



# 看護 とちぎ



## CONTENTS

- 2 研修報告
- 3 平成29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30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①
- 5 私の職場の好きなところ シリーズ④
- 6 ふれあい看護体験2016
- 7 一般の方へのコーナー 糖尿病の発症を予防するために
- 8 お知らせ

**会員数** 11,052人 (H28.10.19現在)

保健師	537人 ( 19人)
助産師	330人
看護師	9,386人 (791人)
准看護師	799人 ( 65人)

男子は( )で再掲



## 研修報告



### 優しさを伝えるケアメソッド「ユマニチュード」を受講して

宇都宮記念病院 榊枝 睦美

ユマニチュード研修に参加し、認知症患者の援助についての技法を学び、大きな感動と看護実践について深く考える機会となった。まずこの技法には、「見る」「話す」「触れる」「立つ」という4つの柱が大切であり、私はこの中でも「立つ」という項目に感銘した。「立つ」ことは下肢筋力の低下や褥瘡、肺炎などの予防だけでなく、何より自分の足で歩き再び生きる力を賦活させることで意欲が上昇し患者の尊厳を保つことにつながるのだと理解できた。

患者が少しでも立てるのであればその能力を無駄にせずケアにつなげていき、患者を優しく見つけて、話しかけ、触れて、一緒に歩くことを取り入れていく。そして、患者に思いが伝わるよう、患者の目線で見える世界を共有していきたい。学んだケアを病棟スタッフとともに実践し、認知症患者との関わりを見つめ直し、患者に「あなたは大切な存在ですよ」と発信する。その人らしさを尊重できるようにしていきたい。



### 災害医療と看護を学んで

那須赤十字病院 佐藤 愛子

私は、2日間の研修で災害医療の基礎知識、看護支援活動、心のケア、活動の実際を学びました。災害看護は難しく捉えるのではなく、被災者は何をしてほしいのかを考えることです。そのことは普段の看護と変わりがないと感じました。限りある資源の中で精一杯、自分のできる看護を行うことは、看護の原点のように思いました。災害時は、避難所で生じる健康問題、精神的ストレスなど問題が山積みであり、多くの時間と資源が必要で1人の力では

何もできないと痛感しました。他職種との連携時にもコミュニケーション能力が大切であり、これも普段の現場で気をつけて行っていないとできない事だと思いました。たくさんの力が集結して、被災者が心の声を吐き出せる環境、前進できる場所が作れるのだと感じました。いつ災害が起きてもおかしくない現状に向き合い、今何ができるかを考え行動し、災害時に実践できるようにになりたいと思います。



### まちの保健室相談員研修を受講して

日光野口病院 中原 麻美

今回初めて、まちの保健室相談員研修に参加させて頂きました。講義では、「まちの保健室とは」「栃木県の疾病状況と対策」「メタボリックシンドロームの予防」「育児相談指導のポイント」について、現状を理解し、知識の再確認が出来ました。ロールプレイングでは3つの事例を通し、話し手、聴き手、観察者の役割で演習を行い、面接の技法と態度について学びました。実際にそれぞれの役割を体験し、話

し手の気持ち、聴き手の傾聴の姿勢や対話の展開の仕方の難しさを感じました。

私は、日光市のボランティアフェスタに参加します。来場された市民の方が、まちの保健室を利用することで、健康状態を知るきっかけとなり、また、生活改善に繋がるよう、しっかり傾聴し専門性を活かして健康情報を提供したいと思います。

看護協会の皆様、ありがとうございました。



# 平成29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30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29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30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29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29年度）に改選される役員・委員並びに平成30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
副会長	1
専務理事	1
常任理事	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	4
助産師職能	5
看護師職能	7

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（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 推薦委員長あて
- ③ 届出期日 平成28年12月9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 11

