



看護 とちぎ



CONTENTS

- 2 研修報告
災害支援ナース派遣
「平成27年度栃木県・小山市総合防災訓練」に参加しました
- 3 平成28年度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
平成29年度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 こんな活動しています シリーズ9
- 5 私の職場の好きなところ シリーズ44
- 6 ふれあい看護体験2015
- 7 一般の方へのコーナー 肝炎とは
- 8 お知らせ

会員数 10,888人 (H27.10.21現在)

保健師	523人 (17人)
助産師	312人
看護師	9,234人 (739人)
准看護師	819人 (68人)

男子は()で再掲



研修報告

3・4年目ナースのキャリアデザイン 自分らしいキャリアデザイン

とちぎメディカルセンター とちの木病院

柴田 実奈



キャリアデザインとは、一人ひとりにとってかけがえのない人生=キャリアを主体的に「デザイン」(設計・再設計)していくことである。看護の専門分野だけにこだわるのではなく、人としての自分の長所を考え、その長所を活かして、自分らしい看護師像を具体化させていくことでもある。また、医療におけるコミュニケーションで大切なことは、感情労働である。対人サービスにおいて、適切とされる感情の維持と表現が重要な職務要素になり、感情は声・表情に表れるため、感情に振り回されず、感情を使いこなす能力を育てることが重要である。

今回、研修を受講したことで、今までは自分のキャリアデザインが明確でなく、目標を立てても、日々の業務に追われ達成できない部分もあった。また、休みの日も疲れて休んでいることが多かった。しかし、今回の研修で得た自分のキャリアデザインを踏まえ、今後も委員会・研修に励み、看護師としての知識の向上を目指していきたい。さらに、仕事で溜まったストレスはうまくプライベートで発散し、仕事とプライベートの充実を図っていきたい。看護師になり4年目となった今、同期の仲間と交流・意見交換し、自分の看護師としてのキャリアデザインやライフスタイルについて考え、改めて自分を知ることができた。その上で自己の活かし方を知る良い機会になった。

看護職のための慢性疲労対策 研修会に参加して(慢性疲労対策)

芳賀赤十字病院

飯野 亜矢



今回の研修に参加して、夜勤などからの不規則な睡眠時間による身体への影響がとても怖いものだと感じた。蓄積された疲労が過労へ、過労が疾病になり、癌の発生率も上げるとのことである。特に女性は、乳癌の発生率が高く、睡眠のとり方の重要性を深く感じた。私は救急外来で勤務している。二次救急医療を提供し、救急車の受け入れも多数である。食事時間の

確保や夜勤中の休憩が十分に取れず、緊迫した環境下での勤務に当たる場面が多い。その為精神的な疲労も蓄積されやすく、健康面や安全面においてリスクが高いと感じる。また、その他にメリハリのある生活、好きなこと(趣味)を持つことも重要であるなどと話されていた。休暇の過ごし方も考えていく必要があると感じた。

今後、慢性疲労対策の効果的な手段として研修内容を参考に質の良い休暇の過ごし方をしていきたいと思った。

家族看護 家族看護を学んでわかったこと

光南病院

林 真紀



普段何気なく入院時のアナムネ聴取を行っていましたが、研修を通して改めてアナムネの書き方や情報収集の大切さを学びました。当院では、高齢者の入院が多く、入院中から退院について考えていく必要があります。療養型病棟、老人保健施設、介護付き有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅を併設しており、患者

様やその家族が納得できるサービスを提案しやすい環境です。しかし、提案をする為には、患者様本人と家族の理解をしていなければなりません。研修を通して、家族看護の大切さを再確認することができました。また、家族への介入は、気付きを促し変化しよう声かけし、自分の考えを押しつける事ではないと学びました。日々の忙しい業務の中、学んだ事を生かして、家族との関わりをより大切にしていきたいと思っています。

災害支援ナース派遣

9月に発生した平成27年9月関東・東北豪雨では多くの方が避難生活を余儀なくされました。県内でも浸水等の被害が発生しました。日本看護協会は、茨城県に対しレベル2の災害支援ナースを決定し、近県による派遣が行われました。栃木県看護協会では、9月16日～29日に4箇所の避難所に9施設14名の災害支援ナースを派遣いたしました。

