看護部だより
ひまわり
２０１１年７月
発行責任者：山口圭子
VoL.１３

JMAT活動報告

3階東病棟　下麦カンナ

震災から2か月半経った、5月27日から5名で宮城県気仙沼市へ災害派遣の医療スタッフとして参加しました。東京も移動の新幹線から見える景色も震災の影響を感じられない、日常的なものでした。しかし、現地に入った途端、強い異臭（魚の腐ったような臭い）と瓦礫の山、家の柱や基礎だけが残り道路もない、さらに大量の虫が発生している状況でした。

全国から医療スタッフ（DMATなど）が集まっており、私たちは、巡回療養支援隊（JRS）として3日間活動しました。JRSの本部の看護師達は全員ボランティアで、その熱心さに感心させられました。2日目に満潮時に道路が冠水する為に病院受診できない地域を訪問した際に、出会った1人の活動がとても印象的だったので紹介します。彼女は、わかめ工場で働く50～60代、医療関係での経験は全くないようでしたが、震災発生時から2次災害や環境的に物資の配給が困難になる事を予測した食糧の摂取配分を考え、避難所の住民の生活や個々の病状を把握し医療スタッフに情報提供を行い、現地のナビゲーターとして活躍されていました。JRSのスタッフ間でも頼りにされ、有名になっているようでした。

被災地では、限られた物品・薬剤・スタッフ・時間内に必要な情報を収集し、アセスメントし、処置を行い、今後の方針を検討し、他医療チームの介入を依頼する等スピードが必要でした。日々、行っていることであっても、現地での活動は1度限りの訪問であったりする場合が多いため、褥瘡処置ひとつでも責任の重さを実感しました。3日間で学んだ事、それは「現場の空気に触れられたこと」だと思います。復興のニュースや津波、原発問題にしても他人事ではない…そう思うようになったのも、JMATに参加したからだと思います。素直に、参加して良かったと感じています。今後、東北地方が復興していく様子をTVや新聞を通してしっかり見ていきたいと思います。

手術室　長元　加奈

今回5月27～31日までの日程で宮城県気仙沼市へ災害医療派遣チームの一員として行かせていただいたので、私が体験し感じたことなどを、報告したいと思います。

今回、私達は在宅医療を主に活動を行いました。地震によりライフラインが途絶えたため、在宅で使用しているエアマットがつぶれてしまい、ステージⅢ・Ⅳの重度褥瘡を形成してしまった症例が多く、在宅訪問による褥瘡処置が主な活動内容となりました。テレビなどで被災地の惨状を見てはいましたが、在宅へ向かう途中で間近に目にする光景は、言葉を失う、とてもここに生活の場があったとは思えないような凄まじい光景でした。そんな中、一生懸命生活している被災者の方の姿や、復興のため頑張るボランティアの方の姿を見て、まだまだ支援の手は必要であると強く感じました。

これから、自分に何ができるかはわかりませんが、今回気仙沼に行き自分が見たこと、経験したこと、感じたことを、伝えていきたいと思います。 伝えていくことで、今回の地震のことを風化させず、被災地へ継続した支援が届く事を願い、今回の報告とさせていただきたいと思います。JMATの一員として被災地へ行き貴重な経験をさせていただいたことに感謝します。

カトレア懇親会

手術室　村尾智子師長

6月29日に恒例の看護部カトレア会主催の懇親会を開催しました。今年は107名の参加で、例年並みの出席となりました。焼き肉食べ放題で、煙が部屋中に充満し涙が出そうな中、みんなお腹いっぱい食べて満足しているようでした。

新人看護師8名の紹介と目標の発表、じゃんけんゲーム、部署対抗のスプーンゲームを行いました。スプーンゲームではトーナメント方式で白熱した戦いが繰り広げられた結果“看護部”の優勝でした。見事な手さばき、冷静沈着な観察力、チームワークが勝因だったでしょうか？

毎年、夏が来る頃に開かれるこの会は、職場の仲間と食事をして簡単なゲームをしたりする恒例行事ですが、今回は震災のことを受け、自分たちの幸せを感じずにはいられませんでした。“日々の中に幸せはある”といいますが、仕事があり、職場の仲間と食事をして過ごすことはとても大切なことだと思いました。

