



WELCOME!

## 看護主任の紹介



2024年8月1日に松岡内科クリニックに入職しました。現在入職し3ヶ月目となり、日々の業務に徐々に慣れてきましたが、まだまだ新しい職場環境、スタッフ、患者さんと慣れないことが多々あり、教えてもらいながら働かせてもらっています。  
これまでの看護師経験を生かした看護実践ができるように頑張っていきたいと思います。  
よろしくお願いいたします。

松岡内科クリニック透析室看護主任 武山友紀

WELCOME!

## ナースの世界

### 第2章 「住居の健康」

住居の健康とは？

ナースは、「住居の健康」の質を左右する要素を挙げています。

1. 清浄な空気 2. 清浄な水 3. 効果的な排水 4. 清潔 5. 陽光

1～5の項目がいつも満たされている住居（病棟や病室）が、看護的に管理されている健康的で衛生的な住居ということになります。今では誰もが自覚している当たり前の項目ですが、ナースの時代にはまだ常識として通用していなかったようですね。当時は住居の衛生状態は悪く、それが原因となり多くの感染症患者が出ていました。

ナースは、住居の環境に気を配ることで、感染症を予防できることを考え、このような考えに基づき、感染症を予防できる理想的な病院構造を研究し、設計も行っていました。現代では、住居の衛生状態に関係なく、感染症（COVID-19）で死亡することもあり、その他インフルエンザなど感染症は絶えません。我々医療者にとって院内感染は、絶対に起こしてはならない事象だということです。

患者が治療している住居の健康について、健康的で衛生的なのかももう一度考えてみましょう。

種田美和





ストレスを感じることは普通ですが、  
多すぎると精神的問題のリスクが高まります

以下のことについての小さな改善は

## 快適な睡眠

- 食べ過ぎ・空腹の状態で寝床に入らない
- 寝酒はしない
- 眠くなってから就寝する
- 仕事や悩みのことは頭から消す
- 日中適度な運動を



## 自分に合った リラックス法をもつ

- 入浴
- ストレッチ
- 音楽
- 腹式呼吸
- 気の合う人との時間をもつ



## 生活のリズムを 整える

- 早寝早起き。  
特に起きる時間を一定に
- 一日三食バランスよく  
食べる
- 朝食を  
抜かない



## 体を動かす

- 散歩
- サイクリング
- スポーツ
- 子供と遊ぶ
- 水泳



## 食習慣を見直す

- ビタミン・ミネラルを  
積極的にとる
- よく噛んで食べる
- 食事を楽しむ
- 甘いものを  
とり過ぎない



ストレスを上手にコントロールし。心の健康を保つのに役立ちます

澁谷里恵

## 編集後記



秋の季節になりました。秋に入って皆さん何かやっていることや、始めたことはありますか？私は、読書です。もともと読書は好きですが、更に沢山読むように意識をしています。目標は一日一冊は読もうと思っていますが、実際はなかなか難しいですね。でも、毎日の読書は欠かしていません。澁谷所長からストレスのコントロールの方法をいくつか挙げてくださいました。わたしにとって、読書は心の健康を保つ一つの方法になってるなと感じています。皆さんも、何かストレスを解消してくれているのはありますか？是非参考にしてみてくださいね！

松クリ透析室に新しく武山主任の入職の挨拶がありました。まだお会いしたこともないスタッフも沢山いると思います。徐々に顔見知りになればと思います。どうぞよろしくお願いいたします！

兒玉君子