



## ナイチンゲールの世界

### 『看護覚え書き』 看護であること 看護でないこと 「序論」を読み解く

「序論」の内容はきわめて重要であると言われています。なぜならば、ここには人類史上初となる看護の定義が提示されているからです。ナイチンゲールは「序論」において、看護とはどういう目的をもって行われる行為なのかという点について断言されています。ナイチンゲールが導き出した**看護の定義**は、なんと病気とはなにかという**病気の定義**に裏付けされていました。今で言うエビデンス（根拠）です。

ナイチンゲールが看護の定義にたどりついたその根底には、彼女の内に人間の身体の生理的なしくみについての正確な知識と深い洞察があったのだと思われます。ナイチンゲールは、それを「自然の法則」または「健康の法則」と呼んでいたようです。

まずは、病気とは何か。

「すべての病気は、その経過をどの時期をとっても、程度の差こそあれ、その性質は回復過程であって、必ずしも苦痛を伴うものではない。つまり病気とは、毒されたり衰えたりする過程を癒そうとする自然の努力のあらわれであり、それは何週間も何か月も、ときには何年も以前から気づかれずに始まっていて、このように進んできた以前からの過程の、そのときどきの結果として現れたのが病気という現象なのである」と。体内ではたらく自然治癒力（人体の回復システム）をみすえ、そのはたらきに力を貸すのが看護の目的であるとナイチンゲールは考えていたのです。

では、看護とは何か。

「看護とは、新鮮な空気、陽光、暖かさ。清潔さ、静かさなどを適切に整え、これらを活かして用いること、また食事内容を適切に選択し与えること—こういったことのすべてを、患者の生命力の消耗を最小にするように整えることである。」と定義されています。患者の生命力の消耗を最小にするということは、結果として体内の自然治癒力の発動＝回復に向かう力を促すことにつながるということになります。

看護活動の目的は、「生活のすべてにわたって患者の生命力の消耗を最小にするように配慮することによって、体内の自然治癒力が発動しやすい状態をつくること」となります。

序論には、「病気とは何か」「看護とは何か」の2点について明快に記述されていますのでこの内容を理解することで、第一章からの読み取りがスムーズになるのかもしれませんが。体内の自然治癒力を高めるためには、どのような生活の条件・状況を創ればよいのか？生命力の消耗を最小限にするためにはたらきかけとはどのようなものか？と自身に問いかけながら、各章におけるナイチンゲールの主張に耳を傾けてみてください。

種田美和



## 夏のかゆみの主な原因

だから、夏も  
かゆみ対策  
忘れないで！！

- 1 汗 汗にはかゆみを起こす物質が含まれています。
- 2 エアコンによる  
空気の乾燥 エアコンにより、空気中の水分が少なくなるため  
冷房のきいた室内は乾燥しがち。  
皮膚も乾燥してしまいます。
- 3 紫外線や  
虫刺されによる  
皮膚トラブル 紫外線による皮膚のダメージや、虫さされなど  
による引っ掻き傷が原因となって、かゆみが起き  
ることも。



安藤香

## 「夏バテ」のサイン・・・胃の不調と夏バテの関係



### ■冷たい食べ物・飲み物の摂りすぎ

夏場は冷えた麦茶にビールやかき氷やアイスなど、冷たい飲み物・食べ物が欲しくなります。ただし、これら冷たいものを摂りすぎると、胃腸の機能が弱り消化不良を引き起こします。胃もたれや下痢が夏に起きやすいのはこのためです。

### ■夏バテと胃の不調の予防

冷たい物ばかりでなく、常温の飲み物を飲む。

暑い夏の日でも、冷たいものばかりではなく、室内にいるときは常温の飲み物を意識して飲むようにしましょう。外で飲む用に水筒を持ち歩くときも、氷を入れてキンキンに冷やすよりもやや冷たいと感じる程度の水やお茶、スポーツドリンクを飲むのがおすすめです。

### ■まとめ

夏の暑さに体が適応できず引き起こされる「夏バテ」は胃の不調とも関係しています。胃の不調に悩まされない快適な夏を過ごすためにも、冷たい飲み物・食べ物の摂り入れ方を実践してみてください。

細田さやか

## 編集後記



今年の夏はとても暑い日が続いていますね。コロナが5類扱いになったことから、今年の夏はあちらこちらで花火にお祭りと、たくさんイベントがありますね。楽しい夏を過ごしていますか？一方、熱中症患者が多発しており、全国で注意喚起がされています。今回は「夏」をテーマに安藤主任と細田主任から投稿がありました。この暑い夏に体調不良を引き起こさないために、自分のみならず家族の健康管理も併せても参考にしてくださいね。

兒玉君子

