

まらり 看護学生

2020年 **04 05** 月号



- 02・03 | 看護の現場より — 武本 規子さん(尼崎医療生協病院)
- 04・05 | 兵庫民医連 第45回学術運動交流集会
- 06 | 私の出会った患者さん — 油利 郁さん(訪問看護ステーション菜の花)

- 07 | ほっとStation
- 08 | 鈴木富雄医師による
患者中心の医療ワークショップ案内

看護の現場より

看護学生のみなさんに、私たちが日々看護を
実践している現場での奮闘ぶりや、看護に
対する熱い思いをシリーズで紹介します。

外来での取り組み

尼崎医療生活協同組合 尼崎医療生協病院
外来 武本 規子さん



■ はじめに

看護学生のみなさんに「フレイル」のことを
知ってもらい、患者さんとの関わりに少しでも参
考になればと思い、フレイルとその取り組みにつ
いて紹介したいと思います。

■ フレイルとは

「加齢により心身が老い衰えた状態」であり、
健康な状態と介護が必要な状態の中間に当た
ります。

力が弱くなった、活動時間が減った、疲れや
すい、体重減少などが評価項目になります。ま
た、低栄養、嚥下・摂食機能の低下、閉じこもり
がちで社会参加の減少、意欲・判断力・認知機
能の低下や抑うつなど、フレイルには多面性が
あります。

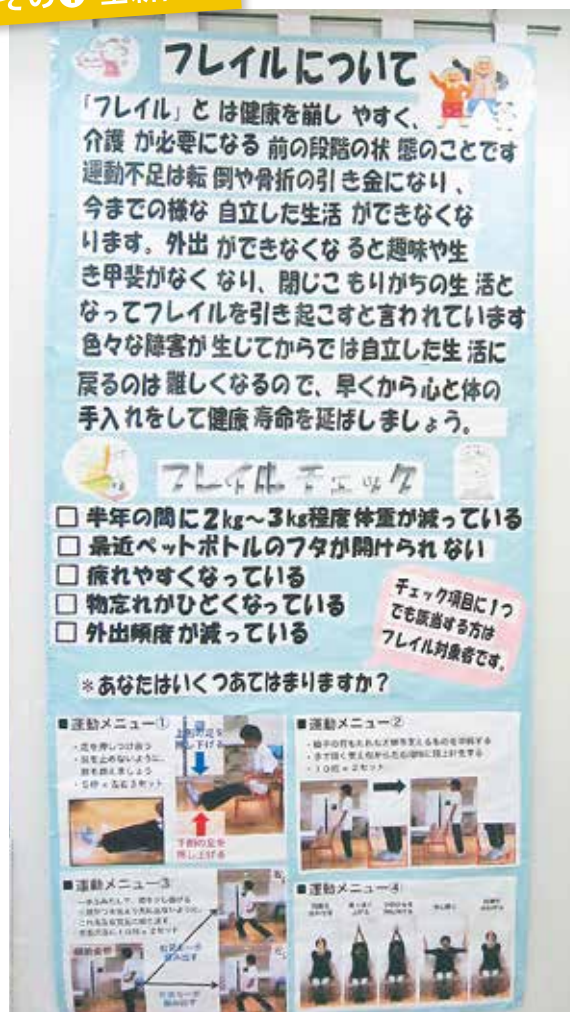
そして、フレイルになると、健康な方に比べて
日常生活動作の悪化が起こりやすく、転倒や死
亡リスクが上がるということが知られています。

