



iki iki いきいき

いきいき看護展
バージョン

病院
理念

地域住民の皆様とともに歩み、
愛され、信頼される病院

vol.30
令和4年11月発行



看護部主任会メンバー

～人々の「暮らし」・「いのち」を支える看護～

「いきいき」看護展バージョンには、看護職員からの
様々な情報やメッセージが詰まっています。
長引くコロナ禍において、みなさまの健康づくりの一助となれば幸いです。

看護展プロジェクトメンバー

看護部長



杉田玄白記念公立小浜病院
看護部長 中村 ひとみ

杉田玄白記念公立小浜病院 看護部では、2003年から毎年5月の看護週間に看護展を開催してきました。看護展には、「看護の大切さや多くの人のことを思いやる心を伝える」「地域の人々の健康を守る」という2つの目的があり、病院を訪れた方々の健康状態のチェックや相談対応等を実施していました。しかし、2020年以降は新型コロナウイルス感染症拡大の影響により開催できていません。そこで今年は、「対面開催が無理なら紙面を通じて看護の心を届けたい」という思いから、看護部主任会が中心となり、広報誌「いきいき」に看護に関連する記事を掲載させていただくことになりました。

ここでは、地域の皆様の心と体の健康維持・増進につながるような情報、更には看護職が日頃の看護を通じて感じた喜びや元気の源となった皆様とのエピソードを紹介しています。

このような機会を通じて地域の皆様と看護職の心がつながり、共に健やかな生活が送れることを願います。

慢性心不全看護認定看護師より

慢性心不全看護認定看護師 吉田 真紀

思い当たることはありませんか？

- | | | |
|---|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 階段や重いものを持つと息切れがする。 | <input type="checkbox"/> 体重が急に増えた | <input type="checkbox"/> 手足が冷たい |
| <input type="checkbox"/> 横になると息苦しい | <input type="checkbox"/> 夜、咳が出る | <input type="checkbox"/> 夜間、トイレに起きる事が多くなった |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 息苦しくて目が覚める | |
| <input type="checkbox"/> 手足がむくむ | <input type="checkbox"/> 食欲が落ちた | |

「心不全」とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。適切な治療に加えて、運動や食事など生活習慣を改善し、心不全とうまく付き合っていきましょう。

早めに受診しましょう

今まで大丈夫だった距離でも歩くと息が切れる。
1週間で合計2kg以上の急激な体重増加がある。
手足がむくむ、またはむくみがひどくなった。

すぐに受診しましょう

何もしていないのに息苦しい。
横になると息苦しく、座っているほうが息が楽になる。
血圧が低くフラフラする。



症状の変化には、一緒に過ごしているご家族など周りの方のほうが気づきやすいこともよくあります。以前は問題なくできていたことが苦しうに見える、呼吸の音がいつもと違うなど変化に気付いたら、早めに医師に相談してみましょう。

精神科認定看護師・認知症看護認定看護師より

「一人で抱え込まず、気負いは捨てましょう」

精神科認定看護師 國友 博昭
認知症看護認定看護師 徳庄 徳嗣



家族が認知症になると、「自分が何とかしなければ」「昔のような姿に戻ってほしい」と思う方が多くいます。しかし実際は思い通りにいかないことが多く、疲弊や悲しさ、孤独や怒りなどの感情が働いてしまいます。責任感を持つことは大切ですが、気負いが強すぎると、行動を制限したり、無理強いをしたり、気づかないうちに不快な刺激を与えることになってしまいます。

認知症により今までと違った姿を見せるのは当たり前です。しかし、その人本来の姿がすべて失われたわけではありません。過去にとらわれず、今の姿を見て、「良いところ」を探していく。介護する側から見たら、困ったり、心配したりする場面も多いですが、それ自体が本人や周囲の方の安全に影響がないのであれば、無理に介入する必要はありません。「問題ない行動は好きにしてもらおう(見守る)」という心の余裕を持つことが大切です。気負いは捨てて、あるがまま受け入れた方が楽になる場合もあります。

認知症の方を介護するうえで大切なことは、ご家族も健康でいることです。遠慮なく、色々な方々の力を借りて、心身共に健康でいることが物事をうまく進めるカギになります。だれもが安心して暮らせる社会を作りましょう。

感染管理認定看護師からは、手洗いのポイントをご紹介します。

「正確な手洗い」いきいき!!

