

## |ナイチングールの世界

### 第4章 物音 不注意な看護師とは 患者を消耗させないように行動する

ナイチングールは、看護師のちょっとした行動が、思った以上に患者の神経を消耗させてしまうと述べています。（参考：看護覚え書 2015.P86-96）

不注意な看護師の具体例として、次のような行動が挙げられています。

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| ①音を立てて動き回る             | ⑥伝言を何度も繰り返し確認する      |
| ②ドアを乱暴に開閉したり、何度も出入りする  | ⑦背後や離れた場所から声をかける     |
| ③きしむ音やがたつきに無関心         | ⑧患者の思考を中断させる         |
| ④患者を急かしたり、落ち着かない様子で接する | ⑨ベッドに寄り掛かったり、腰かけたりする |
| ⑤患者の視野に入らずに話しかける       | ⑩説明が簡素でない            |



一見「物音」とは関係なさそうですが、こうした配慮に欠けた行動は患者に不快感を与え、神経を消耗されることにつながります。

私自身も、自分の行動を振り返りながら、気をつけていきたいと思います。

種田美和

## |Pickup！スキンケアやメイクがフレイル予防



スキンケアやメイクを活用した高齢者のフレイル予防が注目されています。

フレイルとは、加齢とともに心身の機能や活力が衰えたりして、社会とのつながりが希薄になること。痩せてきた、ペットボトルのふたが開けにくい、食事中にむせやすいなどはフレイルのサイン。

サインに早く気付き、元気なうちに栄養、運動、口腔ケア、社会参加を意識した生活を送ることが肝心です。

スキンケアやメイクによる  
効果とは？

資生堂は大学などとの共同研究で、メイクを3ヵ月続けた高齢者には抑うつ状態の改善、認知機能の低下抑制、握力の向上などがみられ、外出頻度もメイクをしない人に比べて2倍多かったという。

化粧の一連の動きには心や脳、体の健康に資するものが多いです。コスメを選ぶ、肌に触る、香りを嗅ぐなどは五感を刺激し、気持ちを明るくします。また、簡単な顔のマッサージを加えることで唾液腺を刺激し嚥下機能の向上にもつながります。自分の髪を洗う、ドライヤーをかけるといった動作においても肩や腕の筋力アップにつながります。



参考文献：「化粧がフレイル予防に」時事メディカル,2025,9/16

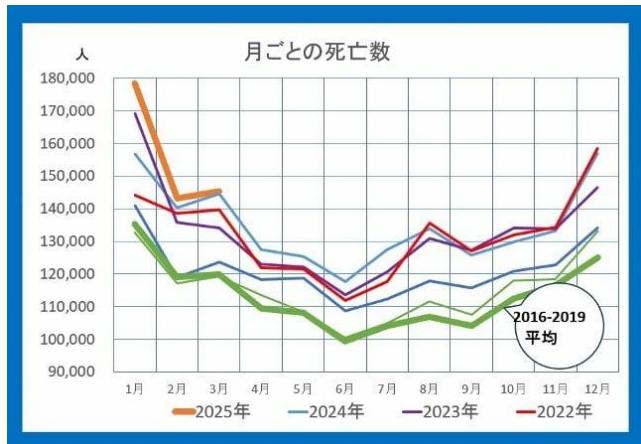
小林隼人



# |冬に増える命のリスク～寒さと健康の意外な関係～



1月・2月に死亡数がピーク！夏は比較的少ない



出典：厚生労働省「人口動態統計月報」

## なぜ冬に増えるの？

- ・寒さで血管が縮み、心臓や脳に負担がかかる
- ・インフルエンザや肺炎が流行しやすい
- ・暖房不足や孤立もリスクに

特に高齢者や持病のある人は注意が必要！

## 今日からできる！冬の健康守り術

- ✓ 室温は18°C以上をキープ
- ✓ 加湿と換気でウイルス対策
- ✓ 栄養と水分をしっかりと
- ✓ ワクチン接種で備える
- ✓ ひと声かけて、孤立を防ごう

古田いづみ

## マスクドライアイ



### マスクドライアイ

マスクから漏れる呼気によって涙が蒸発、目が乾燥すること



- マスクから吐き出された息は隙間から漏れる
- 呼気の方向は上向きになる可能性が高くなる
- これによって、目の表面に空気があたり、涙の膜の蒸発を促す条件ができる
- 目の表面を乾燥させ、不快感につながっていく
- ドライアイの患者は症状が悪化

### マスクドライアイを予防しましょう



適宜目薬を使用する

マスクフィッティングをしっかり行う

武山友紀

## 編集後記



今年の冬は暖冬とも言われていますが、やはり冬は寒く、乾燥する季節ですね。今回は古田副センター長、武山主任、共に冬ならではのテーマをあけていただきました。皆さん自身やご家族の健康維持、そして患者さんの生活指導に繋げていけるといいですね。小林主任はスキンケアやメイクの効果について紹介してくれました。サンクリの外来に、80代の女性でおしゃれやメイクが大好きな患者さんがいます。いつもかわいくネイルもしていて、おしゃれの話をする時には「ネイルもね、下手だと大好きなのは！はずかしいけどね。」と目をきらきらさせながら微笑んでくれます。大切なことですよね。みなさまも、何か好きなことを大切にしてくださいね。

兒玉君子