



ナイチンゲールの世界

第5章 変化 「変化」の必要性

ナイチンゲールは、「人びとには、長期にわたってひとつ二つの部屋に閉じ込められ、毎日毎日、同じ壁と同じ天井と同じ周囲の風物とを眺めて暮らすことが、どんなに病人の神経を痛めつけるかは、ほとんど想像もつかないであろう」と述べています（看護覚え書 2015.P104）。さらに、「単調な食事によって消化器官が損なわれるのと同じく、神経組織もまた、この種の単調さによって損なわれる」とし、変化の乏しい環境が心身に影響を及ぼすことを伝えています。

透析室や施設では、同じ場所や同じ生活リズムの中で過ごすことが多い一方、変化が多すぎると混乱や不安につながることもあります。だからこそ、一人ひとりにとって心地よい変化を考えることが大切です。

施設では、陽光や景色、季節を感じる飾り、音楽、利用者さんの好きなものを取り入れるなど、日常に小さな変化をつくる工夫がされています。透析室でも、スタッフの声かけや季節の話題、患者さん同士やスタッフとの交流が、気分転換や安心感につながる大切な「変化」だと思います。

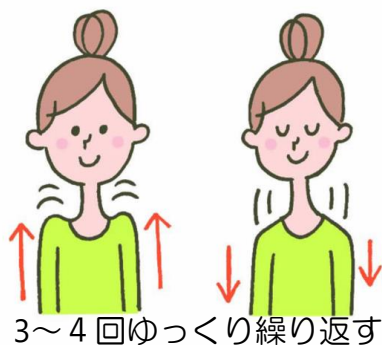
ナイチンゲールが150年以上前に伝えた「変化」の大切さは、今も私たちの看護にも通じています。患者さんや利用者さんにとって心地よい変化とは何か？そんなことを少し意識しながら、日々の看護を振り返ってみましょう。

種田美和

メンタルヘルスケア・ミニ知識



心理的ストレス → 僧帽筋の血流低下 → 肩の筋緊張増加 → 肩こり・頭痛・疲労感の増悪
つまり、肩周囲の緊張は**メンタルストレスの“身体的サイン”**として現れます。



肩周囲の筋緊張は、心理的ストレスによって高まりやすいことが分かっています（Lundberg et al., 1999）
肩すくめ動作は肩周囲筋の活動パターンを大きく変化させ、余計な力みを生みやすいことが示されています（栗田ほか, 2017）
そのため、肩をすくめてストンと落とす動作は、この過剰な筋活動をリセットし、肩の緊張を下げる効果があります。
肩の力が抜けると呼吸が深くなり、副交感神経が働きやすくなるため、メンタルヘルスにも良い影響を与えます。



肩の力を抜いて、こころも体もリラックス！

古田いづみ

アイスクリームとかき氷



猛暑が続いています！私はかき氷を食べに行くことが楽しみ♪なのですが・・
透析患者さんへの注意点はなんだろう？



アイスクリームとかき氷の違い

アイスクリームとかき氷はどちらも冷たいおやつですが、含まれる
栄養成分には違いがあります！

◆アイスクリーム

アイスクリームは牛乳や生クリームなどの乳製品を使用して作ら
れています。

そのため、

- ・エネルギーが高め
- ・リンやカリウムを含む
- ・濃厚な味わいで満足感がある といった特徴があります

◆かき氷

かき氷の主な材料は氷とシロップです。

- ・水分が多い
- ・リンやカリウムは比較的少ない
- ・さっぱり食べやすい という特徴があります



気をつけたいのは「水分量」

透析患者さんの場合、アイスクリームとかき氷を選ぶ際に気になるのが水分量です。
特にかき氷は氷が主原料のため、見た目以上に多くの水分を摂ることになります。
暑い日は食べやすい反面、食べ過ぎには注意が必要です。



安藤香

編集後記



とても暑い毎日が続いていますね。私たち同様、透析患者さんにもかき氷やアイスクリームを食べる機会
が増える時期だと思います。安藤主任の投稿を参考に、患者指導に役立ててみてはいかがでしょうか？
そして、古田所長からはメンタルヘルスについて投稿をいただきました。肩こりや頭痛は心理的ストレ
スのサインとして現れることもあるそうです。皆さんも心と体を緩め、リラックスしていきましょう。
種田課長からは、今回もナイチンゲールについて寄稿いただきました150年以上前の言葉にも、今に
つながる気づきがあります。日々の看護を振り返るきっかけにいただければと思います。
ナイチンゲールといえば、2026年度前期のNHK「連続テレビ小説 風、薫る」ですね。随分昔の
初心を思い出しながら観ています。心がふっと洗濯されたような懐かしい気持ちになりますよ。

児玉君子

