



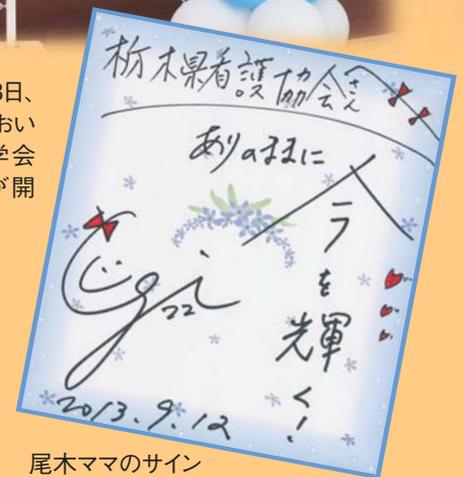
看護とちぎ



「平成25年度総合防災訓練」
提供：安足地区支部



平成25年9月12日・13日、
宇都宮市文化会館において第44回日本看護学会
小児看護学術集会が開催されました。



尾木ママのサイン

CONTENTS

- 2 特集 今年の各委員会 事業計画 職能委員会活動計画
- 3 特集 今年の各委員会 事業計画 常任委員会活動計画
- 4 常任委員会活動計画、研修センターのご案内
- 5 研修会に参加して、平成25年度栃木県・足利市総合防災訓練
- 6 食欲の秋!! 食べすぎに気をつけましょう
- 7 私の職場の好きなおとこ シリーズ40
- 8 お知らせ・味自慢・ペット自慢・編集後記

会員数 10,595人 (H25.9.30現在)

保健師	493人 (11人)
助産師	310人
看護師	8,867人 (649人)
准看護師	925人 (68人)

男子は()で再掲



特集 今年の各委

職能委員会活動計画

保健師職能委員会

保健師職能委員長 小林 智子



保健師職能委員会の活動について

保健師が専門性を発揮しそれぞれの職場で生き生きと活動できるよう、会員の資質向上を図るための研修の実施および、会員の拡大に向けた調査研究と広報活動を行います。

研修については、6月15日に実施した保健師職能集会において、今年度、国より発出された保健師活動指針について日看協常任理事中板育美氏をお招きし、「いま本気で伝えたいこと」という演題で保健師の本質や活動の進め方等について講演いただきました。2回目は、メンタルヘルスマ面接技法を高めるための研修を10月12日に実施いたします。

また、看護協会において保健師の会員数が少ないことが周知の事実となっております。より多くの保健師が看護協会に入りたいと思えるような職能委員会の活動となるよう、看護協会の活動の啓発も兼ねた意識調査をすることといたしました。

盛り沢山の事業を計画しておりますので、皆様のご支援を賜りますようお願いいたします。

助産師職能委員会

助産師職能委員長 寒河江かよ子



「公益性を目指した活動計画」について

助産師職能委員会では、地域住民の皆様や会員に還元できる活動を計画しています。

- 活動目標
1. 地域住民に妊娠・出産・育児に関する情報提供を行う。
 2. 助産師の質向上のための、教育を支援する。
 3. ホームページを更新し、施設関係者にタイムリーな情報を提供する。
- 計 画
1. ドキュメント映画「うまれる」の上映
 2. 新人助産師研修の企画
 3. 「助産師だより、ミッドワイフトーク」の発行
ここのとりネットワークの項目検討
 4. 日本看護協会助産職能委員会との連携を図る。
 5. 第28回看護大会の参加、ヒューマンフェスタへの参加

皆様のご参加・ご意見をお待ちいたしております。

看護師職能委員会

看護師職能委員長 渡邊カヨ子



新体制でスタート！

今年度から、看護師職能委員会は新たに3名の「介護・福祉・在宅領域」の施設の方をお迎えし、13名体制でスタートしました。日本看護協会では、〈I. 病院領域〉と〈II. 介護・福祉・在宅領域〉と別に活動していますが、本県では、領域ごとの現状や情報を共有しながら、共に活動していくことにしました。

主な事業として

1. 准看護師進路相談：准看護師研修会と協賛で実施 9月26日（木）
2. 地区支部との交流会 ―看護職の労働環境改善について― 10月3日（木）
3. 介護福祉施設看護職との交流会 ―認知症看護について― 11月7日（木）
4. 准看護師学校訪問：学生の進学推進と看護協会のPRと勧誘 2月ごろ
5. 「看護大会」事業参画 等計画しています。

