



## ナイチンゲールの世界

### わたしの生きる道（続き）

ナイチンゲールが看護師になることを家族は猛反対でしたが彼女は諦めずに勉強を続けました。しかし、無理がたたり倒れてしまい、気分を変えるため友人とローマへ旅にでました。そこで政治家であるハーバードに出会いました。ハーバードはイギリスの医療界、病院の改革を考えており、ナイチンゲールの考えに賛同してくれる最大の協力者となりました。この奇跡的な出会いから「わたしは一人じゃない、この先何があろうと必ず看護師になってみせる！」と決意を固めました。もう一つの人生の選択として、結婚のプロポーズを断り自分の道（看護師になること）を決めました。1851年、ナイチンゲール31歳「看護」について学ぶために3ヶ月の研修を受けました。朝5時に起きて質素な食事の後に働き、祈り、また働く。夜には一日の疲れでベッドに倒れこむといった毎日が続きましたが、ナイチンゲールの心は満たされており「もっと学びたい」と強く思いました。3ヵ月後、研修を終え帰国すると今度は病院研究に集中しました。「今よりもっと病院を良くできるはず」と彼女の関心は「看護」に留まることなく病院の大改革に乗り出し、今まで蓄えた知識と練り上げていたアイデアをここぞとばかりに発揮しました。「患者さんに必要なのは清潔と整頓です。いらぬものは全て売りましょう」と助言し、素早く食事を届ける「リフト」や看護師を呼ぶための「ナースコール」を提案し改革していきました。経験上の問題点を洗い出しそれを改める一方で、「お湯の温度は熱すぎても冷たすぎても患者さんの負担になります」「患者さんが看護師のためにいると思っははいけません、患者さんのために看護師がいるのです」と自ら現場に立ち、看護師の育成と待遇改善に努めました。彼女が行った画期的な病院改革はたちまち評判となり、ナイチンゲールの名前も少しずつ広まっていきました。

種田美和

## ビタミンA・C・E（エース）で免疫力UP！

### ビタミンA

ウイルスの侵入を防ぐためには、のどや鼻腔の粘膜を強化して、粘液分泌を高めることが大切です。ビタミンAは血管の強化、気管支の粘膜を正常に保ち、成長を促進させ、免疫細胞の働きを活発にします。

レバー・ウナギ・銀タラ・緑黄色野菜・卵・チーズ・牛乳・抹茶・マーガリン



### ビタミンC

皮膚や筋肉、骨、血管の細胞を結合させるコラーゲンというタンパク質を作ります。また、ウイルスの増殖を阻止するインターフェロンの生成を促進する効果も発揮します。水溶性ビタミンなので、体内に蓄えることができません、一度にたくさんとっても排泄されますので、毎食欠かさず食事に取り入れましょう。

赤ピーマン・芽キャベツ・パセリ・ブロッコリー・キウイ・レモン・柿・芋類



### ビタミンE

体の酸化を防ぎ、血管を保護します。また、血行をよくして冷え症や肩こり、しもやけなど皮膚の抵抗力を強化させますが、エネルギーの高いものが多いので摂り過ぎは禁物です。

魚卵・シシャモ・ウナギ・サバ・植物油・ドレッシング・マヨネーズ・種実類（ピーナッツ・アーモンドなど）・緑黄色野菜（南瓜・モロヘイヤなど）



この冬は**ビタミンA・C・E**を上手に毎日の食卓に加えて元気に過ごしましょう

井筒美貴

# 我が家のペット紹介

ジジ 男の子



シーズー ショコラ 女の子  
チワワ ちえる 女の子



メインクーン そらくん 1歳



## 編集後記

今月は、みなさんの大切なペット第二弾です。今回も編集していてとても癒されました♪引き続きかわいい大切な家族、募集しておりますので看護主任までよろしくお願いいたします。あっという間に今年も終わろうとしています。皆さん、今年一年いかがでしたか？来年、どのような1年にしたいのか、頭に描くだけできっと少しでもその目標に近づくことができると思いますよ。趣味でもスポーツでも仕事でも、何でもありです♪今年一年、「ぴーす&すまいる」読んでいただきありがとうございました。来年も一同がんばって参ります♪

兒玉君子