



看護 とちぎ



龍門の滝（那須烏山市）

CONTENTS

- 2 看護職の質の向上と人材確保等を要望 県に要望書を提出
- 3 2021年公益社団法人栃木県看護協会役員・職能委員・推薦委員並びに2022年日本看護協会通常総会の代議員及び予備代議員の公募について
- 4 第34回栃木県看護大会・第30回「看護の日」記念行事
第34回栃木県看護大会知事表彰受賞者
第34回栃木県看護大会大会長表彰受賞者
- 5 第34回栃木県看護大会感謝状贈呈受領者
- 7 研修報告
- 8 ふれあい看護体験2020
- 9 一般の方へのコーナー 働くあなたもコロナに負けない！
- 10 栃木県看護協会の新型コロナウイルス感染症への取り組み
- 12 お知らせ・味自慢・編集後記

Nursing now

看護の力で健康な社会を！

会員数 12,106人 (R2.10.31現在)

看護職の質の向上と人材確保等を要望 県に要望書を提出

公益社団法人栃木県看護協会の朝野春美会長は、2020（令和2）年8月26日（水）、栃木県庁を訪問し、「令和3年度看護政策に関する要望書」を海老名英治保健福祉部長に提出し、支援をお願いしました。

地域包括ケアが推進される中、人々の療養の場が医療機関から地域のあらゆる場所へ広がっています。看護職は多職種連携を推進しつつ、急性期医療から在宅医療までそれぞれの場でタイムリーに的確な医療を提供するとともに、生活の質の視点をもって患者を支える役割を果たすなど、その活動はさらに多様化・高度化しています。それぞれの場で人々のニーズに迅速・的確に応え、安心・安全な医療・看護提供を行うためには、看護職の質の向上と人材確保が不可欠であります。

これらを踏まえ、看護職能団体として県民の「いのち・暮らし・尊厳」を守り支えて社会貢献すべく、令和3年度も引き続き看護職の資質向上や看護提供体制の整備及び人材確保、看護関連事業の推進、以下の4項目等の看護関連事業に対する支援を要望しました。

要望会場には、海老名保健福祉部長のほか、小川俊彦次長兼保健福祉課長、関本充博次長、福田研一医療政策課長等関係職員が同席し、要望について活発な意見交換が行われました。当協会からは、朝野会長をはじめ鱒淵清子専務理事、渡邊芳江常任理事が出席しました。

【看護政策に関する要望事項】

I 看護職の養成及び人材育成に関する事項について

- 1 看護職員の教育研修事業への継続支援
- 2 看護基礎教育の4年制化の推進
- 3 感染管理認定看護師等の資格取得の支援

II 看護職の確保・定着に関する事項について

- 1 プラチナナース等の就業促進事業
- 2 ナースセンター事業の強化

III 在宅医療の推進に関する事項について

- 1 訪問看護人材育成と質の確保
- 2 訪問看護の効率的・安定的な提供体制の整備

IV 新型コロナウイルス感染症等の感染管理に対する体制の整備について

- 1 感染管理認定看護師等の組織化及び施設への訪問指導事業の創設
- 2 保健所機能の強化

その他の事項

- 1 保健師の人材育成と確保
- 2 医療的ケアを学校において安全に実施するための体制整備



海老名英治保健福祉部長（左から2人目）に要望書を手渡す朝野春美会長（右から2人目）、左端は鱒淵専務理事、右端は渡邊常任理事。

2021年公益社団法人栃木県看護協会 役員・職能委員・推薦委員並びに 2022年日本看護協会通常総会の 代議員及び予備代議員の公募について

2021年公益社団法人栃木県看護協会役員・職能委員・推薦委員並びに2022年日本看護協会通常総会の代議員及び予備代議員は、2021年の通常総会において選出されます。

この度、次年度（2021年）に改選される役員・委員並びに2022年日本看護協会通常総会の代議員及び予備代議員について公募を行いますので、立候補される方は次の要領で届け出てください。

なお、推薦していただいた方々につきましては、推薦委員会で協議の上、候補者として推薦を決定させていただきます。

1 公募する役員・推薦委員・代議員及び予備代議員は、下記のとおりです。

| 役職名 | 公募数 |
|----------|-----|
| 副会長 | 1 |
| 専務理事 | 1 |
| 常任理事 | 1 |
| 保健師職能理事 | 1 |
| 理事 | 4 |
| 理事(准看護師) | 1 |
| 監事 | 1 |

| 職能委員 | 公募数 |
|-------|-----|
| 保健師職能 | 5 |
| 助産師職能 | 4 |
| 看護師職能 | 6 |

| 委員名 | 公募数 |
|------|-----|
| 推薦委員 | 7 |

| 代議員・予備代議員 | 公募数 |
|-----------|-----|
| 代議員 | 12 |
| 予備代議員 | 12 |

2 立候補基準

- ① 公益社団法人栃木県看護協会の目的、規約に沿って組織を強化発展させるよう実践できる方
- ② 栃木県看護協会の会員歴6年以上で協会組織を理解している方
- ③ 正会員5名以上の推薦を必要とする
- ④ 栃木県看護協会が定めた会議に出席できる方
- ⑤ 監事については、会員又は会員以外の者で、監査・会計などの学識経験者

