の就業が決定し、現在、見学や面接による就業支援中です。

未就業者で看護師等の届出サイト「とどけるん」への登録がお済みでない方や退職予定の方は是非届出登録をお願いします。

セカンドキャリアセミナー

開催日:12月1日(木) 参加者12人

高齢化社会の今、「ライフスタイルに合った仕事を継続し、楽しく豊かに働き続けられるために」と題し、各分野で活躍する4人の先輩からの報告と退職後の生活設計について学びました。



活躍する4人の先輩の話を聞く参加者

看護職ころざし育成セミナー

開催日:12月10日(土) 参加者74人

将来、看護職を目指そうとする高校生に、各分野(救急・周産期・病棟・訪問看護)で働く4人の看護職から日ごろの業務と看護の仕事のすばらしさを伝えてもらいました。高校生からは、受験に向けての勉強法の質問などもあり看護への道に対する関心が深まったようでした。



先輩看護師に質問!!

お知らせ

(1)ハローワークでの就業相談

各地域のハローワークに就業相談員が出向き就業相談窓口を開きます。お近くのハローワークでご相談ください。

	三島	沼津	富士	清水	静岡	焼津	島田	掛川	磐田	浜松	浜北
2月	28日	21日	8日	21日	1日	28日	—	6日	—	8日	21日
3月	—	21日	8日	21日	—	—	8日	6日	21日	8日	21日

予約:不要
時間:午前9時～12時

(2) 定年退職予定者の就業相談

本所(静岡)では定年退職予定の方対象に就業相談を実施します。あなたのキャリアを眠らせないで!!

平成29年2月16日(木) / 3月9日(木)

来所相談(午前9時～午後6時まで受付) 電話相談(午前9時～午後7時まで)
※問い合わせはナースセンター

(公社) 静岡県看護協会 静岡県ナースセンター

本 所 / TEL 054-202-1761 FAX 054-202-1762

東部支所 / TEL・FAX 055-920-2088 下田相談所(毎週木曜日9:00～15:00) / TEL 080-2650-0327

西部支所 / TEL・FAX 053-454-4335 天竜相談所(毎週火・金曜日9:00～16:00) / TEL 080-2650-0237

悩みは誰かに話しましょう。

話した内容が他の人や職場に伝わることはありません。お気軽にご利用ください。

【専用ダイヤル】 054-202-1780

平成28年10月から新会員情報管理体制ナースシップがスタートし、会員の皆さま、施設代表者の皆さまには、移行手続きへのご協力をいただきありがとうございました。

平成29年度会費納入について

平成28年12月から勤務先とりまとめ納入の銀行振り込みが開始し、「口座振替」希望者の引き落とし日は、平成29年1月27日(金)になります。受付状況により翌月2月27日(月)になる場合がありますのでご了承下さい。

なお、個人会員様向けの銀行振込票・コンビニ払込票は、1月中旬、事務委託会社より発送されます。

平成29年度会員継続・新規入会申込受付継続中!

送付先は、静岡県看護協会ではなく、事務委託会社(私書箱)宛てになりますので、お間違いないようお願いいたします。

手続方法・資料請求等については、静岡県看護協会ホームページ「入会のご案内」をご覧ください。

ご不明な点等がありましたら、ご遠慮なくお問い合わせください。

■ 問 合 せ 総務部 054-202-1750

医療安全情報
平成28年度 第5弾

医療安全推進のための取り組み

働き続けられる職場づくり推進委員会

本号と次号は、チームで行う医療安全の取り組みを紹介します。今回は、5S活動です。5Sとは、「整理・整頓・清掃・清潔・しつけ」を全員参加で徹底する活動であり、その頭文字の“S”をとったものです。

5Sの視点から、置き場所、置き方、表示の工夫をしている病院の例を紹介します。写真の救急カートでは、薬品の置き方を工夫することで定数管理を容易にし、ラベルの確認が一目でできるようになっています。更に、院内統一することで、部署異動をしたり急変時に他部署に駆けつけた場合でも、薬剤を間違えずにスムーズに対応でき、医療安全へと繋がります。

次号も、引き続き医療安全に関する取り組みとして「患者参加」を取り上げます。

県内A病院で実際に行われている救急カート内の5S

院内全て同じ内容・位置で統一されている



使用後も同じ場所へ戻せるようスポンジをくり抜いている。また、固定されることで揺動された状態が維持される

【参考】日本看護協会「医療安全推進のための標準テキスト」(平成25年発行) このテキストは日本看護協会のHPからもダウンロードできます。

公益社団法人 日本看護協会看護開発部看護事業課 日本看護協会 検索 <http://www.nurse.or.jp>



クイズに答えると、抽選で5名様にクオカードが当たる!

次の4文字熟語の□に入る語を並びかえてひとつの熟語を作ってください。

□ 転 八 □

山 □ □ 木

答え. □ □

応募方法

葉書又はメールに答えをお書きのうえ、下記にお送り下さい。
正解者の中から、抽選で5名の方にクオカード(1,000円分)を差し上げます。
当選者は「Vol.6」に掲載させていただきます。(ペンネーム可)

右記内容をご記入のうえ、応募してください。

● 答え ● 氏名 ● 所属 ● 電話番号 ● 〒 ● 住所
● 看護しずおか感想 ● 看護協会へのご意見

お寄せいただいたご意見・ご感想は、看護しずおかに掲載させていただく場合があります。

締め切り 2月20日(月) 消印有効

葉書の場合の宛先

〒422-8067 静岡県駿河区南町14-25
静岡県看護協会 総務部 看護しずおかクイズ係

メールの場合の宛先

メールアドレス
kango@shizuoka-na.jp

当選者 「Vol.4」のクイズの答え: 夫婦

赤坂英子様・ペンネーム りんご様・山本有香様
川田哲子様・ペンネーム 銀鱈様

訂正とお詫び

平成28年度看護しずおかvol.4「特集 がんばる看護職夫婦」の 磐田市立総合病院 大塚光さんの文章中の「三交代勤務」は、「変則二交代勤務」の誤りです。訂正しお詫び申し上げます。



公益社団法人 静岡県看護協会

〒422-8067 静岡県駿河区南町14-25 エスパティオ3階
TEL.054-202-1750/FAX.054-202-1751 編集責任者:望月律子

平成29年1月25日発行