大事なポイントとしては、健康なときからフレ
イルのことを知ってもらい、食事や運動、社会参加が
できるよう、看護師からのアプローチが重要です。

なぜなら、「フレイルは適切な手入れをすること
で、ある程度回復する可能性がある」からです。

■ 行っている活動

その① 壁新聞



●**壁新聞**：多くの患者さんにフレイルについて知識を持っていただくために、壁新聞を作成し、内科外来の待合いに掲示しています。

患者さんとの会話でフレイルと感じたら、壁新聞を見ていただけるように声かけを行っています。

診察を待つ間、自ら興味深く壁新聞を見ている患者さんの姿も見受けられます。

●**勉強会**：年2回看護師、理学療法士で開催しています。

フレイルに関して学び、自身で目標を考えて取り組むということを経験してもらい、活動へと繋がることを目的としています。

フレイルになっている、またはなりそうな方に対し、医師・看護師が診察の待ち時間を利用して勉強会へ参加の声かけを行っています。

1回目：フレイルチェック、学習会、個々に応じた課題を考える

2回目：フレイルの再チェック、復習、課題を振り返る

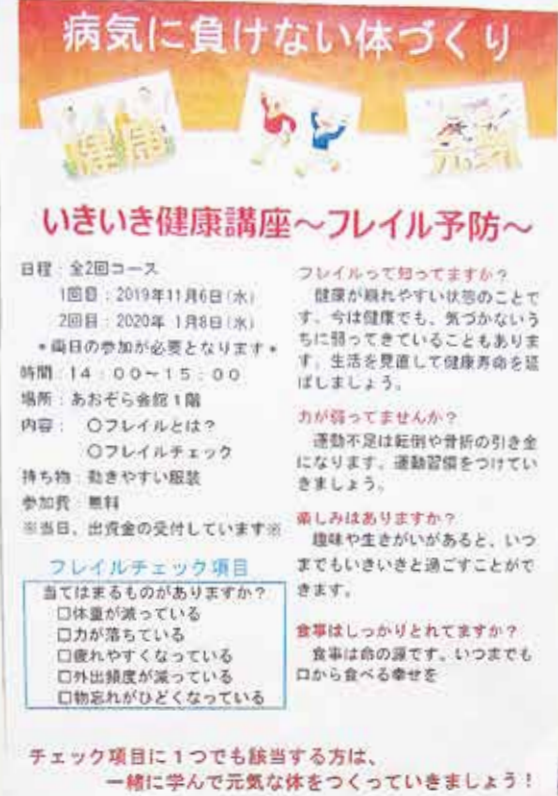
その② 勉強会



■ おわりに

これまでは単なる老化現象として見過ごされてきましたが、「フレイル」と統一した名称を作ることによって医療や介護の現場の意識改革に繋がっています。

看護師が患者さんとの関わりの中で適切なアプローチを行うことによって、今後の患者さんの日常生活の維持・改善につながると信じてがんばっています。



多職種連携、SDHの視点で進めよう!

兵庫民医連

第45回

学術運動交流集会

— 2月11日 神戸国際会議場 —

武田裕子先生講演のポイントを紹介します

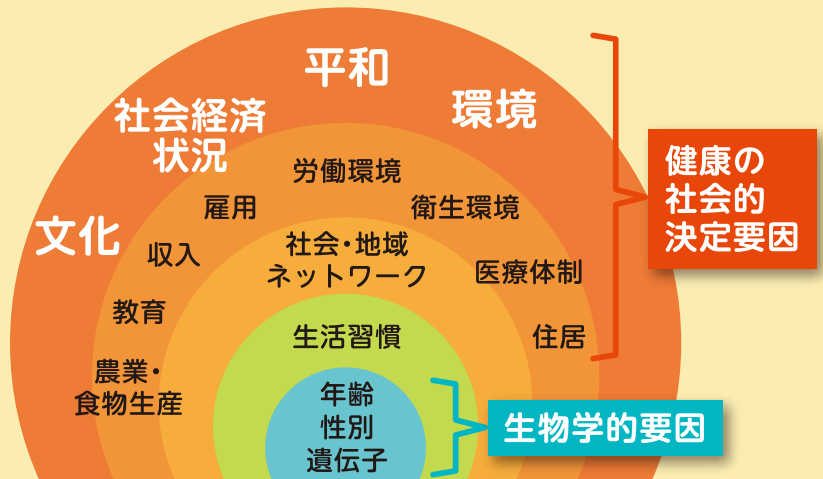


SDHの定義

Social Determinants (社会的な要因) of Health (健康の)

- ①健康に影響する/健康を左右する社会的な要素(個人に起因しない構造的な問題)
…個人の責任では無く、個人の力だけでは克服できない要素がある。
- ②BPS(Bio-Psycho-Social)モデル
…身体の不調や病気の要因を、生物・心理・社会の複合的な視点から捉えてアプローチを考える。
- ③WHO「健康」の定義(1948年)
…健康とは、身体的精神的社会的にも全てが満たされた状態であり、単に疾病のない状態や病弱でないことではない。

健康の社会的決定要因とは?
Social determinants of health(SDH)