3 届出先・届出期日

- ① 届出用紙は、栃木県看護協会ホームページからダウンロードするか、看護協会（経営管理課）にお問い合わせください。
- ② 届出先：〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森4F
公益社団法人 栃木県看護協会 推薦委員長宛
- ③ 届出期日：2020年12月18日（金）必着
- ④ 照会先等：電話 028-625-6141 <http://www.t-kango.or.jp>

第34回栃木県看護大会・第30回「看護の日」記念行事

第34回栃木県看護大会・第30回「看護の日」記念行事が10月24日（土）とちぎ健康の森で開催されました。式典では、長期にわたり看護に尽力された功績を讃え、知事表彰5名・大会長表彰25名・感謝状表彰34名の合計64名の方が受賞されました。

「ふれあい看護体験発表」では、3名の高校生が看護体験の喜びを語り、「心に残る看護エピソード」の朗読では、がんと闘う家族と最期を看取る内容であり、涙なくしては聞くことができないものでした。



多目的フロアにおいては、高校生を対象に3名の看護師や看護学生による看護観の発表や「看護師への道」と題して、3校による看護学校の進路相談会が催され、高校生の眼差しは真剣で見る側も大変微笑ましい光景でした。「体験コーナー」では、白衣体験・妊婦体験・高齢者疑似体験があり、「妊婦さんや、お年寄りには身体が重く大変なんです」と率直な意見を述べていました。

第34回栃木県看護大会知事表彰受賞者 (所属施設は令和2年10月1日現在)

私の信念



とちぎ訪問看護ステーション
おやま

小川純子

「仕事は楽しく、何事もプラス思考で」が私の口ぐせ。感謝の心を忘れず、自分を信じて前を向いていきます。



栃木県保健衛生事業団

五月女祐子

人生、いいことも悪いこともあるけれど、どんな時も、ここはいつもしなやかに前向きでありたい。



獨協医科大学日光医療センター

藤井洋子

「一言芳恩」様々な場面において、多くの皆様に頂きましたお言葉に心より感謝しております。



獨協医科大学看護学部

山口久美子

「一筋に誠の心尽くす事人は如何なる事に遇いても」の想いで精進し、看護の心を伝えていければと思います。



自治医科大学看護学部

成田 伸

栃木県助産師会を通じての母子支援、助産師の活動支援、ネットワーク作りに今後も務めていきたいです。

第34回栃木県看護大会大会長表彰受賞者 (所属施設は令和2年10月1日現在)

私の信念



訪問看護ステーション
たんぼぼ

鮎澤みどり

「笑顔」と「感謝」と「感動」を忘れない。一生懸命働き学び、そして自らも楽しむ!



日光市民病院

井上和子

患者に寄り添う看護の力が患者の安心につながると信じ仲間と頑張ります。持続維持のため時々自分にご褒美。



宇都宮市役所

岡田美穂子

「いつも心に太陽を」どんな時も笑顔を忘れず、朗らかに。前向き思考で明るく生きるよう心がけています。



自治医科大学附属病院

大柴幸子

合言葉は知恵と勇気。皆で知恵を出し合い、行動する勇氣があれば、どんな事も乗り越えられると信じています。



足利市役所
菊地敬子

研鑽を積みながら、人との繋がり大切に、地域の健康増進に向け、できることからコツコツと取組んでいく。



那須赤十字病院
菊池範江

「大切なのは気の持ちよう!」看護も人生も、無理せず気持ちはゆったりと!



