



ナイチンゲールの世界



第3章 小管理—病人についての第一原則に立ち返る

小さな配慮—いわゆる「小管理」が行き届かないと、患者さんに不安や不信感を与えてしまいます。それがいかに望ましくないことか、ナイチンゲールは次のように述べています。

「患者にとって、気がかりや予感、不意打ちへの不安などによる心身の消耗は、ほかのどんな消耗よりもはるかに有害である。患者はいつも自分の敵と顔をつき合わせていて、内面で戦い、想像上の対話を続けている、ということに肝に銘じてほしい。これはあなた方には思いもおよばないことなのである。ともかくも『できるだけ早く患者を敵から解散すること』これは病人についての第一原則である」（ナイチンゲール看護覚え書、2015、P.69）

患者さんは、「痛みはいつまで続くの?」「仕事は続けられる?」「入院中、家族は大丈夫?」など、日々さまざまな不安を抱えています。そんな中で、私たち看護師の一言や態度が、その不安を大きくすることもあれば、和らげることもあります。

だからこそ、小さな変化に気づき、先回りして声をかけるような配慮が大切です。

「小管理」は、看護において大切な基本のひとつかもしれませんね。

種田美和



寝指（ねゆび）をご存じですか？

★寝指とは？

足の第5趾、第4趾などが、爪が本来の上向きではなく、内側に倒れこみ、爪が横を向いている状態を指します。

使いすぎて曲がっているのではなく、滑り・圧迫・筋バランスの崩壊によって、小指がねじれた状態で動かなくなっている現象。

★寝指だと、どんな症状が現れるか？

寝指そのものに痛みはありませんが、足裏の荷重バランスを崩し、O脚、膝痛、猫背、肩こりなどの原因になることもあります。

★寝指の再発防止は、どうしたらいいの？

①足が滑らない環境を作る：高摩擦・適度な圧迫の靴下を選ぶ
足に合った紐靴で、靴紐を必ず結び
小股で歩く習慣を身につける

②滑らかに動く道筋を取り戻し、脳と小指を再びつなぐ
「ひろのば体操」でかたまっていた筋肉を開放する

★今回紹介するにあたり参考にしたのは『足ゆびの学校』のネット記事です。『ひろのば体操』も、そこで紹介されていました。足のメンテナンスが健康維持につながるので、現在取り組み中です。興味がある方は『ひろのば体操』『湯浅慶朗（ゆあさよしろう）』または『足ゆびの学校』等で検索してみてください。

中田晴美





猛暑を乗り切ろう！熱中症対策



熱中症の症状： めまい 筋肉痛 大量の発汗 生あくび
立ちくらみ 筋肉のこむら返り



熱中症対策

暑さを避ける工夫

外出を避ける：炎天下での外出や激しい運動は避け、できる限り涼しい時間帯に外出しましょう

日陰を利用する：外出時は日傘や帽子を着用し、日陰を歩くようにしましょう

服装を工夫する：通気性や吸湿性、速乾性に優れた素材の服を選び、体に熱がこもらないようにしましょう

室内環境を整える：エアコンや扇風機を活用し、室温を適切に保ちましょう
目安は28℃ 湿度40～60%うに

冷却グッズを活用する：首を冷やす冷却リングや、保冷剤などを活用して体を冷やしましょう
適切な水分補給・こまめな水分補給:喉の渇きを感じなくても、こまめに少量の水分を摂るようにしましょう

水分補給は水やお茶を基本とし、大量の汗をかいた場合は、ミネラル入りの飲料を検討しましょう

スポーツドリンクは、塩分やカリウムが多く含まれている場合があるため、医師に相談してから飲むようにしましょう

一度に大量に飲むと、胃腸に負担がかかるため、少しずつ飲むようにしましょう

自己管理

- 体調管理・体重測定:毎日本体重を測定し、水分摂取量の目安にしましょう
- 血圧測定：血圧もこまめに測定し、体調の変化に注意しましょう
- シャントの管理:汗をかくことでシャントが閉塞する可能性もあるため、シャントの管理にも注意しましょう
- バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけ、普段から適度な運動で「体づくり」をしておきましょう



体調が少しでも悪いと感じたら、無理をせず、休息をとりましょう。
普段から医師と相談し、
熱中症対策について指示を仰ぎましょう



井筒 美貴

編集後記



猛暑が続きますね！井筒主任から熱中症対策についてのコラムをあげていただきました。透析患者さんにとって、夏は本当に気を遣う季節です。水分、塩分のコントロールや体重管理がとても難しく、ちょっとしたことで体調に響きやすいですね。日々の看護の中で一緒に工夫しながら支えていけるように、皆で工夫していきましょう！

そして、中田副センター長の「足ゆびの学校」や「ひろのば体操」、知りませんでした。是非ウェブサイト覗いてみてくださいね。皆さん、まだまだ暑い日が続きますが、どうか身体を大切に、しっかり食べて、笑って、元気な夏をすごしましょう！

兒玉君子