## — 私の目指す R S T 活動 —

佐野厚生総合病院 慢性呼吸器疾患看護認定看護師 小堀 範子



当院は、「協同の精神と思いやりの心」の理念のもと、病床数531床、一般床380床、高度治療室（HCU）4床の地域基幹病院です。人工呼吸器の管理はHCUと一般病棟で管理しています。人工呼吸管理において苦手意識があり、少しでも改善ができるように関わることが役割と考えています。人工呼吸器からの早期離脱、合併症予防や安全で質の高い人工呼吸管理を目標として、学んだことを伝え、呼吸ケアのチームとしての活動を推進していきたいと強く思い、2012年から呼吸サポートチーム（RST）を立ち上げ4年が経ちます。当初は、呼吸器内科医師・同認定看護師・理学療法士・臨床工学技士で活動していましたが、現在では、感染管理専従・医療安全専従・管理栄養士と多職種協働で週1回院内の人工呼吸管理中の患者、平均7人程度のラウンドをしています。ラウンドのポイントでは ①人工呼吸器の適切な設定や鎮痛・鎮静の管理 ②排痰管理・口腔内衛生の管理 ③人工呼吸器の安全管理 ④廃用症候群の予防・呼吸リハビリテーション ⑤栄養管理 ⑥感染管理 を挙げています。各メン

バーは自分の役割の視点で意見を出しあい、質の向上を目指しています。開始時は現状把握を行い、人工呼吸器にバッグバルブマスクの常備や一目で設定が把握できるように非侵襲的陽圧換気（NPPV）、モード別に分け人工呼吸器設定用紙の統一を図りました。2年目以降は、現状維持や評価、情報提供や物品の整備を行いました。教育的な役割として、人工呼吸関連肺炎（VAP）予防に関連した勉強会の開催やNPPVマスクフィッティングの指導、皮膚トラブル対策として褥瘡チームと皮膚保護材の改善を図りました。現在は、患者管理にも焦点をあて、人工呼吸器離脱・抜管や鎮静管理において院内プロトコルの作成に取り組んでいます。今後の課題として、ラウンドだけではなくタイムリーに介入するために病棟へ足を運ぶ機会を増やし、RST自体のレベルアップを図れるように研鑽していきたいと思えます。



# 私の職場の好きなところ

シリーズ

46

とちぎ訪問看護ステーションみぶ 渡邊 純子

## チームワークが仕事に生かされる時



私達の職場は、看護師発祥の地と言われる壬生町にあります。平成9年4月15日に看護協会立のステーションの一つとして開設されました。その頃はまだ介護保険制度もなく「訪問看護」が浸透しておらず利用する方も少なかったそうです。現在は「訪問看護」が浸透するよう地域に密着した訪問看護師を目指し日々奮闘しています。

ステーションみぶは30歳代から50歳代、単身・子育て中・孫がいるスタッフ等が働いています。その為、仕事以外にも生活相談や人生相談、ペットの相談までできて私にとっては家族のような職場なのです。

2年前、私が12年間飼っていた愛犬が危篤状態になった時も「犬も家族だからね」とスタッフが理解してくれ無事に看取ることができました。ペットロスになることもなく仕事に打ち込むことができたのは、職場のスタッフの理解の深さだと思い感謝しています。



スタッフは18名とステーションとしては大規模ですが、チームワークは抜群です。それは年1回ある忘年会の出し物に秘訣があるのかもしれませんが。チームで色々考えて歌や踊り、仮装にマジックとふんだんに行い、早朝練習をしたりと活気があります。このチームワークが仕事に生かされどんな困難な事例に対してもスタッフが協力し合い、利用者様が訪問を楽しみに待っていてくれるようなそんな訪問看護が提供できているのだと思います。

また、スタッフは積極的に休みの日を利用して研修に参加し日々学習しています。医療の進歩に乗り遅れないためにも、また利用者様に対してより良いケアが提供できる様にと努力しています。そんなスタッフがいる職場だからこそ自分の力が発揮でき、心も身体も健康でいられ13年間続けて来られたのだと思います。