月1回の定例委員会では、事業の準備・実施・評価を行い、平成26年6月の看護師職能集会において報告させていただきます。今年度も皆様のご協力を賜りながら、前進していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

員会事業計画

常任委員会活動計画

社会経済福祉委員会

社会経済福祉委員長 中村 史江



「魅力ある職場づくりを！」生き生きと働き続けるために

社会経済福祉委員会は、仕事と生活の調和ワーク・ライフ・バランス（WLB）普及のための推進活動を行っています。WLBワークショップは今年度で3年目になります。参加施設は、インデックス調査結果をもとに現在の職場の評価を行うことで、働きやすい職場をさらに維持・向上していく指標が見いだせます。委員会では、WLBワークショップを看護師確保対策「WLB推進委員会」と共同連携し運営して行きます。また、魅力ある職場づくりをテーマとした研修会を企画し運営します。今年度も、会員の皆様方が働きやすい職場環境づくりのために役立てられる内容を考え活動していきます。多くの参加をお待ちしています。よろしくお願いいたします。

教育委員会

教育委員長 植木マサ子



質の高い教育研修の企画を目指して

教育委員会では、教育理念・目的のもと目標を設定し、会員の皆様の様々な意見を取り入れて研修を企画しています。今年度から設備の整った新しい研修センターで研修をさらに充実させ、研修内容が現場に活用できるよう、講師の複数化とアシスタントを配置し、いつでも質問にお答えできるようにしております。各施設で抱えている問題や、受講者の抱えている問題の糸口となれば幸いです。

また、今年度は、委員会からの依頼でトピックスとして「禁煙サポート」研修を企画しました。今後も各委員会や地区支部との連携を図りながら、皆様の要望に応えた研修を取り入れていきたいと考えています。テーマにより応募倍率が高い研修については、実施回数や方法の見直しを行っていきます。実りある教育研修を目指していきますので、皆様のご参加とご意見をお待ちしています。

認定看護管理者教育委員会

認定看護管理者教育委員長 山口久美子



現場の看護の質向上のキーパーソンは看護管理者 — 自己課題の解決を目指して —

今年度は、ファーストレベル・セカンドレベル教育課程の委員会が統合されて2年目になります。さらに、教育計画が今年度から改訂となりました。認定看護管理者教育委員会では、現場の看護の質向上のためには、「看護管理者である看護師長・主任が現場の要である」との認識に基づいてプログラム編成を行いました。より効果的な研修となるように、段階的なプログラムの組み方や課題演習を工夫いたしました。

ファーストレベル教育課程は応募者多数のため、専任担当者を2名として78名の受講生を受けました。また、受講生の参加動機・目的である自己課題を実践計画立案し、現場にフィードバックできることを体験できるよう課題演習を取り入れました。ファーストレベル教育課程を修了した者が、セカンドレベル教育課程へつながってゆくことを願っております。セカンドレベル教育課程では現代のニーズに応え、ヘルスケアシステム論と統合演習が教科目に加わりました。全教科目を活用した課題解決への演習が、看護管理者の質の向上につながることを期待しています。

訪問看護教育委員会

訪問看護教育委員長 宮崎 照子



訪問看護教育委員会事業計画

栃木県の委託を受け、①訪問看護師養成講習会・②ALS患者等在宅療養支援研修・③在宅ターミナルケア研修の計画・実施等について担当しております。また、今年度は訪問看護師新人研修・訪問看護ステーション管理者研修を委員会事業として計画いたしました。①②③は、訪問看護の実施に必要な基本的知識と技術を習得し、質の高い訪問看護の提供に資することを目的に開催されております。今年度の訪問看護師養成講習会は、32名の参加で30日間実施されました。系統的に学ぶことや、研修生に起こる様々な相互作用や動きから、グループダイナミックスの効果が得られる研修となりました。訪問看護ステーションの質の確保と経営安定は、在宅医療の充実強化を図るために必要となっており、その一翼を担う訪問看護師関連の研修は大切な位置づけとなります。今年度の研修生の評価を踏まえ、次年度の計画を見直し訪問看護の教育として必要な内容の検討をしていきます。