教育研修レポート

ランニング

5/17　コーチング
講師：瀬戸口久美子主任

コーチングの歴史や、コミュニケーションに関わる4つの準備スキル・コーチングの3大スキル（聴く、質問する、伝える）について学びました。

実際にロールプレイングを行ってみて、相手の自主性を導き出すコミュニケーションの難しさや大切さを学ぶ事ができました。

現在プリセプターも行っているメンバーであり、新人看護師の指導や患者さんとのコミュニケーションでも活用できる研修だったと思います。（黒坂）

ウォーキング

6/2　フィジカルアセスメント・看護過程の展開について
講師：平木佐樹副主任

初め、パワーポイントを用いての講義があり、続いてグループワークを行いました。講義では、フィジカルアセスメントの目的や方法、看護過程の6つのステップや3つのプロセスなどについて学習をしました。グループワークはどのグループも時折講師に質問をしながら話し合いを進めていました。

研修生からは、「看護学生の頃からフィジカルアセスメントに苦手意識があったが、今回の研修で振り返りができた。」「1つの症状からいろいろなことが考えられるため幅広い知識が必要であると思った。」などの意見がありました。

私も今回研修に参加し、患者の状態を把握した上で、多角的な視点からアセスメントできるように幅広い知識を得て、必要な観察項目を、目的をもって観察することの大切さを改めて感じました。（榎園）

新人一泊研修

5/28～5/29

台風の迫る悪天候の中、新人一泊研修をいむた池キャンプ場で予定を半日繰り上げての実施になりました。ゲーム等を取り入れたワークやウォークラリーを行いましたが、ウォークラリーはお客さんのいない時間とホテルの方の配慮で室内の中で実施しました。なかなか8枚のカードが見つからずに苦戦。今年のワードは「ウイリアム王子」でしたが途中「オウムいじり」（“あ”はどこに・・・）など珍解答も出ていました。

雨の降る中での食事作りでは、濡れた薪で頑張って火を起こしてスタートさせましたが、とんだハプニングで他の薪がぐっしょりで、途中からはカセットコンロ、炊飯器の力を借りることになりました。肉じゃが・豚汁（味噌1Kg投入）・サラダ・白玉フルーツ・テーブルぎっちりの豪華な夕食でした。おいしかったですよー。ごちそうさまぁ（*^_^*）

夜の座談会では、悩みなどを話し合いました。自分だけでなく他の人も同じ悩みを抱えていたこと、プリセプターからのアドバイスなども解決の糸口となっていたようでした。周りの支えがあることに気づけたことも大きかったようです。人は一人で大きくなったような顔をしていますが、誰かを支えて支えられていることを実感しました。

一泊研修を終えて、「同期と話をする機会がなかったので今回の研修で仲が深まったり、リラックスやストレス発散の場にもなった。」「8人と少ない中で助け合って頑張っていきたい。」「プリセプターの新人の頃の話を聞きみんな最初は同じだったんだと思った。」などの感想がありました。新人、プリセプターともに少し成長した研修となりました。（瀬戸口）

ジャンプ

6/30 実習指導の原理・実習指導案作成の基礎知識
講師：田口弥生主任

今年度、『状況を全体的に把握し、長期的見通しを持って看護実践ができる』というラダー目標のもとに、第1回目は、実習指導の原理・実習指導案作成の基礎知識を田口主任さんより講義していただきました。

講義を聞いていく中で、看護学生の思いや考えなどの現状を学び、心理状態や特徴を把握することによって、臨地実習の場で何か心に残せるものがあるような接し方をしていくことが必要であり、実践が看護となるように支援していくことが大切とのこと。

また今回、実習指導案作成にあたり、何を（教材観）、誰に（学生観）、どのように教えたら効果的か（指導観）、三観から考察し、各部署で指導案を作成し指導を受けたあと、次回週案作成のグループワーク予定です。（吉永）

キャリア

7/7 看護管理の視点
講師：緒方くみ子部長

キャリア1年目(9名)を対象に、『看護管理の視点』について緒方看護部長に講義していただきました。。

これから、キャリアとして各部署の中心的な存在となって活動していけることを目標に、今まであまり知らなかった看護管理について、そして業務中に悩むことの多い看護倫理について教えていただきました。看護にはきまった正解はなく、看護師それぞれのやり方があっていい。だからこそ、自分の看護観をしっかり持って心を込めた看護を提供することが大切で、その看護をより質の高いモノにするために看護管理が必要なのだと感じました。

