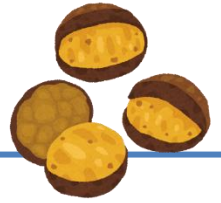




ナイチンゲールの世界



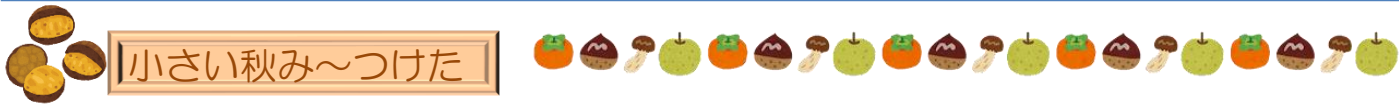
第Ⅰ章 「換気と保温」

『看護覚え書き』の第Ⅰ章から読み解いていきます。まずは、空気の管理についてです。

看護の第一原則 空気の管理

ナイチンゲールは看護を考えると、真っ先に「人が吸う空気の問題」を取り上げています。皆さんは空気について考えたことはありますか？きっと空気について考えることはほとんどないと思います。なぜなら、空気は当たり前存在し、何不自由なくその恩恵を受けているからだと思います。もし、空気が汚れていたり、空気を吸う力がなくなったりしたときには・・・瞬間に「死」に直面するのではないのでしょうか。病院や施設に入院・入所している患者の中には、自力で呼吸ができなかったり、自力で空気の状態を調整できない人が存在します。患者にとって、空気は自然に得られるものではなく、基本的に医療者から与えられるものだ。ナイチンゲールは最も強調したかったようです。『看護覚え書き』第Ⅰ章の冒頭で、「良い看護が行われているかどうかを判定するための基準としてまず第一にあげられること。（中略）それは患者が呼吸する空気を、患者の身体を冷やすことなく、屋外の空気と同じ清浄さを保つことなのである」と述べています。人間は、空気の管理の仕方によって、健康にも、また不健康にもなるということです。人間以外の自然界に住む動物は、自ら吸う空気の状態を管理することなく、唯一人間だけが、居住空間の空気に自ら重大な影響を与えてしまう動物なのです。空気感染する病気の代表例として、「新型コロナウイルス」があげられます。屋内空気を屋外空気と同じく清浄に保つこと、いわゆる空気の管理をするということは、看護の第一原則だということです。日々の業務の中で、空気の管理ができているのであろうか、今一度ふり返ってみてください。

種田美和



小さい秋み～つけた



とあるサービスエリアで出会いました！！自分でも作ってみようと思い、半世紀ぶり！？かで、どんぐり拾いをしました（笑）まだ作れていません。

安藤香





11月30日はいい看取り、看取られの語呂から、厚生労働省が『人生会議の日』と
しています。人生会議は英語でACP（アドバンスケアプランニング）といわれ、
もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、
共有する取り組みです。

大切なこと・ひと・ものは何ですか？

どんな人生を思い描き、これからどんなことがしたいですか？

もしも最後の時が近づいて来たら、点滴、人工呼吸器、心臓マッサージなどの治療は
どうしたいですか？

透析はどうしたいですか？

いざ、その時になって戸惑わないように、大切な人・信頼する人に希望を伝え、
話し合ってみましょう。

井筒美貴



いろんなアロマで楽しみませんか～♪

☆肌の若返り・アンチエイジング

お肌の弾力を取り戻し、しわやしみの予防に効果的

⇒ローズ、ネロリ、ローズマリー等など

「特別な日のボディオイル」：

ローズを使った贅沢なオイル、続けて使うことで5年後、
10年後の肌に違いが出てくるはず！

「アイケアクリーム」

小じわや乾燥が気になる目元ケアに、ローズ水を浸した
コットンでパックを5分行った後、薄く塗布してのばす！

「アンチエイジングローション」

お肌のハリやつやを回復し、明るく楽しい気持ちをもたらし、
内面の美しさを引き出してくれる！



アロマオイルは原液で使用するの
ではなく、キャリアと呼ばれるオ
イルで希釈して使用してね！
最近はミックスされているものが
販売されているので、それを
購入してもらうのがお得です！

興味のある方は、お気軽に
看護大垣までご連絡くだ
さいね～

☆ 肥満予防

脂肪燃焼を助ける精油をメインに選択⇒
グレープフルーツ、サンダルウッド等など

「食欲を調整するアロマ香水」

食欲がわいてきたときに手のひらにスプレー
して香りを吸入！

「脂肪をやっつけるトリートメントオイル」

脂肪が気になる部位に塗布！

「アロマセラピスト認定者」 大橋由子

編集後記



本来秋の時期ではありますが、まだまだ暑い日が続いていますね。でも秋はもうすぐそこまで来てい
ますよ。安藤主任のように、皆さんもこれから小さい秋を見つけてみませんか？
案外身近にあるものですよ。

大橋主任からはアロマの投稿です。アロマは奥が深いと思います。仕事帰りにふと立ち寄ったお店で
好きな香りがした時に心が華やぐこともありますよね。疲れが少し飛んでくれる気がします。また、香
りから昔の記憶が呼び戻される時もあります。香りと脳の関係性についても数々の研究がありますが、
記憶をつかさどる海馬と嗅覚は密接な関係性があるとも言われていますよね。皆さんの好きな香りはなん
ですか？

兒玉君子