足利赤十字病院
慶野菊野

多くの方に支えられ今があることに感謝し、自分にできることはこれからも前向きに取り組んでいきます。



とちぎメディカルセンターしもつが
小林雅世

「初心忘るべからず」おごり高ぶることなく、自分にできることを精一杯やることで。



宇都宮中央病院
酒巻佐和子

「率先躬行」栃木県民となり24年、これからも患者様・家族や地域を微力ながらも支えていきたいです。



小山市役所
櫻井和代

自分の未熟さを内省し、周囲の人に感謝!そして「地域の方や関係者と知恵を出しあい実行する」ことです。



獨協医科大学病院
佐藤君江

「出会いは宝物」すべての出会いに感謝し、愛と笑顔をお届けしたいと思います。



那須中央病院
杉本友子

情報キャッチのアンテナを高くし、笑顔を忘れず、相手を思いやり寄り添うことのできる看護師でありたい。



済生会宇都宮病院
鈴木美代子

常に向上心を持って望むこと・自分の力で最善の努力をすること・感謝の気持ちを忘れないことです。



とちぎメディカルセンターとちぎ
高岩和枝

多くの方々に支えられ今の自分があります。ありがとう☺と素直に言える心を持ち、これからも頑張ります。「感謝の気持ちを忘れない」



栃木市役所
戸叶順子

これまで支えてくださった皆様に感謝です。これからは、気負わず、無理せず、自分らしく歩みたいと思います。



自治医科大学附属病院
中山鈴子

多くのチャンスを頂き成長できました。今後も「経験は裏切らない」をモットーにチャレンジしていきます。



栃木県栃木健康福祉センター
根本徳子

「まず、信じる。自分で確かめる。去る物は追わず。潔く。」を信念に邁進中です。



獨協医科大学病院
橋本美雪

看護師という職業にプライドを持ち、「自分を偽らず、品よく真面目に一生懸命」が私の信念です。



自治医科大学附属病院
古内三基子

自分がされて嫌なことは人にしない。嫌なことをしなければならぬときは、相手の気持ちになって行動することを心がけています。



小山市役所
福原 円

「我以外皆我が師」これまで出会ったすべての人に感謝、そして何が住民にとって最善か常に考えること。



足利赤十字病院
本間多加子

喜びは分かち合い、困りごとには寄り添い共に考え、仲間の支えに感謝し、これからも精進していきます。



真岡病院
宮内明子

あなたが居てくれて良かったと思って頂ける事を願い心に優しさと厳しさを持ち人と接する様心がけています。



芳賀赤十字病院
矢島悟子

私の信念は「人を大切ににする」です。人は誰しも尊重されたいですし、人間関係の基本と考えるからです。



上都賀総合病院
山形文子

座右の銘は「一視同仁」。相手の立場、気持ちに寄り添うことを心掛け、人との関わりを大切にしています。



那須赤十字病院
森屋佳代

ご縁あって出会えた方々と、共に笑い泣けることに感謝しています。過去の出会いは未来の出会いも宝物です。

第34回栃木県看護大会感謝状贈呈受領者 (所属施設は令和2年10月1日現在)