ご協力いただきました災害支援ナース及び所属施設の皆様に感謝申し上げます。

「平成27年度栃木県・小山市総合防災訓練」に参加しました

平成27年8月30日(日)小山市石ノ上河川広場において「平成27年度栃木県・小山市総合防災訓練」が行われ、栃木県看護協会から災害看護委員及び災害支援ナースが参加しました。栃木県医師会の先生方や日本赤十字社栃木県支部のスタッフと協力し、トリアーシ・タッグによる初期評価や初期治療を行いました。

平成28年度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 平成29年度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

平成28年度公益社団法人栃木県看護協会役員・職能委員・推薦委員並びに平成29年度日本看護協会通常総会の代議員及び予備代議員は、平成28年度の通常総会において選出されます。この度、次年度（平成28年度）に改選される役員・委員並びに平成29年度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
会長	1
副会長	1
職能理事(助産師)	1
理事	8
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	5

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（職能委員・代議員及び予備代議員は、その限りではない）
- 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（総務課）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 推薦委員長あて
- ③ 届出期日 平成27年12月11日（金）当日消印有効
- ④ 照会先等 電話 028-625-6141 <http://www.t-kango.or.jp>



こんな活動しています シリーズ 9

— 口腔ケアチーム活動 —

国立病院機構 栃木医療センター 大根田 美奈子



当院は平成25年4月に栃木病院から「栃木医療センター」と名称変更し地域に密着した看護を目指しています。

口腔機能の低下は、栄養不良に留まらず、呼吸・発声・顔貌・精神的にも影響を及ぼします。私たち口腔ケアチームは摂食嚥下チームとともに摂食嚥下・口腔ケアリンクナース会を組織し、週1回のラウンドを行っています。このラウンドでは、歯科医師・歯科衛生士・看護師がチームとなり、入院患者の口腔機能の評価と、適切なケアの指導を行います。その対象は、呼吸器装着中の患者、手術前後の患者、がん患者など様々で約20名の患者を平均2時間ほどでラウンドしています。私たちは「個々の訴えを尊重し、どうすればよりよい口腔環境となるのか」「誤嚥防止ができ食べられるという欲求を満たし、苦痛の緩和を図ることができるのか」等を活動の目標としています。最近、高齢者やがん患者の口腔ケアの依頼が多くなり、特にがん患者の口腔ケア

では患者の訴えを傾聴したケアの提供が必要となっています。また口腔ケア院内認定制度の導入や、各病棟のリンクナースが中心となり病棟単位での研修の実施など、専門性を意識した取り組みも行なっています。口腔ケアは身近で誰もが出来るケアの一つです。病院だけでなく在宅介護にも活用できるようにケア技術の向上や、定着を目指し今後も活動を行っていきたいと考えています。



私の職場の好きなところ

シリーズ

44

医療法人英静会 森病院 阿久津 久美

繋ぎ続けたい森病院の心



患者様に「森さん」と親しみをこめた愛称で呼ばれている私たちの病院は、日光市（旧今市市）に位置します。近年、83歳を迎えた理事長から度々聞かれるの

は、笑顔で心のこもった「どうもありがとう」の一言です。職員に根付いている森 spirit は、歴代院長の情の深さと人懐っこい人柄を反映し、ユーモアと温かみのある職場です。

私は結婚、出産、育児を経験し、育児休暇や急な休みに快く対応して頂けたおかげで、25年間在籍しています。途中、3人の子の母となりパートへの転換を余儀なくされ、自分自身の頑張りとお金の不均衡に悩んだ時期もありました。そんな頃、育児短時間勤務への移行を病院側より勧められ、その後も両立できる環境づくりに取り組んでいただけたことで現在に至っています。勿論、それは多くの先輩方が子育てを経験し、良き理解者となり支援して下さったおかげでもあります。



話は変わり、昨年のことになりますが、苦・苦・苦・楽（爆笑！）を共にした大切な職場の友人を亡くしました。「病院に来ると元気になる」という彼女の言葉を尊重し、管理者は復帰見込みのないことを理解したうえで、最後まで戻れる場所を提供しようと面談を繰り返し、治療に専念できる環境を整えました。このように職員の身体のみならず、精神面への配慮をも大切にしている職場であることを誇らしく思い、感謝しています。

また、院長はじめ管理者の意向から、職種の枠を外し、時間をかけて全職員で後輩を育成する体制づくりが始まりました。個々が考え、行動しようとするには支援があり、規模が小さいからできる、壁を越えたアイデアのやりとりが、少しずつ加速し始めています。どこにでもプラス・マイナスはあることと思います。妥協することもあります。プラスが少しマイナスより勝っていれば頑張れる活力が湧いてくるように思います。