これからもスタッフや家族、利用者様の明るい笑顔から力をもらい頑張っていきます。



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 2016



## 私の看護体験

体験先：上都賀総合病院

栃木県立鹿沼高等学校 佐々木 美寿

私は鹿沼市内の上都賀総合病院の内科で看護体験をさせていただき、多くのことを学ぶことができました。たとえば手の洗い方ひとつでも、自分の衛生に対する感覚がいかに雑であったかに気付かされました。教えていただいた正しい方法で手を洗ってみると全然違って感激でした。改めて病院での衛生面への配慮の重大さを知りました。

しかし、何より驚いたのは看護師さんたちの忙しさと、その中での優しさでした。看護師の仕事が大変だということは聞いていましたが、想像以上でした。そんな忙しさの中でも患者さんたちに温かく接する看護師さんの姿が感動的でした。看護にとって高度な技術や知識はもちろん必要ですが、それと同じように患者さんを思いやる気持ちが不可欠なのだと思います、ますます看護師を志望する気持ちが強くなりました。本当にありがとうございました。



## コミュニケーションの大切さを学んだ看護体験

体験先：足利赤十字病院

栃木県立佐野高等学校 若林 菜々

私は今回の体験を含めて三回ふれあい看護体験に参加させていただきました。私はそこで患者さんや看護師の皆さん、そして同じ看護師を目指す方々と貴重な時間を過ごすことができました。

この看護体験を通して、私はコミュニケーションの大切さを改めて感じました。患者さんのことを考えて自分なりに一生懸命に洗髪、足浴、車椅子のお世話をしていたつもりでした。しかし、患者さんと上手く意志の疎通ができたとは言えず、もしかすると一人よがりの行動になっていたかもしれません。普段の何気ない会話から患者さんの様子や気持ちに気づく看護師さんはすごいと思いました。患者さん一人ひとりと向き合い、相手を理解し、コミュニケーションを図ることで信頼関係を築き、より良い医療を提供することが看護師には求められていることを学ぶことができました。

私は、今回の体験を通して看護師になりたいという気持ちがさらに強くなりました。



## 未来へ繋ぐ看護体験

体験先：宇都宮中央病院

宇都宮短期大学附属高等学校 齋藤 真純

今回、私は夏休みを利用して、宇都宮中央病院においてふれあい看護体験という大変貴重な経験をさせていただきました。その体験を通じて、看護師は知識や技術はもちろんのこと、患者さんへの思いやりだけでなく患者さんの回復に向けての労を惜しまない強さも大切なのだということを学びました。

実際に、患者さんの血圧を測り、マニキュアを塗り、食事のお手伝い等をさせていただきました。特に印象に残っていることは、マニキュアを塗り終わった後に、患者さんが私に微笑みかけてくださったことです。その笑顔から、元気とエネルギーをもらい、嬉しい気持ちでいっぱいになりました。病院には様々な患者さんがいますが、看護師はみな笑顔をやさしく、常に明るく振る舞い、患者さん一人ひとりに一生懸命向き合っていて、人の命を扱うというその仕事の重みとともに輝きを発していました。

看護師は、世の中では大変で辛いと言われることがあります。しかし、私は、このふれあい看護体験でご指導してくださった看護師の皆さんのように患者さんの気持ちを常に考え、何があっても笑顔をやさしく、患者さんに安心した空間を提供できる看護師になりたいと心から強く思いました。





一般の方へのコーナー

11月14日  
「世界糖尿病デー」

# 糖尿病の発症を予防するために

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンが不足したり、働きが低下したりすることが原因でおきる病気です。このような状態になる原因としては、家族に糖尿病の人がいる、常に食べ過ぎている、運動が不足している、肥満であることなどが考えられます。

糖尿病の有病者数は全国では約270万人、**栃木県では約5万人**\*1と推定されています。

(※1：平成23年患者調査)