私の信念



石橋総合病院
天谷恵美子

困難のあとに安寧がある。安らぎのあとに試練が来る。今を楽しく精一杯生きる♪



芳賀赤十字病院
池田洋子

自分を見失ったときには、原点回帰により乗り越えていく。そして、モチベーションをあげることです。



佐野厚生総合病院
内田誠子

笑顔を絶やさず「患者に寄り添い、心が通う看護」を目指し、今後の看護人生を大切に歩んで行きたいです。



足利赤十字病院
内田光美

新しい「挑戦」は大変ですが、多くのことを学ぶことができます。チャレンジ精神を忘れず頑張っていきます。



森病院
大島美恵子

看護師40年の人生、幾度となく困難に直面した時「諦めない心、努力は必ず報われる」を信念に乗り越えて来ました。



上都賀総合病院
大橋文子

心身の健康、患者さんの優しい笑顔に癒され、恵まれた環境の中で永年看護師として働くことが出来ました。



西方病院
大森昌子

患者様の立場になって考え、常に相手を理解できるよう努力していきたいと思っています。



栃木市役所
落合輝子

どんなに辛くても自分を信じて、助け合って支え合うこと、自分ができることを一生懸命がんばること。



芳賀赤十字病院
金田和代

私が心がけてきたことは、笑顔で患者さんに接することです。患者さんの目線に立ち、丁寧に対応しています。



地方独立行政法人
栃木県立がんセンター
菊地浩子

生きることを尊重し、人を敬う姿勢を持ち、情熱を持って看護してきました。大切な仲間感謝しています。



宇都宮市役所
清嶋素子

多くの方に支えられ、今があることに感謝です。感謝の気持ちを忘れず、人との出会いを大切にしていきたい。



自治医科大学附属病院
工藤清子

命に寄り添い温かみのある看護の心を忘れず、その人の喜びは自分の喜びと感じられる看護師であり続けたい。



居宅介護支援事業所
うつのみや
栗原晴美

看護師のCMとして常に相手の立場に立ちその人に寄り添っていきける様、日々努力していきたいと思ひます。



足利赤十字病院
越沼幸枝

自分が、されていやだと思ひことはしない。良いと思ひこともしない、相手が望むことは限らないから。



佐野厚生総合病院
小林和子

医療的な看護だけでなく、患者や家族の要望を傾聴し安心して入院生活が送れるよう心の看護を大切にしました。



獨協医科大学日光医療センター
齋藤ひとみ

患者様の笑顔とスタッフの笑顔を見ること、地域への貢献を仕事への動機付けとして看護を継続してきました。



国際医療福祉大学病院
斎藤みち子

良い看護をするために笑顔と忘れず、ポジティブに自分の心と体の健康を維持しながら日々臨んでいます。



真岡病院
櫻井浩美

患者様一人ひとりへ適切な対応を行うことは勿論、精神的サポートも合わせ看護することを心掛けています。



西方病院
澤野裕子

何事も続けなければ身の財は築けない、スタッフや患者さんと接することで成長させていただいております。



済生会宇都宮病院
柴田マサ

先輩・仲間と家族に支えられ続けられました。今後も挨拶と笑顔と忘れず、自分に出来る事を続けていきます。



那須赤十字病院
立川奈津子

患者さんやご家族、そしてスタッフが相談しやすい雰囲気醸し出すことを心掛けています。



とちぎメディカルセンター
しもつが
並木よし子

これまでたくさんの出会いが私を成長させてくれました。今後も人との関わりを大切に看護を続けていきます。



とちぎメディカルセンター
しもつが
波戸場珠子

どんな時でも思いやる心を持って人とかがわることを大切に日々看護を行っています。



日光市役所
藤巻郁子

「周囲の影響を受け過ぎず、目的を見据えて、心の充電をしながら諦めずに前に進むこと」が大切だと思います。



真岡市役所
星野恭子

「継続は力なり」今まで私を支えてくれた方々に感謝をしながら、これからも自分のできる事に努めて参ります。



那須赤十字病院
前原隆子

「ナースコールに早く笑顔で対応」できるよう足の運動とお顔のマッサージして今後もがんばります。



国際医療福祉大学
塩谷病院
増淵京子

患者や家族の想いを傾聴し、寄り添った看護を継続していきたいと思ひます。



済生会宇都宮病院
三澤くに子

患者や家族に必要な看護が選択できるように、患者や家族に寄り添って話を傾聴することです。



国際医療福祉大学病院
村仲美子

優しさや思いやりの心を忘れず、日々精進していきます。多くの方の支えに感謝です。



矢板南病院
廻谷幸江

恩師の口癖だった「看取りの心で長く続けること」を忘れず自己成長をめざします。



真岡病院
山田三紀子

いつも感謝の気持ちを持って仲間と一緒にやっけてもらいました。これからも笑顔と共に続けて行きたいです。



石橋総合病院
横田史子

「親切・丁寧・受容」をモットーに掲げ、看護師人生40年。これからも患者に寄り添っていきます。



国際医療福祉大学塩谷病院
吉澤二郎

私が看護師として一番大切にしてきたこと。患者さんや家族が少しでも安心を感じられる空間を作ることです。



上都賀総合病院
池澤充行

患者と接するうえで心掛けていること、患者の目線で話し寄り添う、見守りの気持ちを持ち待つという事です。

研修報告

より良い人間関係を職場で実践するために

宇都宮リハビリテーション病院 河原 弘美



私達看護職が陥りやすい負の迷路、病棟での人間関係について、もっと大切にしなければならないものは何か、また、悩みを抱えてしまったときに自分自身を勇気づけるためにはどうしたらよいのかを、グループワークを含めて考えてみた。よりよい人間関係を職場で実践・展開するために「今何ができるか」アドラーの理論にもとづいて、ひとつひとつ課題を振り返りながら、整理してみた。

アドラー心理学では、相手の心を分析することよりも、自分と相手の関係を調整しようとするのが重要である。

私たちは、仕事で嫌なことがあったり、人付き合いがうまくいかない、と、幻想・妄想が襲ってきてしまう。他人は自分が気にしている程自分に関心がないし、自分のことで精一杯なのだ。

よい人間関係を築くためには、まずは自分が幸せであること、そして仲間と分かち合う共同体感覚、困難を克服する活力である自己勇気づけが大切である。今回の学びを大切に、自分自身がポジティブに自分という人間をしっかりと持って、今後の仕事や人間関係を円滑にこなしていきたい。

医療安全研修 ヒューマンエラー分析を受講して

恵生会 黒須病院 手塚 真希



私は病棟の安全委員として1年間様々な事例に関わってきました。医療安全研修は何度か受講してきましたが、河野先生の研修は初めてとなります。今までエラーが起こったときは、原因・対策を中心に考えてきましたが、エラーが起こる時は正しいと判断をして行動した結果であり、その結果が許容範囲から外れてしまったものであるということに、改めて気づくことができました。