(Dahlgren & Whitehead, 1991 (modified))



講師 武田 裕子先生



学術運動交流集会とは？

兵庫民医連に加盟する事業所の職員と医療生協・互助組合の組合員が毎年1000人近く参加します。

午前中の分科会では医療・介護活動や地域の健康づくりなどの演題を発表し、多職種が学びあう場となっています。

午後は記念講演を行っています。今年は医学部で「健康の社会的決定要因(SDH)」を教えている順天堂大学の武田裕子先生に、SDHの視点から私たち医療介護従事者ができることをテーマに講演いただきました。「健康の社会的決定要因(SDH)」は2018年度から全国の医学部で必修化され、患者を疾病のみでなく社会的背景からも捉え支援していきける医療従事者の育成が求められています。

演題の例 (全135演題)

「夫婦で自宅で過ごしたい」
思いに寄り添った多職種連携

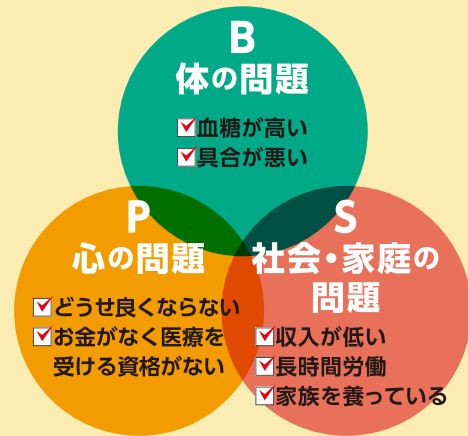
「飼い猫ナナちゃんに会いたい！」
その人らしい看取りを支え、
QOL向上に繋げる

！ 考えてみよう！

糖尿病で外来通院もせず悪化して入退院を繰り返す患者さんは自己責任？

患者さんの生育歴・家庭環境・収入などの情報をBPSモデルにあてはめると…(右図)

外来通院せず病状を悪化させた背景にある、「収入が低い」「お金がない」「長時間労働」は個人の責任ではなく、社会的な要因であることが見えてきます。これがSDHの視点です。



2 「助けて」と言える場づくりを

- 「助け」があることを知らない。言えることを知らない。知っていてもやり方がわからない。
 - 助けてもらうことに罪悪感を抱いている。
 - 社会から疎外された経験が積み重なって、対人関係が苦手な「助けて」と言えない。
 - 「助けて」と言った結果、冷たく対応されて、助けを求めたことを後悔している。
 - 「助けて」と言った結果、自分の意向とは異なる方向に話を進められてしまい、そこから逃げ出した過去を持つ。
- 「助け」があること、求め方を知らせていくこと。正面から向き合ってくれる人がいることを示していく。

3 将来、医療人として働くみなさんへ -SDH教育が目指すもの-

- 患者の背景(生い立ちや人生の軌跡)に思い至る
- 自己責任として責めるのではなく、生活や人生の大変さを想像して診療にあたる (**Empathy**)
- 患者の健康に影響する社会的要因(SDH)を見出せる
- 患者が必要なサポートを得られるように周りに相談できる
- どのような支援・資源が存在するかを知っている
- 困難を抱える方たちに、自分の専門性を用いて働きかけることができる (**Outreach**)
- システムを変える発信・働きかけができる (**Advocacy**)
- 社会的公正 (**Social Justice**) の視点で健康格差に取り組める

一人ひとりのバックグラウンドに目を向け、
誰もが安心して医療を受けられる環境＝社会づくりが
大切だと感じました。



講演会参加の学生

私の出会った患者さん



尼崎医療生活協同組合
訪問看護ステーション 菜の花

ゆり いく
油利 郁さん



【患者さん紹介】

Aさん / 40代女性 / 進行性食道癌末期
/ ADL自立 / 独居

ターミナル期を在宅で過ごす患者さんとの関わりを通して

●はじめに

みなさん、はじめまして。私は新卒で訪問看護ステーション菜の花に配属となり3年目になります。地域で療養されている方々に訪問させていただきながら日々学び、奮闘しています。



訪問看護は、在宅療養が必要な利用者さんのお宅へ訪問し、健康状態のチェックや療養生活の介助、介護者への支援や終末期の看護などを行います。一人での訪問が主となる訪問看護ですが、菜の花と一緒に働く先輩看護師は年齢や経験が幅広く、相談し連携しながらみんなで利用者さんをサポートしています。