常任委員会活動計画

広報委員会

広報委員長 杉山 栄子



会員並びに地域住民の皆様へ情報発信

広報委員会は、年4回「看護とちぎ」発行にあたり、企画・取材・校正を行っています。今年度も1月号と7月号は、ナースセンターとの合同号として発行していきます。

公益社団法人として会員並びに地域住民の皆様へ、栃木県看護協会および各地区支部とナースセンターの活動について、また、健康の保持増進や医療・介護保険などに関する情報をわかりやすく提供できるよう努めています。

各施設での活動、職場紹介、味自慢、ペット自慢への投稿、表紙の写真、「看護とちぎ」に対するご意見やご要望などをいただき、さらに充実した内容の広報誌を発行していきたいと思っております。

災害看護委員会

災害看護委員長 高田 静子



災害支援ナースの育成をめざして

災害支援ナースの育成を目的に、基礎編と養成・継続研修を企画・実施予定です。また、研修センターが改修され、研修募集人員も昨年より多く募集可能となり、多くの方の受講申し込みをお待ちしています。

栃木県看護協会では、栃木県との間に災害時の協力協定を締結しました。災害発生時に、県からの災害支援ナースの支援要請が考えられます。そのため県防災訓練に災害支援ナースとして、傷病者の応急処置を行う訓練に今回は委員が参加することになりました。今後は、災害支援ナースとして登録されている看護師の皆さんの参加も必要になってくると考えています。多くの方が受講され災害に対する知識や技術の向上が、研修を通して図れることを期待しています。

医療安全対策推進委員会

医療安全対策推進委員長 大森 桂子



医療安全管理に活かせる研修会を目指して

本年度は、医療安全管理に必要な基本的知識・方法を学ぶために3テーマの研修会を企画いたしました。1. 医療安全管理者養成コースは、2年に1回開催しています。6日間の研修プログラムを通し、自施設および地域において医療安全の管理ができる人材の育成を目指しています。2. 医療安全管理者養成コースフォローアップ研修は、医療チームとしてのより良いパフォーマンスと患者安全を高めるための“チーム STEPPS”というスキルを学びます。3. セーフティマネージャー交流会は、医療安全管理を行うために必須である患者参加について、他施設と情報交換を行い自施設の問題解決の方向性を見いだせることを目指しています。より多くの方にご参加いただき、栃木県の医療安全について研鑽できる機会となればと考えております。

研修センターのご案内



..... 研修スタート

7月6日に完成記念式典が行われた研修センターですが、翌7日、早速研修がはじまりました。

研修室では、120～150名の研修に対応できるようになりました。中ほどにはモニターを設置し、よりよい研修環境を整えています。



研修会に参加して

災害医療と看護 日々の看護を大切に災害に備える



那須赤十字病院救急センター
江口 千恵

私は5年前に災害看護に出会い、東日本大震災では医療救護班として活動に参加しました。そこで、災害サイクルによって刻々と変化するニーズに、臨機応変に対応することの大切さを学びました。

今回この研修を受け、石井講師の「平時にできないことは災害時にもできない」その言葉が特に印象に残りました。現場のニーズを素早く把握し看護を展開するには、普段の看護がいかに重要かということです。

以前「心のケアにおいてデブリーフィングを通し、思いを表出させることが大切」であると学習しました。しかし、今回「悲嘆の反応には個体差があり、無理に感情表出を促そうとしないことが大切で、共感をもって傾聴することが重要」であると学びました。このように常に新しい情報を得て、学び続けることが必要だと感じました。

災害医療も看護も日々進化しています。看護専門職として、日々看護実践能力を高め、職場に還元していくことが災害時の備えの第一歩につながると考えます。

職場のメンタルヘルスケア 「職場のメンタルヘルスケア」を受講して



国際医療福祉大学塩谷病院
市川美帆子

看護の仕事は24時間生命的危機と直面するため、持続的な緊張感が続き医療従事者の中でも、ハイリスクグループに属するといわれています。このような職場での、メンタルヘルスケアで重要なのは、まず自分は、何がストレスになっているのかを把握することが大切であると学びました。このストレスを具体的に知るためには、

ストレス尺度の検査があり体験することができました。ストレスを数値化し分類することで、コーピングスタイル(対処方法)を理解することができました。今までストレスに向き合うことがなかったため、とても良い機会になりました。