また、I m SAFER を使ってインシデント事例の分析をグループワークで実施しました。初めての分析方法のため戸惑いもあり難しさを感じましたが、何例も実施していくうちに事例の背後要因のパターン化を理解することができました。

今後は現場状況を把握し、行動整理を行い、判断に至るまでの経緯を分析することで、再発防止に向けての対策が行えるように努めていきたいと思えます。

5年目からのレベルアップ研修を受講して

新上三川病院 濱久保 美樹



今回「5年目からのレベルアップ」を受講し、今までの自己のコミュニケーション方法を振り返ることができました。回復期では、退院支援がとても重要であり、患者や家族とのコミュニケーションを密に行っていく必要があります。しかし、コミュニケーションがスムーズにいく患者ばかりではなく、コミュニケーション不足で退院支援がうまくいかなかったことがありました。私は今回の研修を受講し、ペーシング、マッチング・ミラーリングの技法を実際に体

験し、自分のコミュニケーション力で患者や家族の話しやすさに大きな差があることがわかりました。自分の対応次第で患者や家族がもっと話したいと思えるかどうかが決まるのだと改めて学ぶことができました。患者や家族はなにを求めているのかを観察し、その相手に合った対応をしていきたいと思えます。この研修で学んだコミュニケーション技法を活用し、患者や家族とより良い信頼関係を築いていきたいと思えます。

「慢性病とともに生きる人の意思決定」を受講しての学び

社団法人英静会 森病院 笠松 尚子



超高齢社会を迎える中で私達看護職は、心身の特徴に配慮した意思決定支援が求められている。私は外来勤務をする中で、慢性疾患は長期にわたり様々な面におき不確かである。それを実感し、業務の中で意思決定支援を行っていきけるよう今回の研修を受講した。

慢性疾患の患者は日々細やかな意思決定をしている。理解を深めるために、考えてもらえる問いを投げかけることの必要性や、患者の語りを多職種と情報共有しなが

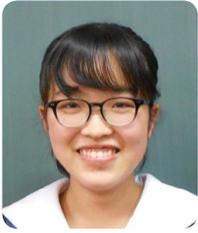
ら行動方針を患者と共に考えていくことが重要だと学んだ。グループワークも行い、職場や患者と関わる上での倫理的課題を四分割表を用いて行った。可視化することで、共に問題点や解決方法を検討し、他施設とたくさんの意見交換を行いとても貴重な時間となり、日々の看護の振り返りもできた。

今回の研修で学んだことを日々の看護で役立てていくように、今後も学習を継続して行こうと思う。



ふれあい看護体験 2020

※ 2020 年は、16 施設で実施、参加人数は延べ 360 名でした。



素敵な仕事

体験先：新小山市民病院

栃木県立栃木女子高等学校 池田 望帆

私がふれあい看護体験を通して学んだことは、看護することは私がこれまで想像していた以上に大変であるということ、そして、それ以上に素敵な仕事であるということです。

看護体験で特に印象に残っていることは、看護師さんと患者さんの楽しそうな会話です。患者さんは、看護師さんが訪ねるとぱっと表情を明るくし、とても楽しそうに話していました。看護師さんも患者さんに異変がないか確認しながらも、笑顔で話していました。私はその様子を見て「看護師」は看護するだけでなく、患者さんを笑顔にすることができる素敵な仕事なんだなと思いました。

私はこれまで人の役に立ちたいと漠然とした理由から、将来は医療関係の仕事に就きたいと考えていました。しかし、今は違います。ふれあい看護体験に参加したことで、将来について深く考え、より具体的な将来像を見つけることができたからです。将来の夢を叶えるため、勉学に励んでいきたいです。



私にとってのふれあい看護

体験先：上都賀総合病院

栃木県立今市高等学校 小林 柚輝

上都賀総合病院のふれあい看護体験に参加し、印象に残っていることが2つあります。

1つめは、看護師の方のお話です。看護師の仕事として、患者さんの命を預かり治療していくことの大変さや、患者さんや家族の方の心のケアをしていくことの重要さの話聞き、改めて看護の難しい部分を知ることができました。そのためは、常に勉強していくことや向上心が必要だと感じました。

2つめは、看護師にとって必要な技術を教えていただいたことです。例えば、寝ている患者さんの起こし方や聴診器で心臓の音を聞くことです。他校の生徒と考えながら協力し合うことで知識はもちろんのこと、交流も深めることができたので良い経験になりました。

