



ぴーす&すまいる

2025 秋号



WELCOME!

北クリ
山中 梨郁 (りか)



サンクリ
山本 彩乃



以前は皮膚科のクリニックで勤務しており、1人の患者さんに長く寄り添うことが難しかったので、これから透析室で患者さんと深く関われることを楽しみにしています。透析の専門分野を深めて、信頼してもらえるような看護師になれるように頑張ります。

愛知県から岐阜県に引っ越してきました。透析分野に初めての挑戦ですが、日々先輩方から学び精一杯頑張りますので、宜しくお願い致します。地域のみなさまとの温かい関わりを大切に、信頼していただける看護師になれる様、努力していきます。

ナイチンゲールの世界

第4章 物音「物音」の正体ー不必要な音は患者に害を与える

ナイチンゲールは『看護覚え書』（2015,P81）で、「不要な物音や、心に不安や期待をかき立てるような物音は、患者に害を与える」と述べています。ここでいう害とは、患者の神経を消耗させ、回復を妨げることを指します。

私たちはつい「大きな声」が問題だと考えがちですが、実際にはそうではありません。寝入りばなの患者を起こす呼びかけ、病室内外のひそひそ話、同情を装った声、ドアやカーテンの乱暴な開閉、医療器具を扱う音など、ささいに思える音が患者の神経を傷つけることがあります。ナイチンゲールはさらに「かすかな不要な音は、大きな必要な音よりも害になる」とも指摘しています（2015.P86）。

日常業務の中で、無意識に出してしまう音はないでしょうか。

患者の回復を支えるために、今一度「物音」について振り返ってみましょう。

種田美和



我が家のペット

ダイヤくん



譲渡特化型保護猫サポートグループ リノ、ポポキさんから譲渡してもらい約1年
先住犬とも仲良く暮らしています

細田さやか

ダイヤくん

ルビィくん

クロくん

ルビィくん



メンタルヘルス対策

以下のことについての小さな改善は

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



快適な睡眠

- 食べ過ぎ・空腹の状態では寝床に入らない
- 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

今月は、新しく入った仲間の紹介をしました。今頃は少し慣れてきたころでしょうか？どうぞよろしくお願いします！そして、細田主任からはかわいい3匹の家族の紹介がありました。カメラ目線、かわいいですね～！めちゃくちゃ癒されました。ついつい編集にも熱が入ったほどです。

暑すぎた夏がやっと終わり、少し涼しくなってきましたね。在宅の澁谷所長からは、メンタルヘルス対策を投稿していただきました。寝苦しかった夏も過ぎ、少し涼しく感じるこの季節に、皆さんそれぞれのリラックス法で、この貴重な過ごしやすい季節を活かして心の健康を取り戻してみませんか？

兒玉君子