感染管理認定看護師 刀根正彦・森脇由希江

いつやるの？ いまでしょ！ 5選

- 1 公共の場所から帰ったとき
- 2 咳やくしゃみ、鼻をかんだあと
- 3 ご飯を食べるまえとあと
- 4 病気の人をケアしたとき
- 5 外にあるものに触ったとき

どうやるの？ 2選

1. 手指消毒剤による手洗い

- 1 指先・爪の間をこする
 - 2 手のひらをこすり合わせる
 - 3 手の甲をこすり合わせる
 - 4 指の間をしっかりこすり合わせる
 - 5 親指をねじりながらこする
 - 6 手首をねじりながらこする
- しっかり乾くまで擦ります

2. 流水と石鹸による手洗い

- 1 石けんを手のひらで泡立てこする
- 2 手の甲を泡立てて十分にこする
- 3 手のひらに指先を立ててこする
- 4 指の間を泡立てて十分にこする
- 5 親指をねじり洗いする
- 6 手首をねじり洗いする

30秒間かけて洗うと効果的です。チューリップのうたを唄うとちょうど30秒です♪

きれいだ☆

看護師からの メッセージ

「積極的な医療は望まない」と仰っていた患者様でした。私は、患者様と医師とのやり取りを側で見ながら「何とか治療を受けて元気になってもらいたい」と思っていました。モヤモヤする自分の気持ちを上司や同僚に伝えたところ、ご家族を交えてもう一度話し合いが持たれることになりました。はじめは治療を拒んでいた患者様でしたが、ご家族の説得もあり治療に臨まれることになりました。その後、状態が良くなった患者様から「治療を受けて良かった」と言われたとき、患者様からのその言葉と患者様を思うご家族の気持ちに心が温かくなりました。

23年目 外来勤務



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い急激に忙しくなり、先が見えない不安もあり心が折れそうになった時、市内の業者様や業種の方々からの差し入れや、市民の皆様からのメッセージ、入院されている患者様からも、「頑張って」や「ありがとう」と温かく声をかけて頂きました。皆様も大変な状況の中、私達への労いや感謝の言葉を頂きとても励みになり、乗り越えられました。ありがとうございました。

16年目 病棟勤務



ある日、患者様から「手が痺れて一睡も出来なかった。なによりも眠れないことが今一番辛い」ととても辛そうな表情で言われました。私は、患者様が痛みを気にせずゆっくり睡眠が取れる様に、患者様と相談をして痛み止めの内服をして頂きました。そうすると、翌朝患者様が「お陰様で今晩はよく眠れました!今日はリハビリ頑張ります!」と伝えて下さり、そこには笑顔もありました。私はその時、とても嬉しい気持ちになり、どんな時も患者様の気持ちに寄り添った看護が提供できる看護師でありたいと思いました。

2年目 救命救急センター勤務

私が看護師として日々患者様と関わらせていただく中で、看護師になって良かったなと感じる瞬間があります。新人看護師の時、そして経験を重ねた今も同じです。それは、患者様の笑顔です。自分が関わり安堵の笑顔を見せて下さる時、看護師をしていて本当に良かったなと思えます。患者様にとって医療現場は辛いことが多いですが、患者様が笑顔になれるようこれからも私自身笑顔を大切に看護していきたいと思えます。

18年目 救命救急センター勤務



私はAさんとの関わりがとても心に残っています。Aさんは手術を受けるのが初めてでとても緊張されており、手術が始まる前から目を閉じられ、体も震えていました。そんなAさんに何が出来るか考え、私は手術が終わるまでAさんの隣で手を握り、声をかけ続けました。手術が無事終了し、Aさんから「手を握ってくれてありがとう」と言葉をかけてもらい、患者様に寄り添う大切さを改めて感じました。この経験を今後の看護に活かしていきたいと思えます。

2年目 手術センター勤務

なりたい職業ランキング、「看護師」はいつも上位でした。ですがこの数年、ウイルスと隣り合わせの職場と自宅を往復するだけの生活は辛く、誰も看護師を目指さなくなるのでは…と俯く日もありました。最近目にした2021年度版なりたい職業ランキング。上位に「看護師」がありました。理由にあった「コロナ禍の最前線で働く姿に感銘を受けたから」の一文にハッとしました。顔を上げて胸を張って仕事をしよう、と思い直せた瞬間でした。

13年目 血液浄化センター勤務

新型コロナウイルス感染症の影響で入院患者様は原則面会が出来ない状況にあります。そんな中、患者様のお部屋には家族写真やお孫さんが書いた似顔絵が飾ってあり、面会に来られるご家族と手紙の交換をされている場面も目にする事ができます。今まで当たり前に出ていたことが出来ない世の中。ご家族や好きな人と顔を合わせ話ができる、そんな何気ない日常の大切さを感じました。

4年目 病棟勤務

新型コロナウイルス感染拡大の影響で面会禁止の状況が続く中、毎日多くのご家族が洗濯物やおむつなど患者様の身の回りの物を届けに病棟へ来てくださいます。私は、荷物の受け渡しの際に自分が知っている範囲で患者様の様子をひと言添えるようにしています。私の言葉にご家族は感謝の言葉を伝えてくださいます。患者様だけでなくご家族の思いも傾聴し、思いやりのある看護を地域の方々へ提供していきたいです。