私はこれからも“森さんの一員”として頑張ります。



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



ふれあい看護体験 2015



私の理想の看護師像

体験先：国際医療福祉リハビリテーションセンター なす療育園

國學院栃木高等学校 西住 夏歩

今回、なす療育園での看護体験を通してたくさんの方を教えていただきました。担当して下さった看護師さんが、普段やっている仕事や薬の管理等一つひとつ丁寧に教えていただいたので、とても勉強になりました。患者さんのお風呂や食事の時間を見学し、午後には患者さんと一緒にトランポリンをするなど、貴重な時間を過ごすことができました。また、なす療育園で働いている方々が、皆フレンドリーでとても優しく接してくれたので、緊張せずに充実した一日となりました。

今後、この体験で学んだことや教えていただいたことを活かして頑張っていきます。私もいつか看護師になる時には、なす療育園で働いている方々のような看護師になりたいと心から思っています。



夢への第一歩

体験先：新小山市市民病院



栃木県立小山高等学校 長 史佳

私は今回のふれあい看護体験を通し、病院は様々な人達が支えあって成り立っているということに気がきました。院内見学をさせていただいた際に、医師や看護師の方だけでなく事務、清掃、医療機器の運搬、理学療法士、作業療法士の方等、患者さん一人ひとりのために沢山の人が関わっていることを知り、病院が素敵な場所であると感じました。

体験では洗髪や配膳等、患者さんとコミュニケーションをとる機会が多々ありました。私は恥ずかしくて小さい声で患者さんに話しかけ聞き返されてしまうことが何度かありましたので、日頃から自分の意思をゆっくりはっきり伝えられるように生活していきたいと感じました。

今回の体験から看護の仕事は、覚えるのも行うのも大変だと思いました。しかしその分責任ややりがいのある仕事だと改めて感じました。この体験を生かして夢に一步でも近づけるように努力していきたいです。

ふれあい看護体験に参加して

体験先：訪問看護ステーション 虹



栃木県立鹿沼商工高等学校 加藤 千夏

私には看護師になるという夢があります。そのために看護がどういうものなのかを実際に体験し勉強すべく、訪問看護を体験させて頂きました。

まず始めに、100歳になる女性の自宅に行き、脈拍や体温を計ったあと、髪を結ったり一緒に歌を歌ったりしました。次に70代の男性の入浴を手伝わせて頂きました。準備や力加減などが難しく、希望通りに出来なかったのですが、優しい言葉をかけて頂き、とても心が和らぎました。

私自身、看護体験が初めてでしたので、失敗もありましたが、どれも貴重な体験でした。看護師にとって患者さんの看護はもちろんですが、コミュニケーションの大切さを学ぶことが出来ました。何より、患者さんの「ありがとうございます」という言葉が嬉しかったです。これから大変な事や辛い事があると思いますが、この言葉を励みに頑張っていこうと思います。

一般の方へのコーナー

肝炎とは

C型肝炎、B型肝炎を主とするウイルス肝炎は、国内最大の感染症の一つです。過去に気づかないうちに感染しているおそれがあり、放っておくと肝硬変や肝臓のがんなどへ進行する危険があります。特に40歳以上の人や、輸血や大きな手術を受けたことのある人、健診で肝機能に異常がみられた人は、安心のためにも、一度検査を受けてください。

年齢が40歳以上

(注射器の連続使用などが実施されていた年代のため)

臓器移植を受けている

薬物などの注射のまわし打ちをしたことがある

平成6(1994)年以前に、フィブリノゲン製剤*を投与されたことがある

入れ墨やピアスの穴を開けたことがある

平成4(1992)年以前に、輸血を受けたことがある

過去に健康診断などで「肝機能異常」と指摘されたことがある

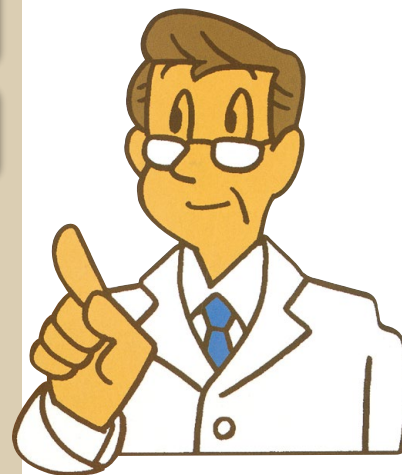
大きな手術を受けたことがある
(輸血、血液製剤、フィブリン糊などの使用のおそれあり)