このふれあい看護体験を通して、実際に看護学生のと時の実習や医療現場などで活かしていきたいです。新型コロナウイルス感染症の影響がある中、ふれあい看護体験を開催してくれたことを感謝しています。



実際に見て感じた看護師の大変さ

体験先：国際医療福祉大学塩谷病院

栃木県立黒磯南高等学校 松村 茉奈

国際医療福祉大学塩谷病院でのふれあい看護体験は、とても貴重な日になりました。初めての看護服を着て、血圧を測ったり、実際に患者さんが乗っている車いすを押したりしました。

車いすに乗った患者さんの足を洗う体験の時、私の班を担当してくださった看護師さんが、ただ足を洗うだけではなく、大きな声ではきはきと自ら話題を持ちかけて笑顔で話していて、とてもすごかったです。私に話が振られてもきはきはきとは話せませんでした。高齢者には、より繊細に聞き取りやすい声で話すということ、実際に間近で見て、改めて学ぶことができました。半日を通して、看護師という職業は、大変かつ、とても辛いことだと思いました。しかし、私はやってみたいという好奇心が強く素敵な看護師になりたいと思いました。





一般の方へのコーナー



働くあなたも コロナに負けない!

新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

5×3のポイント

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中で、仕事や生活が制限され、運動不足や不規則な食事、心の健康の悪化、お酒やたばこの過度な依存が起こりがちです。

これからも流行が繰り返すといわれている中で、働くあなたが免疫力を保ちながら心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介いたします。感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など)と合わせて、できそうなことを考えて実行してみてください。

| | | | |
|---|---|--|--|
| 運動 | 1 身体活動増やして 免疫力アップ 散歩などで今より10分、体を動かす時間を増やす。 1日60分が目安。 運動で免疫力や心の健康度もアップします。 | 2 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用 テレビやインターネットの動画を活用して、家の中でできる運動を。家の掃除もお勧めです。屋内でも水分補給を忘れずに。 | 3 3密を避けて 屋外で運動を 飛沫を避ける距離の目安は2m、歩く場合は5m、走る場合は10m。マスク着用時はゆっくりペースで。 |
| | 1 1日3食食べて 生活のリズムを 朝食を食べて体内時計をリセット。朝食の充実と夕食軽めで肥満・糖尿病予防。健康な食事で免疫力アップ。 | 2 食塩を減らして カリウムを増やそう 惣菜やテイクアウトに頼りすぎると食塩とりすぎに。減塩とカリウムの多い野菜・果物・乳製品で健康生活。 | 3 おうちごはんを楽しもう 新型コロナ流行はおうちごはんを楽しむチャンス。主食、主菜、副菜の組み合わせで考えれば、献立も簡単。 |
| | 1 飲みすぎ減らして 免疫力低下を予防 家飲みやリモート飲み会で、飲み過ぎることも。時間を決めて飲むようにして免疫力の低下を防止。 | 2 適量知って 週単位で調節 適量は週に日本酒換算で7合(ビールなら中瓶7本)まで。女性は男性よりも少ない量が適切(目安として1/2~2/3)。 | 3 少なくとも週に 2日は休肝日 飲む日と飲まない日のメリハリをつけましょう。お酒の買い置きをしないこともポイント。 |
| 1 自分をいたわる 気持ちを持つ 不安になるのは自然なこと。自分の気持ちを大切に、いたわる。眠れない日が続く場合は医師に相談。 | 2 家族や仲間と つながる 家族、友達、同僚と電話やメール、LINEでつながる。悩んだら早めに信頼できる人に相談。 | 3 自分に合った 対処法を習得 趣味など、自分が楽しくできることを見つけて、心をリフレッシュ。深呼吸も手軽にできるストレス対処法。 | |
| 1 禁煙して感染症の 流行に備える 喫煙すると、肺が壊れたり、免疫力が低下して感染症のリスクがアップ。新型コロナ肺炎でも重症化が報告。今こそ禁煙。 | 2 受動喫煙を防ぐ ことも大切 家族の喫煙により、子どもの肺炎などの感染症が増加。周りの人の命と健康を守るためにも禁煙は大切。 | 3 禁煙の決め手は 禁煙外来 禁煙外来や薬局のくすりですり自力禁煙に比べて成功率が3-4倍以上アップ。 禁煙外来 <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/> | |

公益社団法人 **地域医療振興協会**
 Japan Association for Development of Community Medicine
 制作:地域医療研究所 ヘルスプロモーション研究センター 2020年6月

