



## ナイチンゲールの世界

### 看護大改革の続き

陸軍の医療体制を改善するよう手紙で訴えたのですが、ナイチンゲールをこころよく思わない軍の上層部からはまったく相手にされず、頼りにしていた友人ハーバードからも「あなたは働きすぎだ。休養をとったほうがいい。」と手紙が届きました。ナイチンゲールは、「なぜわかってくれないの？今改革をしなければまた同じことが起こる、大勢の兵士たちが無駄に命を落とすことになるのに！」と。ナイチンゲールはあきらめませんでした。

そんな時に女王陛下がスコットランドに滞在されていたのです。ナイチンゲールの働きにたいそう感謝しており、この機会にナイチンゲールに会いたいと陛下から手紙が届き、ヴィクトリア女王陛下にお会いすることができたのです！！

ナイチンゲールはスクタリで経験した悲惨な現実と兵士の死亡状況とその原因について、また今の医療制度の問題点などを訴えました。「私は一看護師にすぎません、ですからこのことを陸軍に申し上げて取り上げていただけないのです。どうか陛下のお力ですぐに問題に取り組むよう働きかけていただけないでしょうか？」と申し出たのです。すると、女王から「では、私から大臣に一筆書きましょう。軍の医療改革のための勅選委員会を設置し、ナイチンゲールをメンバーに加えること・・・それから陸軍大臣のパンミュア卿に面会できるよう取りはからいましょう」と、返答していただいたのです。

1857年「軍の医療改革のための勅選委員会」が発足し、メンバーには医学や統計学、衛生学の専門家、そしてハーバードとサザーランド博士もいました。ナイチンゲールは、委員会に900ページにおよぶ報告書を提出し、その後さらに改革を加え、自ら考案した「ローズ・チャート」「バッツ・ウィング」という手法を用いることで兵士と衛生環境の悪さを訴えることに成功したのです。医療で大事なものは、「清潔」と「予防」それを知っているか知らないか、それが兵士たちの生死を左右するのです！」と訴えました。その結果、3年後には英国軍の死亡率が半減し、ナイチンゲールの意見が正しかったことが証明されたのです。

しかし、無理を重ねたナイチンゲールの体は既に限界を超えていました・・・。

種田美和



未だコロナウイルス感染が拡大しております。  
みなさん！お家時間をどうお過ごしでしょうか？  
今回は、石ころアートをご紹介します。  
松岡内科クリニック看護師 山浦慈さんの作品です。  
100円均一で購入したアクリル樹脂絵具を使い、石に描かれています。外出が思うようにできずお家での過ごし方に悩まれてませんか？ぜひ挑戦してみてください。  
作品をつくることに集中すると、ストレス解消にもなりますよ。

安藤香

# 夏を感じる風景



国内でコロナウイルス感染症が確認されてから1年半が過ぎました。今も感染の脅威にさらされており、今年も様々なイベントの中止や行動制限が続いております。過去に自分が撮影した写真にはなりますが、写真をとおして夏を感じていただければと思います。

また、美しい風景や子供達の笑顔に出会える日がくることを心より願います。

松岡内科クリニック  
看護師 小林隼人



## 「心と身体の健康を維持するためのあ・か・さ・た・な」

- あるく・・・自宅の中で足踏みしてもOK。天気の良い日は、人込みを避けて散歩してみましょう
  - かがむ・・・脚の筋力を衰えさせないために、スクワットをしましょう
  - ささえる・・・転倒に注意しながら、いろいろなポーズで静止して、バランス感覚を鍛えましょう
  - たつ・・・できるだけ立って、家事などをして過ごしましょう
  - なんでもたべる・・・バランスの良い食事をとって免疫力をつけましょう
  - はく・・・腹式呼吸をゆっくり行い、リラックスしましょう
  - まるめる・まわす・・・筋肉をゆっくり伸ばす、関節を回すなどのストレッチを通して体をほぐしましょう
  - やすむ・・・疲れているときや体調の悪い時は無理せずに休みましょう
  - らじおたいそう・・・満遍なく体を動かすにはラジオ体操が最適です
  - わらう・・・家の中にこもっていると、気分が沈んでいきます。一日一回は笑顔になることを探しましょう
- 在宅 渋谷里恵



## 編集後記



今回は、小林隼人さんと山浦慈さんから素敵な写真の投稿がありました。皆さんもそれぞれの思い出を作っている最中でしょうか？今年の夏は今年限りです。是非、一日一日を大切に過ごして、皆さんなりの思い出ある夏を味わっていただきたいなと思います。その他、まだまだ皆さんからの投稿を募集しています。各部署の看護師主任にお気軽に声をかけて頂けると嬉しいです。お待ちしております。

兒玉 君子