今後は、自己のメンタルヘルスケアを行いながら新人看護師に対しても、ひとりで抱えこむことのないように声かけをしたり、話を聴くことで精神的にサポートし、ストレスの緩和につなげ、心の健康を保つことに役立てることができれば良いと思います。

平成25年度栃木県・足利市総合防災訓練

平成25年度栃木県・足利市総合防災訓練が、9月1日に足利市の渡良瀬運動場で開催されました。

この防災訓練は、防災関係者が相互に連携を図りながら、実践的かつ具体的な訓練と、県民・市民の防災に対する理解と意識の高揚を図ることを目的に実施されています。

今年度は、栃木県南部にM8.0の直下型地震が発生し、ライフラインにも甚大な被害がでているとの想定で展開されました。

栃木県看護協会は初めての訓練参加でしたが、医師会と連携し80余の参加団体機関とともに活動いたしました。

事前に、救急法の包帯訓練を担当者で確認しあい、実践同様の物品を準備し、気温35度の猛暑の中活動を行いました。

防災訓練に参加して、DMAT到着前の傷病者のトリアージなど看護師に求められる期待は大きく、今後も連携をとりながら活動内容の検討を行なう必要があると感じました。



食欲の秋!! 食べすぎに気をつけましょう

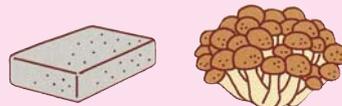
食べる順番を変える

始めは食物繊維が豊富な野菜から。腸での糖質の吸収がゆるやかになり、血糖値の急な上昇を防ぐことができます。満腹感も得られて食べ過ぎ防止にもなります。



低エネルギーの料理で食卓をボリュームアップ

食習慣の改善は無理がないことが大切。満足感が欲しいな、というときは、きのこやこんにゃく、海藻などのエネルギーが少ない食品をもう1品プラスしましょう。



満足感
いっぱい!

食べ過ぎを
防ぐ食べ方

定食スタイルで栄養バランスを整えよう

ごはんなどの主食、メインのおかずの野菜、つけ合わせの小鉢などの副菜。この3つがそろった「定食スタイル」にすれば、自然と栄養バランスがとれます。



よく噛むメニューで早食い・食べ過ぎ防止

内臓脂肪を減らすためには、よく噛むこと、腹八分目を守ることが大切。噛みごたえのある食材や、小骨に気をつけながら食べる魚などをメニューに加えましょう。



1日のお酒の適量とエネルギー量

1日にこれらのいずれかひとつです
女性や高齢者はこの半分が適量です

醸造酒

日本酒(15度)	▶ 1合 (180ml)	200kcal	
ビール(5度)	▶ 中ビン1本 (500ml)	200kcal	
ワイン(12度)	▶ グラス2杯弱 (200ml)	150kcal	

蒸留酒

焼酎(25度)	▶ ぐい呑み2杯弱 (100ml)	140kcal	
ウイスキー(40度)	▶ ダブル (60ml)	140kcal	

つまみははじめに野菜、次にたんぱく質を選ぶ

ビタミンと食物繊維が豊富な野菜からまず食べましょう。その後、少しお腹がふくらんだ頃にたんぱく質(焼き魚や焼き鳥、豆腐など)を1~2品選びます。



強いお酒は薄めることも心がけて!



私の職場の好きなところ

シリーズ

40

特定医療法人清和会 鹿沼病院 吉田 恵子

変化する精神医療の中で…



私の勤務する鹿沼病院（精神科単科）は、昭和39年に設立され来年は50周年を迎えます。病院が設立された年、統合失調症を患った18歳の少年が米国の外交官を刃物で刺すという“ライシャワー事件”が発生しました。それから日本の精神科医療は収容する時代へと加速し、精神衛生法の時代は入院してくる患者の殆どが退院の見えない入院生活を強いられていました。

そして平成へと時代が変わり“精神障害者の福祉に関する法律”へと移行し、『自立と社会参加』が謳われるようになり、長期入院していた患者さんが年間2～3名退院出来るようになりました。永く入院生活が強いられる中で、ソーシャルスキルが失われ他人に迷惑をかける行動や金銭の貸し借りなどの借金問題、入院患者同士のトラブルなどが日常生活の中で発生します。それらは、統合失調症の主症状の幻覚妄想というより、多くはホスピタリズムにより引き起こされた日常生活レベルの低下です。看護師は、これらの問題に患者さん一人ひとりとコミュニケーションを大切に向き合っています。