私もまだキャリア2年目なので皆で、それぞれが自己研鑽していける環境を作っていきたいです。（中森）

講演会のお知らせ

テーマ　：　災害に強い看護部づくり(仮)

日時　：　平成23年10月28日(金)　17:30～19:00
講師　：　高田久子先生
11月25日(金)　17:30～19:00
講師　：　水垂瑞枝先生

場所　：　2階会議室・実習棟

3月におこった東日本大震災のような規模の災害が、薩摩川内市でもいつ起こるかわかりません。当院自体が被災し、電気が使えない、患者の移送ができないなど最悪の事態が起こった時、皆さんどう行動しますか？

地域で被災した人々が当院に多数来院された場合の対応や不測の事態に備え、自分たちの役割を見直し、日頃からどのような備えや心構えでいるべきかなど、災害看護に関する講演会を行います。

お二人とも鹿児島赤十字病院の看護師長で、福島・宮城でのご体験を交えた講演をお願いしています。多くの皆さんに参加してもらい、災害時の看護について共に考え、備えて行きましょう！

院内S-QUE研修1000’Eナース　コメント

5/6　心電図の基本を極めよう

曖昧に覚えていた所の復習と、また、不整脈についての学習ができました。不整脈の中でも緊急を要するもので波形の特徴、どうして緊急を要するのか理由と急変時の対応などが詳しく説明してありました。この機会にもう一度学習していきたいと思いました。(山内)

4/20　これだけは押さえよう！薬剤の基礎知識

剤形の違いや服用方法、取り扱いの注意点などの内容があり、見たことで薬に対する曖昧な点がわかり、また、新たな知識を学ぶことができました。看護師は患者に直接投与するので日々の業務で役立つと思いますので是非見てください。(飯田)

5/18　意外と知らないME機器の正しい使い方

普段、臨床で使っているME機器である輸液ポンプやシリンジポンプを間違った状態で使用したら？ネブライザーに2種類あるのは何故？という疑問に対しME機器やイラストを使用し、間違った状態で使用するとこのような医療ミスが起きたり、患者の状態に応じてME機器を使い分ける必要があるという事を詳しく説明。正しいME機器の知識をもつことで患者に対し安全な看護を提供できることにつながると感じました。(岡田)

業務委員会レポート

オムツ交換車の匂い対策の検討

回復病棟　別府晴美師長

患者退院時アンケートに「オムツ交換車の匂いが強い。交換車が移動した後も匂いが残っている」とのご意見を頂き排泄介助時のオムツの取扱いについて検討を重ねました。

現場での状況を確認すると“オムツ交換車内に交換したオムツが常時残っている事もある”“匂い・見た目対策として交換したオムツは新聞紙に包んで破棄し、新聞紙で蓋をすることになっているが、周知徹底されていない”“交換したオムツを床に置いている場面も多々見かける”との意見がスタッフより聞かれました。

そこで、「匂い対策」「見た目対策」に感染管理の視点、費用対効果も含め検討しましたが、『基本にもとづきその都度その場で封じこめると解決できるのではないか』と考え、以下の手順としました。

手順は
①オムツ交換車にイージーバック中・小を準備。
②オムツ交換時その場でイージーバックに入れ封をする。
　・成人用オムツ1枚はイージーバック中で、尿取りパット1～2枚はイージーバック小に入れる。
　・封をする際、なるべく空気を抜いて体積を小さくする。
③封をしたものをオムツ交換車に入れ汚物室へ戻す。
④汚物室内に準備した蓋付きペールに入れ替え、オムツ交換車内は常時空にしておく。

6月初旬の手順変更後、各病棟手順が遵守されオムツ交換時の匂い・見た目の対応は出来ていますので、今後も継続していきましょう！同時に以前から「汚染リネンが床に置かれているため問題だ」との意見がありましたので、こちらも基本に基づき『リネン交換時はリネンカートを準備する』としました。定着には時間がかかるのではと考えていましたが、意外と“そうするべき”と思っていたスタッフが多く実施に繋がっていると感じています。しかし、現在のオムツ交換車では用途を完全に解決する事は出来ません。そこでオムツ交換車の変更を視野に入れた交渉を行い、平成24年度購入予算を確保する予定です。

