



ナイチンゲールの世界

運命のクリミア戦争

1853年、ナイチンゲールは病院改革を行っていたところ、ロシアとトルコが領土をめぐる衝突。ロシアの南下を恐れたイギリスはフランスと共にトルコに味方し参戦しました。これが「クリミア戦争」です。

戦争が長引き泥沼化する中、翌年9月にタイムズ紙（イギリスの新聞。日刊紙としては世界最古。）が伝えた記事にイギリス国民は大きな衝撃を受けました。

『疾病やけがに倒れた兵士たちは、汚物が散乱し、悪臭ただよう劣悪な環境でまともな治療も受けられずつぎつぎと命を落としている』『病院は医師、看護師が足りず換えの包帯もない。ある兵士は傷を見てもらうことすらできず、放置され、もたえ苦しみながら死んでいったのである・・・』と。

ナイチンゲールは、急いで何とかしなければ！！とすぐにハーバートへ手紙を送り、施設の看護団を作ってクリミアへ入る提案と同時にハーバートからも看護団の派遣を依頼する手紙が届きました。政府から「看護要因の総監督」に任命され、必要な物質を集めるとともに志願者の面接を行い、看護団を結成しました。

看護団は、1854年11月5日に英国陸軍病院のあるトルコのスクタリに上陸しました。すると病院内は異臭が充満し、そこで目にした光景は・・・病院内の床は汚物と血にまみれ、ネズミが走り回り、シラミや害虫が群がる劣悪な状態でした。そのような環境で兵士たちは手当もされないまま30センチ間隔で廊下にねかされていたのです。突然、「ああああっ！」という声が・・・それは、麻酔なしで足の切断を受ける兵士の悲鳴だったのです。ナイチンゲールは、こうしてはられないと準備に取りかかろうと思ったその時・・・さあ、どのような展開となるのでしょうか、続きは次回に！！

種田美和

感染対策の基礎知識

●感染対策の原則

感染成立の3要因への対策と、病原体を①持ち込まない②持ち出さない③拡げない

●感染成立の3要因と感染対策

感染症は①病原体（感染源）②感染経路③宿主の3つの要素が揃うことで感染します。

感染対策においては、これらの要因のうち一つでも取り除くことが重要です。特に「感染経路の遮断」は感染拡大防止のためにも重要な対策となります。

●感染経路の遮断における留意点

- ・手指消毒、流水による手洗い
- ・咳やくしゃみをしている場合のマスク着用
- ・血液、体液、分泌物、嘔吐物、排泄物等を扱うときは手袋を着用するとともに、これらが飛び散る可能性に備えて、マスクやエプロン・ガウンを着用
- ・環境整備

林美保



皆さんへ

毎日毎日、ご苦労様です！！

看護師に限らず、すべての職種の皆さんが、一生懸命に、新型コロナウイルスを食い止めるべく、がんばってくれています。ありがとうございます！！

感染対策の成果というものは、やってもやっても目にはみえないものです。そのために、少しくらい手を抜いても正直ばれません。でも、毎日毎日の皆さん一人一人ががんばってくれている清掃や消毒のひと拭きのおかげで、検温のおかげで、そして、がんばってやろう！という気持ちのおかげで、皆さんの大切なご家族を守ることに繋がっています！いつまで続くのか誰にもわかりません。これからも皆でがんばりましょう！引き続きよろしくお祈りします！

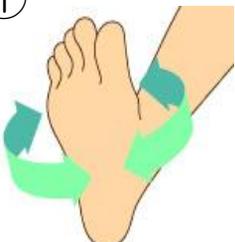
兒玉君子





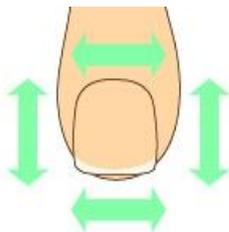
マッサージで血行を良くしましょう！！冷えやむくみを改善します



- ① 

左手にかかとを乗せ、ぐるりとゆっくり右左の両方向に回す。無理はせず、動かせる範囲で。
- ② 

足裏をらせん状にマッサージする。
- ③ 

指の側面を指先に向かってすごくよりにマッサージする。次に根元から指先に向かって軽く引くような感じで指の両サイドをマッサージ。
- ④ 

爪の周囲をマッサージする。

安藤香

～春は疲れやすい！？心と体を「野菜のアロマ」で癒す～

最近、体がだるい、疲れる、やる気が出ない、眠れない…といったことはありませんか？じつは『自律神経』が関係しているとも言われています。『春は、気温や気圧の変化、生活環境の変化などで心身共に緊張や不安を抱えやすく。『交感神経』の活動が活発になった状態が続き、血管が収縮したまま血流が悪化し、「だるい」「やる気が出ない」といった“疲れ”を感じてしまうのです。血流の悪化が不眠を招き。眠れないから疲れが取れない…といった負のスパイラルに陥ってしまうこともあります。

1、セロリの香り「アピニン」



セロリには約40種類もの香り成分があると言われています。主な香り成分の1つであるアピニンは、ポリフェノール的一种でイライラを鎮め、気持ちを安定させるのに有効です。

2、レモンの香り「リモネン」

レモンの爽やかな香りの主成分であるリモネンは、高ぶった神経の興奮を鎮めリラックス効果が期待できます。皮の部分に多く含まれるため、果汁だけでなく、皮ごと使う方がより効果的です。

井筒美貴

編集後記



今年は、春の暖かさをゆったりと感じる間もなく、桜を愛でることもできず、こうして自粛の毎日ですね。種田課長の毎度のナイチンゲールのシリーズ、実は毎回楽しみにしながら書いています！次は？と思うところで、次回になってしまうので、え～！と内心思いながら次回に思いをはせています。小学生のころ、小学館の世界の偉人シリーズが大好きで何度も何度も読んだものです。当時は、まさか自分が看護師になるとは思ってもみなかったですが、ナイチンゲール、読んだなぁと毎回昔の本の背表紙のナイチンゲールの顔を思い浮かべてしまってます。自宅にいる時間が多いと思います。皆さんも、童心に帰って、子供の頃に読んだ本を読み返してはいかがでしょうか？

兒玉 君子