



ナイチンゲールの世界

第Ⅰ章 「換気と保温」

今回は保温の重要性についてです。

前回は換気的重要性について述べましたが、換気をする際に患者を寒がらせてしまってはいけません。「室内の空気を外気と同じ清浄さに保つといっても、（中略）部屋の温度まで外気と同じに冷やす必要はない」ということです。

ナイチンゲールは「保温」の大切さについて、「注意深い看護師は、常に病人に眼を注ぎつづけているが、とりわけ体力のない患者、病気が長引いている患者、衰弱した患者などの場合には、体熱の産生能力の低下がもたらす結果を用心して見守る」「患者は常に、外から与えられる熱がちょっと不足しただけで衰弱するものである。こうした事態は季節を問わず起こるもので、暑い夏の真盛りの頃といえども例外ではない」と述べています。

人間の体温は、一定を保つように調整されていますが、体力がなく、衰弱した患者は、体熱の産生がうまくできず、自力で体温を保持することが難しいのです。

では、私たち看護師は何をするとよいのでしょうか？

「外から保温する」という行為を通して、患者の体温を保持するよう努めなければなりません。ですから、「患者の足先や脛（すね）に時々手を当てて温度を確かめ、冷え込みの兆候を見つけること」を怠らないようにしましょう。

体温が低下すると、免疫力が低下したり、血流が悪くなったり、自律神経が乱れたりして、不調の原因となります。患者を冷えから守ることも看護師の大切な役割なのです。

体を冷えから守る方法

- ①室温を快適に保つ（24℃前後（22～26℃程度が目安）
- ②体を温める（特に首周り、足、お腹）
- ③内臓を温める（体を温める食事をとる）
- ④適度な日光浴（日光は新陳代謝を促し、体熱を産生する）
- ⑤適度な運動（過度な運動は禁物）
- ⑥入浴（入浴後は湯冷めさせない配慮が必要）



保温の大切さを見つめ直してみましょう！！

種田美和

KOMIケア理論

KOMIケア理論
5つのものさしが
新しくなりました！！



- ①生命の維持過程（回復過程）を促進する援助
- ②生命体に“害”となる条件・状況を作らない援助
- ③生命力の消耗を最小にする援助
- ④生命力の幅を広げていく援助
- ⑤持てる力・健康な力を活用し高める援助

KOMIケア理論 新「看護の5つのものさし」

- ①生命力の消耗の最小化
- ②もてる力の活力
- ③回復過程の促進
- ④生命力の増大（自然死への過程）
- ⑤QOLの向上とその人らしい生活（死）の実現

安藤 香

ミューイング

最近知った『ミューイング』について

『ミューイング』とは、イギリスの矯正歯科専門医のマイク・ミュー先生が提唱している、舌の位置の矯正法です。

【メリット】

- ①顎下の筋肉が鍛えられるため、二重あごが解消する
フェイスラインのたるみもすっきりする！
- ②悪い歯並び、出っ歯、受け口、しゃくれが改善する！
- ③口周りの表情筋を内側から引き上げるため、ブルドック状のほうれい線が引きあがり、若返った印象となる！
- ④歯のくいしばりによる咬筋（噛む筋肉）の過剰な発達を防ぎ、歯にかかる負担を軽減する。
- ⑤唾液の分泌も促進されるため口臭の軽減につながる！
- ⑥口呼吸から鼻呼吸に変わることで、アデノイド顔貌（顎の後退、顎が極端に小さい、フェイスラインと首の境が不明瞭）が改善する！

【やり方】

- ・唇は常に閉じた状態、歯は噛みしめないように若干開けた状態にする
- ・口呼吸をやめ、鼻呼吸にする
- ・舌の根本を軟骨蓋につけ、押し上げる
- ・舌表面の舌先は硬口蓋にピッタリとつけ、歯の根元の手前の浅いへこみにおさめる
（この時、舌先は歯に当たらないように注意）
- ・肩や首を前傾せず、肩は後ろに引き下げ姿勢よく、首は後方に引き上げる
- ・食べ物を食べる時、舌の上に乗せ、舌の動きでのどの方へ送る
・・・と、文章で読んででもよくわからず、ネットの動画を見ながら挑戦中ですが、それでも正しくできているのか、またわからない段階です。今までは、舌の位置を気にしてなかったこと、結構歯を食いしばっていたということに気づけました。すぐには効果が出ないようですが、ミューイングを継続していこうと思っています。

中田晴美

編集後記

今回も編集をされていて、私自身学ぶことが多かったです！皆さんにも新しい学びがありますように！残暑に負けず体調管理にはくれぐれも～！ 兒玉君子