## 糖尿病にかかりやすいかどうかチェックしてみましょう

(厚生労働省HPから抜粋)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 太っている          | <input type="checkbox"/> 野菜や海藻類をあまり食べない       |
| <input type="checkbox"/> 食べ過ぎている        | <input type="checkbox"/> 朝食は食べない              |
| <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む      | <input type="checkbox"/> ドリンク剤をよく飲む           |
| <input type="checkbox"/> おやつを必ず食べる      | <input type="checkbox"/> 運動不足である              |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き      | <input type="checkbox"/> ゆっくり休めない             |
| <input type="checkbox"/> 甘いものが好き        | <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている          |
| <input type="checkbox"/> 夕食が遅く極端に多く食べる  | <input type="checkbox"/> 40歳以上である             |
| <input type="checkbox"/> 食事時間が不規則       | <input type="checkbox"/> 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある |
| <input type="checkbox"/> 家族や親戚に糖尿病の人がいる |   |

チェックの数が多いほうが、糖尿病にかかりやすいまる



## 糖尿病を予防するにはどうしたらよいのでしょうか？

**肥満改善と体重管理** BMI(肥満指数)を参考に体重管理を！

### BMI(肥満指数)の計算式

体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m)

【普通体重：18.5以上25.0未満】

### 標準体重の計算式

身長(m) ×身長(m) ×22

標準体重を目指しましょう

## 肥満改善と体重管理のポイントは2つ

### ① 普段の食事に気をつけましょう

- ・食事は3食決まった時間に
- ・食べ過ぎない、間食をしない
- ・脂っぽいものを食べ過ぎない
- ・野菜、海藻、きのこなど、食物繊維を多く含む食品をとる



### ② 積極的に体を動かしましょう

- ・外出するときは、早歩きをとり入れる
- ・なるべく階段を使う
- ・テレビを見ながらストレッチするなど、日常生活での工夫を！

# 味自慢 鶏ももジューシー焼き

## ●材料

鶏もも 1枚 お好みで袖こしょう  
塩こしょう 適量

## ●作り方

- 1 鶏ももの皮側に塩こしょうで味つけをする。(お好みの加減で)
- 2 魚焼用グリルに入れ焼く。  
両面自動焼きの場合、中火11分  
片面焼きの場合、皮側から中火で6分、裏返し6分
- 3 つけ合わせに、季節の野菜をお好みでチョイスし、お皿に盛りつけ、できあがり。  
お好みで袖こしょうをかける。

料理提供者：地方独立法人新小山市市民病院 篠原 忍



わたしの  
on-off

## 釣りの達人

休日は溪流釣りで山女魚をget!!



写真提供：NHO宇都宮病院 T・G

## 平成29年度入会申込書の提出にあたってのお願い

平成28年10月より「ナースシップ」が運用開始となり、入会申込方法が変更となっております。下記のご協力をお願いいたします。

**入会申込書** 必ず施設でとりまとめて送付してください。

- 必ず会費の納入方法(施設とりまとめ納入/口座振替)を会員にご周知ください。
- 添付の返信用封筒をそのままポストへ投函しないように、会員にご周知ください。
- 送付の際は必ず送付状を添付してください。
- 返送先が県看護協会から事務委託会社へと変更になっておりますので、お間違いのないようお願いいたします。

※「平成29年度継続申請書」につきましては、前納分は10月末日に申込を締め切っておりますが、その後も今まで同様随時申込を受け付けております。

【返送先】私書箱

〒206-8790

日本郵便株式会社多摩郵便局 私書箱第21号

公益社団法人日本看護協会・都道府県看護協会

会員登録事務局 宛

## お詫びと訂正

看護とちぎ87号P7~8に掲載いたしました「平成28年度 公益社団法人栃木県看護協会 役員・委員名簿」に一部誤りがございましたので、お詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

- 所属の施設名に誤りがありました。正しくは次のとおりです。

P 7 役員名  
理事 仁戸部 富恵 獨協医科大学病院

P 8 栃木県看護学会企画委員会  
学会長 内田 暁子 栃木県職員総務課

## 編集後記

色彩あふれる紅葉の美しさに心弾む季節となりました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…皆さんはどんな秋をお過ごしですか。11月14日は、世界糖尿病デーです。この機会に糖尿病の発症を予防するために生活習慣について、見直してみたいはいかがでしょうか。(佐藤)