●事例紹介

若くして癌末期、予後1年の告知を受けたばかりで退院。自宅療養となったAさんは、今までの生活が一変し自分の状況を受け止めることができない様子でした。訪問当初、目を合わせず会話もほとんどありませんでした。訪問看護に抵抗のある様子のAさんに対して、最初はどのように接して良いのかわからず、悲観的な感情を高めないよう病气への思いに触れず見守るようにしていました。

そんなAさんへの関わり方について先輩看護師に相談すると、「Aさんは本当に病人として接してほしいのかな」とアドバイスをいただきました。その言葉から病气をタブー視して気遣うことがさらに孤独感を深め、苦痛と向き合わせていたのではないかと、一日中病气と向き合うAさんにとって、訪問看護の時間は安心できる時間になった方がいいのではないかと考え、こちらから自己開示して話しやすい関係性を意識して接しました。

Aさんは、徐々に自分の生い立ちや死に対しての不安な思いを打ちあけてくれるようになりました。その後、食事がほと

んど摂れなくなっていました。お寿司が好きという話を聞いてチームで話し合い、お寿司屋さんへ行くことを計画しました。外出当日のAさんは、小さなお寿司を食べて「すごく楽しい」と終始笑顔でした。

数日後、継続する発熱や呼吸苦のため関連病院へ入院となりました。菜の花の看護師で病院へお見舞いに行くと、Aさんは「次はラーメンツアーやね」と笑顔で言っておられました。Aさんにとって外出が入院中の目標となっているということがわかり、とても嬉しく思いました。しかし、お見舞いから数日後、Aさんは緩和ケア病棟で永眠されました。



●Aさんとの出会いで学んだこと

病気を発症し、治療・療養が必要となった人は、戸惑いや大きな不安・恐怖と向き合い、本人が一番つらい状態であることを理解して、病气だけに目を向けるのではなく一人の人として関わり、一緒に楽しみや目標を持つことの大切さを知ることができました。在宅ではその人らしさを尊重できるヒントがたくさんあり、Aさんとの出会いは私の看護人生の基盤となる大きな学びとなりました。

●学生のみなさんへ

これから看護師となる学生のみなさんは病棟勤務となる方が多いと思います。就職先の病棟でたくさんの患者さんに出会いいろいろな経験をされるとと思います。どの患者さんも入院生活は通過点であり、生活の拠点は在宅にあるということ、お家ではどんな様子かな…と考えながら関わると、より良い看護につながるのではないかと思います。ぜひ、訪問看護で看護の原点を一緒に実感してみませんか。

みなさんの学生生活が実りの多い時間になりますように応援しています。

読者の声



みなさんの
おたよりを
お待ちしております。
います。

3年後、自分が看護師として働いているのかまだ想像できませんが、「看護の現場より」を読み、私も患者さんのために、より良い看護が出来るよう頑張りたいと思いました。(高校生・るー)

記事についての感想をありがとうございます。担当者としても、とても嬉しいです！授業で忙しくなっても読み続けてくださいね。再度の投稿をお待ちしていま〜す。

国試も無事に終わりました！
来年度から大学院で保健師の免許をとります！
(大学生・おもち)

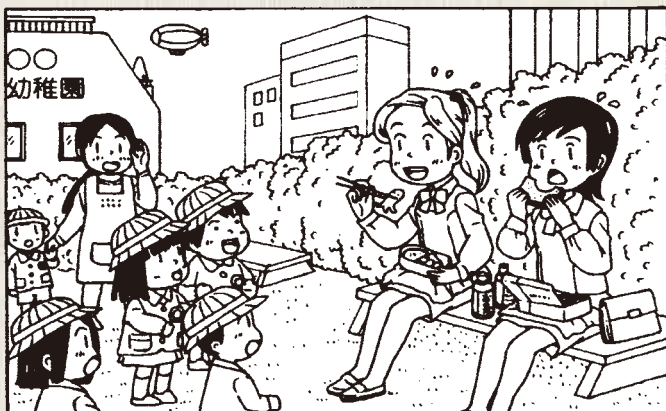
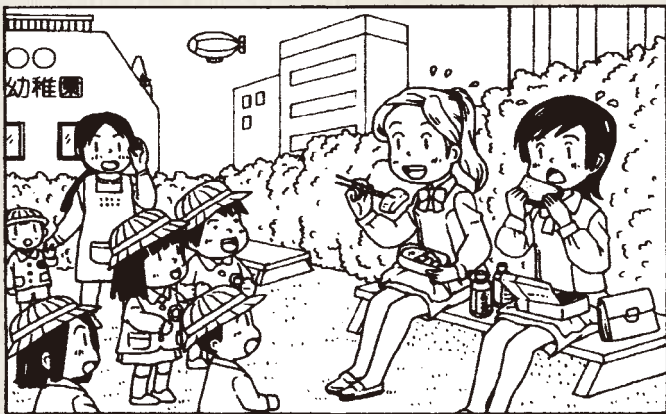
スゴ〜イ！大学院へ進学されるんですね。あとしばらく、お勉強の日々が続きますね。「なりたい自分」を目指して、頑張ってくださいね。

