

2021年度 看護部目標

「聞く」&「聴く」

2020年度の目標は「聴く」のみでした。「聴く」という字は「傾聴」の一部に使われているように、「注意深く耳を傾ける」という意味が含まれています。

今年度は引き続き「聴く」を目標に掲げると共に、自ら聞きに行くことも大切であると考え、「聞く」のふたつの「きく」を目標に掲げます。

相手からの情報を待つのみではなく、自ら聞きに行く、即ち情報を取りに行くということはとても大切です。患者さんに聞きに行く、同僚に聞きに行く、上司に聞きに行く、などなど、今年は自らの足で知りたい情報を聞きに行きましょう！そして、これまで通り、「聴く」ことの大切さを忘れることなく！これまで以上に聴いてくださいね！



ナイチンゲールの世界



看護大改革

クリミア戦争でのナイチンゲールの献身的な姿は、傷ついた兵士たちへ大きな勇気を与えました。しかし、環境が改善されているにもかかわらず、二人に一人が亡くなっていました。死亡原因が「怪我」ではなく「疫病」だったのです。原因を追及したところ、病院が下水溝の上に建てられていることがわかり、下水からは常に汚水がしみ出して飲み水と混ざっていたのです。疫病が広がった原因をつきとめ、衛生委員の指導の下、病院の壁の裏や床下、下水溝に至るまで徹底して掃除をしたのです。すると、亡くなる患者数は激減し、死亡率は42.7%から2%まで改善したのです。

その後ナイチンゲールは、バラクラバ野戦病院へ行ったのですが、ナイチンゲール自身が「クリミア熱」に罹患しました。スクタリの兵士やロンドン市民、皆は祈り続けました。皆の祈りが届いたのか、12日間生死の境をさまよった後、奇跡的に一命をとりとめました。しかし、病気はナイチンゲールの体に大きなダメージを残し、二度と以前のような健康な体を取り戻すことはできませんでした。

3年に及ぶ戦争が終結しました。ナイチンゲールの活動はイギリス中に知れわたり、ナイチンゲールの名声は一気に高まり、イギリス中が勝利の喜びにひたり、「ランプのレディー」ブームにわき返っていました。しかし、ナイチンゲールは休む間もなく、クリミア戦争の経験と実態をまとめ、その分析に取りかかったのです。「表にすれば見やすいかしら？」と兵士が命を落とした原因をひとつずつ洗い出し、日時・場所・状況とあらゆる情報を数値化したのです。いわゆる統計学ですね。この手法、少なくとも陸軍では誰も試みたことがなかったのですから、ナイチンゲールの凄さを感じますね。その統計学の結果から、兵士の73%が戦争による怪我ではなく、疫病で命を落としたことが判明したのです。その結果を見て、ナイチンゲールは、「やはり、あの「死」は未然に防ぐことができたのだわ！すぐにこのことを知らせなくては。」と陸軍の医療体制を改善するよう手紙で訴えたのです。さあ、ナイチンゲールの訴えは届いたのでしょうか！？

種田 美和

タンパク質



役割は？①20種類あるアミノ酸として体の中に存在

- ②筋肉や臓器のもとになる
- ③体内のホルモンや、酵素を作る
- ④栄養素の運搬を行う
- ⑤エネルギーになる

必要量は？ **ドライウエイト×1.0~1.2g/日**
(現状を維持するために必要な量)

食事全体のエネルギーが不足するとたんぱく質がエネルギー供給にまわされてしまいます

『バランスよく』食事をとりましょう

摂りすぎると

老廃物の量を増やし体に害を与える

不足すると

たんぱく質が体の中でうまく利用できなくなり、体力低下、低栄養、免疫力の低下を招く



井筒 美貴

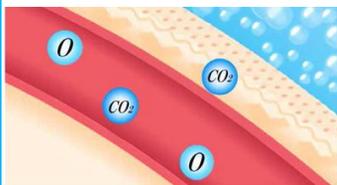


炭酸泉浴ってご存じですか？

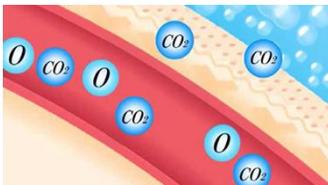


炭酸泉治療は血液循環の改善に大きな効果があり、フットチェックなどで必要と認める患者さんにHD前やHD中に行っています。

炭酸泉に入浴すると、細かい気泡が皮膚表面に付き、炭酸ガスが皮膚の毛穴を介して毛細血管に吸収されます。吸収された炭酸ガスは、末梢血管を拡張させ、血流を促進します。炭酸泉は通常のお湯に比べ、約3倍の血流をもたらします。



①炭酸ガス（重炭酸イオン）は皮膚を通過する非常に小さな分子で、簡単に皮膚内を通過し毛細血管に入ってきます。



②毛細血管は、進入してきた炭酸ガス（重炭酸イオン）を老廃物とみなし、洗い流そうとします。



③進入してきた炭酸ガス（重炭酸イオン）を洗い流すため、血管を広げ、酸素を多く送り込みます。



④酸素が多く送られることにより、血管を活性化します。

出典『医療法人協会』

https://www.kaikou.or.jp/touseki/pdf/hidamari_4.pdf (3年3月15日閲覧)



各商品掲載許可取得済み

炭酸泉で血流を活性化させる目的で、大誠会ではASケアを使用しています。ご自宅での使用も可能です。自宅での使用をご希望の場合はスタッフにお声かけ下さい。また、毎日の入浴時に、市販の入浴剤を使用して頂くことでもOKです。高濃度炭酸のものもあります。

安藤 香

入職者紹介

松岡内科
クリニック



徳原由菜 R3.4.1入職

看護学校に通いながら勤めます。初めてでわからないことばかりですが、頑張りたいです。ご指導よろしくお願ひします。

サンシャイン
M&Dクリニック



林佑樹 R2.4.1入職

昨年4月から入職しました。患者に寄り添った看護・医療の提供ができるよう頑張ります。よろしくお願ひします。

編集後記



斎藤のり代 R3.4.1入職

4月から入職しました。准看護師になったばかりなので緊張しています。ひとつずつゆっくり学んでいながら頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。



今年は桜の咲き始めが早く、あっという間に葉桜となってしまいましたね！今年は雪が多くて、通勤の道中とても緊張した人も多かったと思います。そんな冬もようやく終わりを告げ、コロナも収束したと思いきやじわじわとまた第4波が来ようかという世の中になってきています。今回は、安藤主任のフットチェックシリーズの中でも、炭酸泉について述べています。私たちは特に寒い季節は血行が悪くなる傾向がありますが、透析患者さんは季節問わずです。炭酸泉の効果をよく知り、看護に活かすことができたらと思います。

兒玉 君子