このように患者さんや皆さんからの意見を前向きに検討し、業務手順の改善や環境・物品の調整を行っていきます。いろんな意見を看護業務検討部会・看護基準手順検討部会・看護情報管理部会のメンバーにどんどんお寄せ下さい！

マイブーム

3階東病棟
鳥越　浩子

一生涯のうち、その1/3は睡眠に費やしていると言われますが、わたしは以前から睡眠に重きを置いていました。その理由は、寝ることが大好きだからです。せっかく寝るのだったら、質のいい眠りにつきたいと思いますよね。
質のいい眠りにつくためには、いくつかのコツがあります。

1.お布団一式（シーツ・枕カバー・タオルケット）を洗濯し、お日様に干すこと。
→ふかふかでほんのりあたたかい寝具のなんと気持ちいいこと。容易に想像できますよね。
2.枕は自分に合ったマイ枕を使用すること。
→少々高くても自分に合った枕を購入する事で寝起きが違います。わたしのだんなさんは長年肩こりに悩まされてきましたが、プレゼントで枕を贈ったところ肩こりが改善され、目覚めも良くなり、今では感謝されています。
3.睡眠につくときラベンダーのアロマを焚くこと。
→睡眠導入時にラベンダーの香りを嗅ぐことでリラックスし、とてもいい匂いに包まれて熟睡することができます。
4.小さな間接照明をつけて寝ること。
→真っ暗にして寝るよりも、落ち着いて眠れる気がします。
5.室温は28度に保つこと。

以上がわたしが質のいい睡眠をとるために実践していることです。それでも仕事と育児・家事に追われる毎日。足がむくんで重いときがあります。そんなときはだんなさんに足のマッサージをしてもらうととてもすっきりして眠りにつくことができます。
寝ることが大好きなので、これからも睡眠に対していい情報があれば貪欲に取り入れていこうと思います。

看護部長室　みどりのカーテン

5月につるむらさき、ゴーヤ、朝顔を植えました。ゴーヤ2本はすでに収穫し、レンジでチンして、おかかをふりかけ、ポン酢でおいしくいただきました(^^)
おっと～、食糧確保のために植えたのではありません！！
植物は成長するために、吸収した水分を葉の気孔から蒸発させています。この作用で周囲の温度が下がるため、「すだれ」や「よしず」で光を遮るだけよりも効果がありますよ！

周術期セミナー参加レポート

手術室　宝満　一成

看護師の役割は、健康上の問題をもった人たちが心身ともに自立できることを支援する専門職であり、患者の苦痛を軽減し、安全・安楽を保つことが看護の基本だと思います。手術室看護師は、患者の苦痛を軽減し、安全・安楽を保つことを前提とし、手術を受ける患者の自己決定を支援することも重要な役割です。
セミナーは、麻酔医、看護師、薬剤師、臨床工学技士などの知識を共有することで互いの職務を理解し連携を図ることを目的としていました。講義の内容としては術前・術中・術後のカテゴリーに分かれて行われました。

術前：①ERAS（術後回復能力強化）　②術前内服薬への対応
術中：①全静脈麻酔（TIVA）　②安全な手術体位の実践
術後：①術後痛管理　②周術期におけるポンプの安全管理について

術前のERASを除いては、当院手術室や病棟でも通常行われている看護内容でした。ERASとは、手術後の回復を早めるためには術前より多職種による総合的なアプローチが必要であるという考えで、新たな薬剤や手技を導入するのではなく、エビデンスにもとづき既存の医療技術やスキルを活用するプログラムとなっています。このセミナーに参加して、自分たちの看護を振り返るいい機会になりました。

研修がんばって！

平成23年6月～12月
久留米大学認定看護師教育センター（緩和ケア分野）
松若元子（3階東病棟）

編集後記

7月に入り、東京・東北電力管内では電力使用制限令が発動されるなど本格的な節電が始まりました。九州電力では、ホームページに「でんき予報」が出され“省電”への協力を呼びかけています。
我が家はLED電球に買い替えてみましたが、皆さんの取り組みは如何でしょう？節電グッズとして、冷却ジェルパッド、涼しい触感の肌着、サーキュレーターや卓上扇風機、冷蔵庫内のカーテンなど様々な商品も出てきているようです。
便利な生活に慣れ切ってしまった私たちの生活ですが、この夏は身の回りの家電製品の使い方を見直したり、自然エネルギーを活用してエコを意識したり、日常生活のちょっとした心がけに取り組んでみましょう！