来年から病院実習がはじまります！楽しみだけど不安・緊張もあります(汗)頑張ります！
(大学生・かるぺる)

ドキドキですよ〜でも大丈夫！「実習は一人ではなく、グループで乗り切るべし！」先輩方の体験談です。参考にしね。

とても素晴らしい心持ちです。ステキな看護師になれますよ！きら看も卒業ですね。寂しい〜

4月より阪大病院で看護師として働きます。謙虚な姿勢を忘れず、日々向上心を持ってがんばりたいと思います。(大学生・かほ)



7つのまちがい

同封の返信ハガキに答えを書いて応募してください。応募いただいた正解者に抽選で図書カードをプレゼント！**6月10日(水)必着**。当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



[問題] 上の絵と下の絵では7つのまちがいがあります！どこでしょう？(作・野上和彦)
前回のまちがいさがしの答え➡

編集後記

▼ウグイスなど鳥のさえずりが春めいてきました。足元を見ればオオイヌノフグリなど小さな花も咲いています。コロナウイルス問題でいろいろ中止や規制で窮屈な世の中ですが、近所の公園や散歩道で春を感じるのも気分転換になりますよ。▼私、「知っておきたい言葉」シリーズの執筆者です。このたび人事異動で本誌の編集を離れますが、シリーズの執筆は不定期ながらも続きますので今後ともよろしくお願ひします。(M)



がんの告知を受けた女性から、
 「これまで色々がんばってきたのに、私には何も残っていない…早く死にたい」と言われたとき。
 あなたは、医療者として何ができるのでしょうか？

(昨年の症例より)

鈴木富雄医師による

患者中心の医療 ワークショップ

～医療人になるあなたへ、これからの医療に求められること～

2020年 **5月10日** 日 12:30～16:30

会場 神戸市勤労会館2F「多目的ホール」

対象 医学生、看護学生、薬学生、歯学生、
 医師をめざす高校生・予備校生

新型コロナ
 ウイルス感染
 拡大の状況により、
 中止の可能性も
 あります。

医療系の学生が集まって、さまざまな視点でディスカッションしましょう!

参加学生の感想

普段学校で行う看護師だけの話し合いではなく、
 様々な医療職を目指している多職種同士で話し合
 うことにより色々な観点からの意見があり、とても
 参考になりました。(尼崎看護専門学校2年生)

普段の勉強の視点に引きずられて、身体的な病
 にだけ注目しがちな自分に気がつき、初心を忘れ
 てはならないと改めて感じる機会となりました。
 (和歌山県立医科大学4年生)



鈴木富雄医師

大阪医科大学総合診療科・診療科長
 地域総合医療科学寄附講座・特別任命教員教授

「ドクターG」(NHK総合)ほか、
 「たけしの健康エンターテインメント!みんなの家庭の医学」(朝日放送)にも出演。

お申込み・お問い合わせ

Email : igakusei@hyogo-min.com 兵庫民医連 医系学生担当 まで
 件名に「鈴木富雄医師WS参加希望」、本文に「氏名・学校名・学部学科・学年・住所・
 電話番号(当日も連絡のつく番号)」をご記入のうえ、お申込みください。
 (右のQRコード、または、ホームページからも申込可能です)



主催：兵庫民医連 兵庫県神戸市中央区港島南町5丁目3-7 TEL.078-303-7351