そして平成へと時代が変わり“精神障害者の福祉に関する法律”へと移行し、『自立と社会参加』が謳われるようになり、長期入院していた患者さんが年間2～3名退院出来るようになりました。永く入院生活が強いられる中で、ソーシャルスキルが失われ他人に迷惑をかける行動や金銭の貸し借りなどの借金問題、入院患者同士のトラブルなどが日常生活の中で発生します。それらは、統合失調症の主症状の幻覚妄想というより、多くはホスピタリズムにより引き起こされた日常生活レベルの低下です。看護師は、これらの問題に患者さん一人ひとりとコミュニケーションを大切に向き合っています。



SST（懐かしのゲーム大会開催）

『保助看法』では、看護師の役割は①診療の補助②療養上の世話とあります。精神科は後者の職務が大部分を占めています。精神疾患を患った方々は、“生活のしづらさ”があります。その生活のしづらさとは何かを看護の目で見出し、社会のルールを守るにはどのようにしていくべきか？他人に迷惑を掛けないようにするにはどのようにするか？など患者さんと一緒に考え、寄り添っています。“あの時は話を聞いてくれてありがとう。おかげですっきりしたよ”と笑顔を見せ挨拶を交わす患者さんに励まされ“また、仕事頑張ろう！”とビタミン剤を処方して貰っています。

今後は、精神疾患を患った方も地域で安心して生活できる community がつくられることを望みます。



病院全景（地域に開かれた精神科病院）



外来風景

募集のお知らせ

♥「私の職場の好きなところ」の原稿を募集しています。

〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森4F 栃木県看護協会 広報委員会宛

味自慢

鶏肉のトマトソース煮 ～ペンネ添え～

●材料

鶏もも肉	1枚	にんにく	1かけ
玉ねぎ	中1個	鶏がらスープの素	5g
トマト水煮	1缶	塩コショウ	少々
しめじ		オリーブオイル	少々
トマトケチャップ	10g	ペンネ	30g

●作り方

- 1 にんにくをオリーブオイルで炒める。(にんにくは取り出す)
- 2 塩コショウをした、鶏もも肉を皮目を下にし、カリカリになるまで炒める。
余分な油はペーパータオルなどで取り除き、裏返しをしてソテーし終わったら取り出す。
- 3 ソースを作る。スライスしたにんにく、玉ねぎ、しめじをオリーブオイルで炒め、トマトの水煮と、ケチャップ、水で溶いた鶏ガラスープを入れ、塩コショウで味を整える。
- 4 ソースに鶏肉(お好みでカット)をいれ、絡めてから、お皿に盛りつける。
ペンネは表示通りにゆで、トマトソースを絡めてから盛りつける。



料理提供者：国際医療福祉大学塩谷病院 滝沢 淑子

ペット自慢



ネザーランドドワーフの「小野がっちゃん」です。



見てね!

YouTubeにも「ネザーランドドワーフがっちゃん」で登場しています。

写真提供：がっちゃんのママ

平成27年度 日本看護協会代議員の 公募について

栃木県では、現時点で12名の代議員が予定されています。
会員の代表として、日本看護協会の運営に参加される方を公募します。
代議員としての事前研修に出席および、会員への報告ができる人を望みます。

公募締切日 平成25年12月20日(金)

訂正 看護とちぎ 第75号 7ページ

平成25年度 公益社団法人栃木県看護協会 役員名簿
 (副) 副会長 山口 順子 鹿沼市保健福祉部保健福祉課
 (副) 副会長 山口 順子 鹿沼市保健福祉部健康課

平成26年度の手続きがはじまります



新規入会

継続入会



会費 10,000円

(日本看護協会5,000円・栃木県看護協会5,000円)

入会金 20,000円

(新入会員・継続で未納・栃木県への入会が初めての方)

有効期間

平成26年4月1日～平成27年3月末
※なお、会員証の送付は3月以降となります

お問合せ

会員登録担当：TEL.028-625-6141

「平成26年度会員継続申請書(プレプリント版)入会申込書・継続申請書(手書き版)」を11月末頃までに、各施設へ送付いたします。お早めにお手続き下さい。

編集後記

日増しに秋も深まり、朝・夕涼しくなりましたね。スポーツの秋・味覚の秋です。大いにこの季節を楽しみましょう！(鈴木)