



ぴーす&すまいる

2026 春号

苦手な部分を
補い合おう

強みを知って
伸ばして活かそう

チームで
協働しよう

二〇二六年度
看護目標
自分の強みを
看護に活かす



個々の強みを
活かして組織力
をあげよう

強みはお互い
伝え合おう

ナイチンゲールの世界

第4章 物音 患者の特質—患者は内気でおずおずした存在

私たちは時に、患者を「わがままで言いたいことをはっきり言う人」と捉えがちです。しかしナイチンゲールは、「強い態度の患者よりも、内気でおずおずした患者の方が多い」と述べています。（看護覚え書 2015.P88）

もしかすると、看護師を呼ぶのをためらい、「これ以上待てない」と感じてから勇気を出して声をかけているのかもしれませんが。

患者の思いは、言葉だけでなく次のようなサインにも表れます！！

- 態度：おずおずしている、尻込みしている
- 表情：乏しい、暗い
- しぐさ：もじもじしている、頭を抱えている
- 声：沈んだ声、小さな声

患者の気持ちは、特に「表情」に現れやすいとされています。言葉になる前の小さなサインにどこまで気づくことができるでしょうか。

日々の関わりの中で五感を活用しながら、患者の表情やしぐさ、声の変化にも目を向け、引き続き実践を積み重ねていきましょう。

種田美和





春は寒暖差が激しい時期です。寒暖差が繰り返されると皮膚の水分が蒸発しやすくなり、バリア機能が低下してかゆみや炎症が起きやすくなります。

春の皮膚かゆみへの自宅ケアとして、帰宅後すぐにシャワーや洗顔で花粉を除去すること、入浴後すぐにセラミドやワセリン配合の保湿剤を塗ってバリア機能を整えること。

かゆい場合は掻かず冷やしたタオルで対処しましょう。

Q リンは高くないですか？

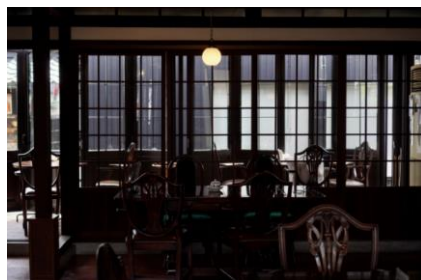
高リン血症は末梢神経・感覚神経が刺激され、かゆみにつながります！！

日頃から、リンが多く含まれる食品やリンの吸収率が高い食品の摂取量・

頻度に注意しましょう！引用：透析ケア2025 vol.31 no11 68-70P

安藤香

カフェ紹介



COFFEE BREAK



コーヒープレイクで気分転換やリラックスして心身ともに健康に！！

私の地元関市では、カフェ・アダチと呼ばれる古民家を改装した雰囲気のカフェがあります。自家焙煎された様々な種類のコーヒーがあり、パティシエが作ったケーキがケースに並べられ多くの人で賑わっています。

定期的にピアノの生演奏を行っており、タイミングが合えば、生演奏を聴くことができます。

訪問看護ステーションハーブ・瑞穂 足立卓也

編集後記

2026年度の看護目標を掲げました。半年後、1年後と経過したときに、できているかな？と振り返ってみましょう。また、皆さん自身でこんな看護師になりたい！という目標や、この先輩みたいな看護師になりたい！というのでもよいと思います。皆さんに憧れの先輩はいますか？

安藤主任には「かゆみ」についての投稿をいただきました。かゆいとつい皮膚をポリポリ掻きむってしまう患者さんがいます。余計に皮膚を傷つけてかゆみをさらに悪化させてしまうことが多いです。患者さんの指導の参考にしてみてください。看護師の足立さんからは関市のカフェの紹介をいただきました。素敵なカフェなんだろうと想像しました。関市近郊に行く機会があれば、是非みなさんも足を運んでみてくださいね。

兒玉君子