2年目 病棟勤務



看護師になり20年以上が経過し、たくさんの患者様・ご家族の大切な時間・人生に関わらせていただきました。自分のケアを振り返り悩むことも多くありますが、新人の頃に出会った患者様に「あなたが担当でよかった」と言って下さった言葉に支えられ、今もそうありたいと日々自己研鑽に努めています。

23年目 病棟勤務



私は小浜で生まれ育ち、この地域の居心地の良さが大好きで小浜病院に就職しました。「忙しいのにありがとう」「大変な仕事やね、お疲れ様」と患者様やご家族様が言葉をかけて下さり、その一つ一つの言葉に励まされ、日々やりがいを感じながら仕事が出来ています。私が地元で就職出来て良かったなと思うように、皆様にも「小浜病院で良かった」と思ってもらえるように、今後も精進してまいります。

2年目 病棟勤務



新型コロナウイルス感染症に直接携わるものとして、皆様からの応援メッセージが私たちの力になり勇気づけられてきました。応援して下さい下さる皆様も不安や多くのご苦労がつかないと思います。コロナ禍も2年が過ぎまだまだ大変な時期は続きますが、心身ともに穏やかに過ごせるように共に助け合い励まし合ひましょう。

23年目 病棟勤務

コロナ禍での入院生活は、面会制限を伴うため患者様やご家族様にとってより辛い境遇であると思います。しかし、日々看護をしている中で患者様から「いつもご親切にありがとうね」や「あなたは丁寧だね」等の感謝の言葉を頂き嬉しさと同時に励みになっています。患者様が少しでも安心して入院生活を送っていただけるよう、よりよい看護が提供していけるよう日々精進していきたいと思えます。

4年目 病棟勤務

長い間、救命救急センターで仕事に携わりました。命を救うため日々看護や業務を行い、患者様を一般病棟へとつないできました。目の前の患者様の看護に精いっぱい、一般病棟に移られた患者様の状態を知る機会は少なく、「自分の行った看護はこれでよかったのか」とジレンマにおそわれることがありました。けれど退院される患者様が救命救急センターに寄ってくださり「皆さんのおかげで今日帰ることになりました。」と退院の報告をして下さった時、自信を取り戻せました。私は今、救急で命を取り留め状態が安定された患者様が入院生活を送られる病棟で仕事をしています。いろいろな理由で在宅への退院が困難な方もおられますが、患者様やご家族様との関わりを大切に日々頑張ります。

19年目 病棟勤務

私は、患者様から「親身になって話を聞いてくれたことがとても嬉しかった」と伝えられ、嬉しい気持ちになりました。私は、不安が募る患者様とのコミュニケーションを限られた時間の中で多くもちたいと思っています。その時は、それが報われた瞬間だと思いました。これからも、この看護師に話をして良かったと思っただけよう、患者様の話に耳を傾けていきたいと思えます。

2年目 病棟勤務



私は新人看護師として入職して以来何度か部署異動しながら病棟勤務を15年以上続けており、様々な経験をさせていただきました。ある時、私の勤務中に患者様が亡くなられたことがあり、患者様のケアやご家族の方々に対応をすることがありました。私は普段通りに、他の患者様と同じように接していたのですが、後日ご家族から「入院中からお世話になり、最期の時も丁寧に対応して下さいととても感謝している」とお褒めいただくことがあり、私のほうが嬉しい気持ちになりました。これからも普段から丁寧な対応を心がけていこうと思えます。

15年目 病棟勤務



今日も
頑張ります!

看護師の一日

日勤

夜勤

8:30

朝礼・申し送り

1日のはじまり。患者様の情報を引き継ぎます。

9:00

患者様のケア

患者様の待つ病室へ! 体を拭いたり、入浴介助を行います。



10:00

検温

患者様に合わせて必要な観察を行います。



12:00

昼休憩

午前中の仕事も一段落!
交代で休憩します。

13:00

カンファレンス

多職種で病状や問題点について話し合い、よりよいケアに繋がります。



14:00

検査・手術・ 入院の受け入れ

患者様が不安なく、安全に検査や手術ができるように援助します。



15:00

申し送り

患者様の状態を電子カルテに入力します。



17:00

業務終了

18:00

夕方の担当者は食事のお手伝いなど

8:30

業務終了

7:00

朝食のお手伝い

6:00

ラウンド(見回り)

5:00

採血

3:00

ラウンド(見回り)

1:00

休憩

0:00

ラウンド (見回り)



21:00

就寝



19:00

検温

☆病棟によって違います。

24時間患者様
を見守る!