気軽にご相談ください



【参考とした主な資料】
 ・日本運動医学会「新型コロナウイルス感染症流行下の身体活動不足・座りすぎ対策」2020年4月
 ・厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイドで実践 毎日の食生活ガイドブック」2005年6月
 ・国立病院機構久米浜医療センター「正しいお酒との付き合い方」2013年3月
 ・日本赤十字社「感染症流行期にこそ健康を保つために - 隔離や自宅待機により行動が制限されている方々」
 ・地域医療振興協会「禁煙推進・受動喫煙に関する資料」2019年5月

栃木県看護協会の新型コロナウイルス感染症への取り組み

新型コロナウイルス感染症により医療機関に大きな影響が及んでいます。最前線で日夜、業務に従事し地域医療を支えている看護職の皆様にご心より敬意を表します。

看護協会では皆様にご心を寄せ、様々な媒体を通じて看護職にエールをお届けしています。また、医療現場の声を届け、一人でも多くの潜在看護職の皆様の復帰を呼びかけています。

ナイチンゲールの時代から戦ってきた感染症ですが、時代を経た今、看護職の創意工夫と団結力で乗り越えましょう。

1 栃木県知事に要望書を提出

令和2年4月30日、新型コロナウイルス感染症に対応している看護師に支援をしていただけるよう要望書を提出。5月13日には追加要望書を提出しました。

2 宇都宮市PCRセンターにおける検体採取受付予約管理業務への派遣

3 宇都宮市保健所臨時診療所検体採取所における検体採取補助業務への派遣

4 栃木県の軽症者宿泊施設への看護職の確保・派遣

5 マスク等感染防具及び寄贈品の配布

ご寄付・ご寄贈いただいたサージカルマスクや防護服等を、希望調査を行った上で配布しました。



8月25日 日本看護協会より配布されたサージカルマスクをステーション協議会へ提供しました。

新型コロナウイルス感染症対策における当協会の活動に各方面の皆様からご支援をいただいております。心よりお礼申し上げます。

(敬称略)

| | | |
|--------|-------------------------|-------------------------|
| 11月13日 | 生命保険協会 栃木県協会 | 寄附金 |
| 9月25日 | 松吉医科器械株式会社 | 寄附金 |
| 8月17日 | 日本看護協会(企業からの寄付金による) | サージカルマスク |
| 7月28日 | 日本看護協会(企業からの寄付金による) | 防護服、ガウンタイプ防護服 |
| 7月15日 | 公益社団法人日本青年会議所(日本看護協会経由) | サージカルマスク |
| 7月14日 | 株式会社下野広告社 | 寄付金 |
| 5月 | アルソア ティアージュ | アルソア石鹸 |
| 5月26日 | 株式会社シーボン | モイストハンドソープ、モイストハンドクリーム等 |
| 5月20日 | 株式会社大塚製薬工場(日本看護協会経由) | 経口補水液オーエスワン(OS-1) |
| 5月12日 | 一般社団法人栃木県薬剤師会 | サージカルマスク |
| 5月11日 | 株式会社ファンケル(日本看護協会経由) | マイルドクレンジングオイル |
| 4月・5月 | 有限会社玉屋硝子店 ラ・メゾン・デュ・マサコ | MASAKOのゼリー 黄ぶな |
| 4月16日 | 東洋羽毛北関東販売株式会社 | サージカルマスク |



6 メディアでの周知活動

| | |
|--------------|---|
| 4月2日・9日 | ミヤラジ（宇都宮コミュニティFM）「行列ができる！街かど相談室」 |
| 4月11日 | CRTとちぎ放送「サタデーとちぎ」 |
| 5月6日 | 下野新聞「看護の日・看護週間」特集「NursingNow看護の力で健康な社会を！」 |
| 8月19日～10月21日 | CRT栃木放送「ほっとナース～看護職へ感謝・応援プロジェクト～」(毎週水曜) |
| 9月17日 | とちぎテレビ「ナイトニュース9」 |
| 10月28～30日 | とちぎテレビ「ナイトニュース9」 |

7 感染管理認定看護師による施設指導等の取り組み(当協会に在籍する感染管理認定看護師)