長期にわたって血液透析を受けている

※フィブリノゲン製剤とは

人の血液の成分を原料とした医薬品の一つで、大量出血時の止血等のために医療機関で用いられていました。平成6(1994)年以前にこの製剤を投与された人は、肝炎ウイルスに感染している可能性が高いと考えられています。現在、厚生労働省は、当時この製剤を納入した医療機関を公表し、投与された人にC型肝炎ウイルス検査の受診を呼びかけています。

こんな人は
ぜひ一度検査を



「もし、治療が必要になったら……」肝炎治療に対する医療費助成

肝炎ウイルス検査の結果、感染していることがわかったとしても、肝臓の状態は人によってそれぞれです。まずは専門医に相談し、本格的な治療が必要かどうか判断してもらいましょう。もし治療が必要になった場合、栃木県では、肝炎治療に対する医療費の助成を行っています。

対象となる方	① 栃木県内に住所がある方 ② 事業の対象となる医療を必要としており、医療費助成の対象となる基準を満たしている方 ③ 医療保険各法や高齢者の医療の確保に関する法律の規定による医療を受けており、各種健康保険の被保険者またはその扶養者である方
対象となる治療	① B型及びC型ウイルス性肝炎の根治を目的として行われるインターフェロン治療 ② B型ウイルス性肝炎に対して行われる核酸アナログ製剤治療
対象となる医療費	入院、通院、調剤が対象となります。(ただし、保険適用医療費に限ります。)高額療養費の適用を受ける場合は、その適用後の額を助成することになります
助成期間	① インターフェロン治療に対する助成は、原則1年間・1回限りで、期間の更新はできません。(条件により、期間の延長及び2回目の制度利用ができる場合があります。) ② 核酸アナログ製剤治療に対する助成は原則1年間ですが、医師が治療継続の必要性を認める場合、期間の更新ができます。
自己負担限度額	世帯の市町村民税の課税年額に応じて、月額10,000円又は20,000円

※詳しくはお近くの健康福祉センターまたは宇都宮市保健所にお問い合わせください。

※申請に必要な書類等は、栃木県ホームページからもダウンロードできます。

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/1206598122326.html>

味自慢

かぼちゃサラダ

- ◆材料◆
 かぼちゃ 大1/4
 さつまいも 中1本
 りんご 1/2
 レーズン 30g
 玉ねぎ 中1/2
 バナナ 1本
 ◆調味料◆
 マヨネーズ 好みで調節



●作り方

- 野菜を切る。
かぼちゃ・さつまいも・バナナを1口大に切る。
りんごは半分に切っていちょう切り。
玉ねぎはスライス。
- かぼちゃ・さつまいもは水分をつけて耐熱容器に入れレンジで4～5分チン！
チンができたなら余熱を冷ます。
- かぼちゃとさつまいもが冷めたらりんごとレーズン・玉ねぎ・バナナを入れてマヨネーズで味付けする。
※好みでヨーグルト・こしょうを混ぜてもOK

おからサラダ

- ◆材料◆
 生おから 1袋
 きゅうり 1本
 かにかま 50g
 とうふ 1/2丁
 ◆調味料◆
 マヨネーズ 好みで調節
 酢 適量
 フレンチドレッシング 適量



●作り方

- おからをレンジで5分チン！
- きゅうりは輪切りのスライスにし塩を振って15分置いた後に水分をよく切る。
- かにかまは細かく裂いておからときゅうりととうふを和える。
- 材料を和えたら調味料で味付けをする。

料理提供者：国際医療福祉大学塩谷病院 H・K

わたしの on-off

家庭菜園



来年は、今年ぐらい収穫できたらいいなあ

写真提供：県東健康福祉センター K・A

平成28年度の会員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

	会費	入会金
継続入会・再入会の方	○	
継続入会・再入会の方で、入会金が未納の方	○	○
新規入会の方	○	○
栃木県看護協会へ初めて入会される方	○	○

有効期間 平成28年4月1日～平成29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28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

今号から始まりました「わたしのon-off」。会員みなさんは、どんな「on-off」を過していますか。私は最近、御朱印集めを始めました。癒されています。仕事とプライベートの充実を図っていきましょう。(山口)