- 研修講師
- 精神科医療機関、高齢者施設、訪問看護ステーション等へラウンドを実施。

8 研修開催における対策

今年度は8月より一部研修を除き、開催しております。なお、研修会開催にあたり、新型コロナウイルス感染症の予防および拡散防止のため、次の対策を実施しています。

- 受付で「入館時健康チェック票」で健康状態を確認するとともに、非接触性電子体温計で測定を行う。
- 研修中は、廊下側のドアを常時開放。
- 研修中は、概ね1時間半ごとに5～10分程度窓を開け換気を行う。
- 受講者人数を「新しい生活様式」に準じて設定。
- アルコール手指消毒を設置し、研修室に入る前に、手洗いまたはアルコール手指消毒を行う。
- 研修終了後、机・椅子等をアルコールで清拭。
- トイレに便座クリーナーを設置。
- マイクは、一人が使用する毎に、研修担当者がアルコール清拭をする。
- 講師と受講生の間に透明のパーテーションを設置。
- 研修関係者から感染者が発生した場合に座席が特定できるよう、受講生の座席は指定とする。
- 座席は、受講者同士が接近したり対面的な座席にならないようにし、縦横の距離がとれるよう工夫する。
- 受講者は、マスクを着用。心配な場合は、フェイスシールド等、各自持参のうえ着用。
- 受講者同士の密な接触を避けるため、座席の移動は禁止する。
- 昼食は対面で会話しながら食べることは避ける。
- 受講者は、当日朝、自宅において体温測定を行う。
- 48時間以内に37.5℃以上の発熱があった場合は受講を遠慮していただく。

9 次年度に向けて

次年度の研修開催に向けて、現在、ZOOMによる配信研修の準備を進めています。詳細がわかり次第、「看護とちぎ」紙面や当協会ホームページ掲載いたします。



「黄ぶな愉快プロジェクト」の方々が、一日も早い新型コロナウイルスの終息と、看護職が元気に、この難局を乗り切れるようにという願いを込めて作成して下さった「黄ぶな」を、感染症指定医療機関等に届けました。協会職員も作成に取り組みました。(4月26日の下野新聞に掲載されました)



2021年度の入会・継続手続きが始まりました！！

お手元に「2021年度継続手続きのお知らせ」は届きましたか？
封筒の中の書類内容を必ず確認してください。



今年度は小豆色です

登録内容に変更がない方



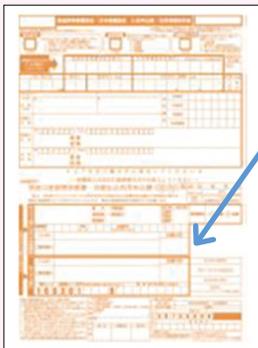
提出は不要です。

登録内容に変更がある方



- ・施設会員の方は、変更箇所を訂正欄にご記入の上、個別の返信用封筒に入れ、施設の会員代表者へお渡しください。
- ・個人会員の方は、返信用封筒に入れ、郵送ください。

新規・再入会される方：「入会申込書／会員情報変更届」(オレンジ)に必要な事項を記入します。
用紙が必要な方は、栃木県看護協会にご連絡ください。



【口座振替を希望の方】

統廃合等で、旧銀行のコードを記入するケースや、
届出印の印鑑相違のケースが増えております。

⇒必ずご確認の上、お間違いのないようにご記入ください。

【口座振替の方へお知らせ】

—2021年度会費の納入日について—
2021(令和3)年1月27日(水)です。
※口座の残金確認をお願いします。



お問い合わせ先

栃木県看護協会 会員登録担当
☎028-625-6141

味自慢

カレートースト



●材 料(1人前)

| | | | |
|-------|-----|--------|------|
| 食パン | 90g | ツナ缶 | 20g |
| マヨネーズ | 10g | カレー粉 | 0.5g |
| 玉ねぎ | 20g | ピザ用チーズ | 18g |
| ピーマン | 10g | | |

●作り方

- 1 玉ねぎはスライス。
- 2 ピーマンはヘタと種をとり、縦に2つ切り、次に横に千切り。
- 3 玉ねぎの水分を良く絞り、ツナとあわせ、マヨネーズとカレー粉で混ぜ具を作る。
- 4 スライスチーズを縦に4等分にし、食パン1枚に2/4等分のをせ、その上に具を乗せ、ピーマンをちらしトーストする。

料理提供者：県西健康福祉センター I

【訂正】

看護とちぎ第103号(令和2年7月) 4ページ
「2020年度 公益社団法人栃木県看護協会 役員・委員名簿」の役員名

- (誤) 理事 相田奈津江 宇都宮リハビリテーションセンター病院
- (正) 理事 相田奈津江 宇都宮リハビリテーション病院

新たに「指圧家のがちゃん」様と会員特典の提携を開始しました。

| | 指圧家のがちゃん |
|---------|---|
| 優待内容 | 指圧の施術料金 20%Off |
| 利用条件 | ①電話・ライン・メールで事前に予約 ※その際に栃木県看護協会の会員である旨伝える ②来院時に会員証を提示する |
| 所在地・連絡先 | 宇都宮市峰3-6-11 ☎080-1370-0408 http://shiatsucafe.jp/ E-mail: shiatsuya.nogachan@gmail.com |

編集後記

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。感染防止対策を徹底し流行抑制していきましょう。(八木澤)